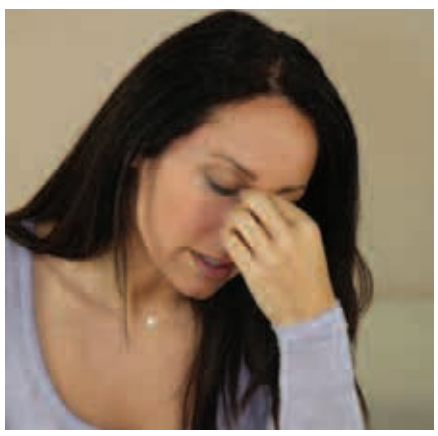
Poulet au citron

500 g de poulet, 3 c. à s. d'huile, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, le jus et le zeste de 2 citrons, 1 bouquet garni, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de gingembre en poudre, sel, poivre

Découpez la viande en cubes. Faites chauffer l'huile dans la marmite et faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en remuant. Mouillez avec le jus des citrons et 15 cl d'eau. Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en poudre et les zestes des citrons. Salez et poivrez, et laissez mijoter 45 minutes.

Une carence en fer est-elle souvent à l'origine de la fatigue féminine ?



Vrai. Selon l'étude Suvimax, 98% des femmes en âge de procréer ont des apports en fer inférieurs aux besoins nutritionnels. Cette carence, liée à la perte de sang durant les règles, reste, la plupart du temps, insuffisamment compensée par l'alimentation. A ce titre, 5% des femmes présentent même une anémie assez sévère.

Forme
Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1 : Allongée sur le côté, jambes tendues, lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe.

Exercice 2 : Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme.

Exercice 3 : Mettez-vous maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe.

Notre astuce + : Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées. Travaillez le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !

Photos : DR

Le yaourt a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait

VRAI. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait. Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand verre de lait. Ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par le yaourt !

TRUCS ET ASTUCES

Nettoyer des joints noircis

Pour nettoyer les joints de salle de bain de manière économique et presque écologique, on vous propose cette méthode : mettre du vinaigre blanc et quelques gouttes de produit vaisselle dans un bol d'eau.
Gratter avec une brosse à dent et rincer. On peut aussi compléter avec une petite astuce : après les avoir nettoyés avec du vinaigre et du produit vaisselle, rincer et passer, toujours avec une brosse à dents, de l'eau oxygénée sur le joint.

Comment empêcher la volaille de se dessécher ?

Glissez dans le four un petit récipient d'eau.

Pour que la volaille dore bien

- Trempez-la dans du lait avant de la mettre au four.
- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.

Œufs au plat

Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine ou du vinaigre.

Un tiroir qui coulisse mal

Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

QUESTIONS SUR LE DIABÈTE

L'insuline fait grossir
C'est faux. L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc pas être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8 g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques
C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes.
En effet, les microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles sont affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire
C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur), notamment en cas de surpoids et de sédentarité.
En cas de facteur familial associé à des risques personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire, hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kilos), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun). En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans. En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.

Baba au citron

La pâte : 4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté. Le sirop : 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre sus-cité et mettez à cuire dans un four chaud. Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn. A la sortie du four du baba bien chaud, arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.