



# Mes 3 exercices anti-double menton

**Ces exercices contre le double menton doivent être réalisés quotidiennement pour obtenir un résultat significatif. Les effets seront visibles au bout de quelques mois, soyez patiente et persévérante. La position de départ est identique pour ces trois exercices : assise, dos bien droit, épaules baissées, bras détendus et les mains posées sur les genoux.**

## Exercice n°1

Levez lentement la tête en inspirant par le nez pendant 5 secondes. Bloquez votre respiration pendant 5 secondes en fermant les yeux et faites passer votre lèvre inférieure au-dessus de la lèvre supérieure, comme si vous étiez en train de boudier. Relâchez lentement puis recommencez cet exercice une dizaine de fois.

## Exercice n°2

Baissez doucement la tête en rapprochant votre menton de votre poitrine. Réalisez ce

mouvement en expirant par le nez. Prenez votre temps (5 secondes environ, voire plus). Relevez la tête lentement et recommencez cet exercice une dizaine de fois.

## Exercice n°3

Tête bien droite, avancez votre menton en avant lentement et maintenez la position pendant 5 secondes. A répéter une dizaine de fois. A la longue, augmentez le temps d'inspiration par le nez, de rétention et d'expiration par la bouche. Cet exercice respiratoire apporte détente et bien-être.

## Cookies salés aux olives et herbes

50 g de parmesan râpé, 100 g de farine, 1/4 c. à c. de levure chimique, 20 olives noires dénoyautées, 80 g de beurre mou, 1 œuf, 2 c. à s. d'herbes hachées (persil, thym...), 1 pincée de piment moulu, 2 pincées de sel



Préchauffer le four à 170°C (th.5/6). Dans une jatte mélanger la farine, la levure, le sel, les herbes, le piment et le parmesan. Ajouter le beurre mou et l'œuf. Travailler la pâte directement aux doigts jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et ajouter enfin les olives hachées. A l'aide de 2 petites

cuillères, déposer de petites boules de pâte de la taille d'une noix bien espacées sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Aplatir chaque noix à l'aide d'un verre en un cookie d'un demi-cm d'épaisseur. Enfourner 20 mn. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

## Parents : ayez le réflexe fer et magnésium pour vos enfants

Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie. Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles. Et pour garder le sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :



Inscrivez aux menus de vos enfants produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains grillés, pain, pâtes...) et légumes secs (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches) ; Parsemez leurs

assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ; Saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré). Déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.

## Des muscles détendus

Voici un bon exercice pour développer les muscles en longueur. A pratiquer quotidiennement. L'étirement perceptible derrière la jambe se prolonge au niveau du dos pour une extension maximale des muscles

Sur le dos, jambes fléchies, passez une petite serviette roulée sous le pied gauche. Levez lentement la jambe. Avec la serviette, tirez progressivement le pied vers vous. Relâchez 5 fois. Changez de côté. Accentuez le mouvement par petites étapes, sur l'expiration. N'hésitez pas à relever un peu les épaules pour accompagner le mouvement sans vous faire mal.



Photos : DR

## Gâteau au yaourt et aux fruits

1 yaourt (on prend le pot comme mesure), un yaourt aux fruits c'est encore mieux, une pomme, 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, de la fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé



Versez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, les 3 œufs, la levure et la vanille. Mettez la fleur d'oranger (pas trop). Coupez la pomme en cubes

et versez-les dans le saladier. Mettez le four en marche thermostat 6-7 (200-220). Beurrer un moule et versez-y votre pâte. Enfourez pour 30 minutes.



## Les cheveux Vrai/faux

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres. **FAUX.** Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux. **FAUX.**

Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos. **VRAI.** Les cheveux poussent un peu plus vite en été. **VRAI.** Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes. **VRAI.**

Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme. **VRAI.**

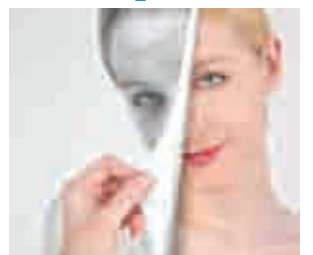
Les lavages fréquents accélèrent la chute. **FAUX.**

## Beauté

## Comment ralentir le vieillissement de la peau

La maigreur, tout comme l'excès de poids, ne sont pas favorables à une bonne santé de la peau. S'il s'agit en partie d'une modification de l'aspect de la peau (plus flasque ou inversement plus sèche ou tirée), c'est l'occasion

de souligner l'importance du régime alimentaire. Contre le vieillissement, il faut veiller à ne pas présenter de carence en vitamines et à consommer beaucoup de fruits et de légumes, au minimum 5 portions par jour.



## L'insomnie

### Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?

Fatigue, maux de tête, tension musculaire... Le manque de sommeil a de nombreuses répercussions sur la santé. L'humeur pâtit également de l'absence de repos : irritabilité, agressivité, susceptibilité... Les conséquences

sur l'attention, notamment au travail, ne sont pas non plus négligeables : perte d'efficacité, manque de rigueur, difficultés de concentration...

### Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.