

Tarte aux 3 légumes

1 pâte brisée ou feuilletée, 1 poireau, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 3 œufs, 2 grosses cuillères de crème fraîche, sel et poivre, 1 cuillère à café de concentré de tomates (ou accessoirement du ketchup), huile d'olive, 1 noix de beurre, gruyère



Etaler la pâte dans un plat à tarte, et la piquer avec une fourchette. Faire revenir le poireau émincé dans un peu d'huile d'olive et une noix de beurre, réserver. Faire de même (mais sans

beurre), avec le poivron coupé en petites lamelles et les courgettes coupées en rondelles, réserver. Pendant ce temps, mélanger les œufs avec la crème, le sel et le poivre et le concentré de tomates. Etaler sur la pâte, d'abord le poireau, puis le poivron et finir avec les courgettes. Recouvrir avec le mélange et parsemer de gruyère. Mettre au four, jusqu'à ce que la tarte soit bien gratinée.

L'essoufflement chez un fumeur est un signe d'alerte



Un essoufflement à l'effort et une toux grasse matinale sont des symptômes d'alerte qui doivent amener à consulter son médecin rapidement. Ces symptômes ne doivent pas être considérés comme normaux, même chez un fumeur ! Ce sont les symptômes d'une BPCO (broncho-

pneumopathie chronique obstructive), maladie respiratoire très grave qui est en passe de devenir la 3^e cause de mortalité dans le monde, avant même le cancer du poumon !

QUESTION Les muscles pèsent lourd ?

URAI.

Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscles occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.



Forme Jambes lourdes et alimentation équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures, car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes, sans compter que la graisse comprime dans le même temps vos veines. Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments. Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :



Vitamine C : poivron, citron, orange, kiwi, choux, fraises...
Vitamine E : huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs...
Vitamine A : foie, beurre, œufs...
Selenium : poissons, œufs, viandes...
Zinc : viandes, pain complet, légumes verts.
Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé...
N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.

Santé Dorsalgies

On parle de dorsalgie lorsque la douleur est localisée au milieu du dos, très souvent entre les omoplates. Les causes posturales sont au premier plan, notamment le dos rond et la tête en avant. Ainsi, les dorsalgies sont très fréquentes en cas de travail sur ordinateur, surtout chez les femmes...

La dorsalgie, très féminine !

En effet, la dorsalgie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. D'où provient cette inégalité ? Les douleurs entre les omoplates sont très souvent issues de la nuque ! Or, les dames ont une musculature du cou moins développée que celle des messieurs. Ainsi, lorsque survient le moindre problème de colonne cervicale, la douleur diffuse rapidement le long des muscles et sera ressentie entre les omoplates.



Photos : DR

Soigner la dorsalgie

Pour soulager les dorsalgies, il faut éviter de garder trop longtemps la même position avec le dos arrondi. Pour ce faire, n'hésitez pas à faire des pauses régulières, même au bureau. Des pauses fréquentes et courtes sont plus efficaces que des pauses rares et longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue.

Faites des moulinets avec les bras et les mains.

Bougez le cou en petits cercles et étirez le dos, mains vers le plafond. Côté médicaments, les antidouleur et les décontracturants sont efficaces, mais pas les anti-inflammatoires. Des séances de kinésithérapie permettront le renforcement et la détente musculaire, mais aussi l'amélioration de la posture.

Démaquillage des yeux : tout est dans la gestuelle...



Les beaux cils intensifient le regard.

Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage». Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace?

DÉMAQUILLAGE DES PAUPIÈRES

Les mots-clés : poser, tapoter, imprégner, presser.

Etape 1 :

Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.

Etape 2 :

Posez le coton sur toute la zone paupière et cils. Couvrez l'œil. Tapotez la zone pour bien imprégner la peau de démaquillant, puis pressez délicatement le coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.

DÉMAQUILLAGE DES CILS

Les mots-clés : plier, pincer, retirer

Etape 1 :

Pliez le coton sur lui-même

autour de la frange des cils.

Etape 2 :

Pincez doucement et lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement, et sans frotter le coton sur les cils.

DÉMAQUILLAGE : option finition des cils

Les mots-clés : retourner, caresser. Retournez le coton sur lui-même. Avec la tranche du coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur des yeux.

INFO

Contre les boutons d'acné, la tomate

On coupe une tomate en



fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau.

Mousse de fraises

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs, 25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre glace, jus d'un citron



Lavez et équeutez les fraises, égouttez-les. Garder quelques fraises pour la décoration et mixer le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, les incorporer délicatement à la purée de fraises. Mettre la crème fraîche dans une terrine et la monter à l'aide d'un fouet électrique, l'incorporer délicatement au mélange précèdent. Tapisser un moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplir avec la mousse, placer le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démouler au moment de servir. Décorer la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servir très frais.