Info

OÙ TROUVER LE MAGNÉSIUM

Regardons autour de nous quelques exemples des «vrais» aliments contenant de bonnes sources en magnésium :
- 1 banane = 63 mg de magnésium
- 100 g d'escargots = 210 mg de magnésium
- 1 bonne poignée de noix de cajou (20 g) = 52 mg de magnésium
- 10 amandes (10 g) = 22 mg de magnésium
- 2 petites tranches de pain complet (40 g) = 24 mg de magnésium
- 2 figues sèches (40 g) = 32 mg de magnésium
- 1 cuillère à café de cacao en poudre = 25 mg de magnésium
- 1 barre de chocolat (15 g) = 18 mg de magnésium

seulement !

Santé
Symptômes de l'incontinence urinaire

Photos : DR

A l'effort : Fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours consciente des pertes.

D'urgence : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes.
Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.

Mixte : Combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence à des degrés divers.

Par regorgement : De faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide. Le besoin d'uriner se manifeste aussi durant la nuit.

Fonctionnelle : Pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.

Totale : Pertes constantes, jour et nuit.

Note : Lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire en soit la cause.

Poulet frit au fromage

2 blancs de poulet, 4 œufs, 250 g de fromage, 2 cuillères à soupe de persil haché, 3 cuillères de crème fraîche, farine, sel et poivre

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre. Couper les blancs de poulet en morceaux, les faire cuire à la vapeur. Faire tremper les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs puis dans la farine et à la fin dans le fromage râpé. Les faire frire dans l'huile chaude. Servir aussitôt.

Papillotes poire-chocolat

6 poires, 300 g de chocolat noir, 15 cl de crème liquide, 300 g de sucre, 2 citrons verts

Lavez les citrons. Prélevez les zestes, pressez leur jus. Lavez les poires, coupez-les en quatre. Arrosez les quartiers de jus de citron. Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez 30 cl d'eau. Mettez sur feu doux et mélangez pour dissoudre le sucre. Montez le feu au maximum, portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Plongez les quartiers de poires dans le sirop pendant 5 minutes. Préchauffez le four th. 8 (240°). Cassez le chocolat en morceaux. Découpez six carrés de papier d'aluminium. Etalez-les sur le plan de travail. Posez les quartiers de poires au centre de chacun d'eux. Arrosez-les de crème et répartissez les carrés de chocolat par-dessus. Ajoutez les zestes de citron vert. Fermez les carrés de papier d'aluminium de manière à former des papillotes. Enfournez et faites cuire 15 minutes. Sortez du four, laissez refroidir 5 minutes sans ouvrir les papillotes et servez.

Minceur : un écart qui ne fait pas (trop) grossir

Des frites ? Oui, mais sans sel et sans mayo !
Avec les frites, côté graisses saturées, madame est servie ! Envie de craquer ?
Alors, une fois par semaine, seulement et de préférence à midi, pour avoir le temps d'éliminer les 400 calories de la portion.
Une heure de marche rapide dans l'après-midi et une montée d'escaliers devraient vous permettre d'expier votre péché de gourmandise.

Les astuces anti-kilos
Si possible, on se contente de deux grains de sel. Non pas par frite!
Pour toute la portion ! On peut les tremper (sans excès) dans la moutarde et le ketchup, mais sûrement pas dans la mayo, même en version allégée. On l'accompagne d'une part de poisson sauvage, cuisiné en papillote, et de légumes verts vapeur. Un dessert ? Même pas en rêve !

Fortifiez votre colonne vertébrale

Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute votre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Premier exercice
Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos droit et la tête droite. En expirant, arrondissez votre dos vers l'avant et appuyez sur vos genoux pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement. Conseil : ne vous affaissez pas sur les genoux, mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

Deuxième exercice
Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches).
Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre.
Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.