Gâteau sans beurre

4 œufs, 125 g de chocolat, 2 c. à soupe de lait, 10 cl de crème liquide, 1 c. à soupe de farine, 50 g d'amandes en poudre, 125 g de sucre semoule

Préchauffez le four à th. 6/180°. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat avec le lait et la crème liquide. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs d'œufs en neige à la préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte aux 3/4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 mn. A la sortie du four, laissez refroidir 10 mn avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.

Santé

Les boucliers alimentaires anti-cholestérol

PhoTOS : DR

Votre dernière analyse de sang montre un taux de cholestérol un peu élevé ? Des changements de mode de vie et des aliments protecteurs peuvent vous permettre de l'équilibrer naturellement.
Il est recommandé de ne pas dépasser 2,5 g/l pour le cholestérol total, et surtout 1,9 g/l pour le LDL, le «mauvais cholestérol» (1,6 g/l si on a des facteurs de risque type tabagisme, hypertension, surpoids...).

Vous êtes au-dessus ?

Bouger 30 minutes par jour
Une activité modérée (vélo d'appartement, marche rapide, natation...) diminue le mauvais cholestérol au bout de 15 jours. Ces résultats sont équivalents que l'on pratique une demi-heure chaque jour ou une heure trois fois par semaine. Pour une activité plus intense (danse, footing...), deux heures par semaine suffisent.

Intégrer l'avoine à son petit déjeuner
Son atout est la présence d'une fibre soluble, le béta-glucane, qui piège le cholestérol alimentaire et réduit son absorption. On peut espérer une baisse du LDL-cholestérol de 5 à 10% en consommant 60 g de flocons d'avoine pendant un mois, soit un bol au petit-déjeuner avec du lait.

Perdre un peu de poids
Les effets d'une perte de poids sur le taux de cholestérol, LDL en particulier, sont souvent rapides et impressionnants. Perdre 5% de son poids entraîne en effet une baisse d'environ 10% du cholestérol total dans les deux mois qui suivent.

Ne pas zapper les yaourts et le fromage blanc
D'après une étude, les produits laitiers pauvres en graisse – pas les fromages – ont un effet protecteur : le risque de mortalité cardiovasculaire à dix ans est diminué de 30% chez les plus gros consommateurs de yaourt, lait et fromage blanc. Cela s'explique par leur richesse en calcium qui a tendance à faire baisser le LDL.

Croquer une pomme par jour
Une autre étude montre qu'une pomme par jour a une efficacité presque similaire à celle des statines.
Son secret : les pectines, des fibres solubles qui réduisent le passage du cholestérol dans le sang.
On en croque une par jour, avec la peau, pour avoir encore plus de fibres !
Miser sur les antioxydants des fruits rouges, le régime fraises, pointant l'impact positif de leurs anthocyanes, des antioxydants, sur le cholestérol : en consommer 500 g par jour pendant un mois réduit le LDL-cholestérol de 14%.
Plus efficace que les compléments alimentaires, on vise une portion (150 g) de fruits rouges par jour.

Boire du thé
Le thé vert est riche en catéchines antioxydantes. Des chercheurs chinois ont analysé 14 études : le taux de cholestérol des personnes ayant bu du thé vert pendant au moins trois semaines (avec des doses de catéchines allant de 150 à 2500 mg/jour) était plus bas que ceux qui n'ont rien consommé.
L'effet est modéré mais reproductible.
Sachant qu'une tasse contient 50 à 150 mg de catéchines, on en boit au moins deux à trois par jour, à distance des repas pour ne pas gêner l'absorption intestinale du fer.

Privilégier l'huile d'olive extra-vierge
La consommation d'huile d'olive extra-vierge, plus riche en polyphénols que l'huile d'olive raffinée, augmente le taux du bon cholestérol (HDL), à raison de 25 ml par jour, soit un peu moins de deux cuillerées à soupe.

La mycose

La mycose cutanée est la maladie de la peau qui touche le plus d'individus. Ses cibles principales : les ongles, la peau et le cuir chevelu.

Que faire ?
On consulte immédiatement si :
-c'est une mycose des ongles ou du cuir chevelu et que les lésions s'étendent rapidement à d'autres zones.
-après une semaine de traitement, on ne remarque aucune amélioration.
-les gênes rencontrées sont trop nombreuses.

Les lésions se sont ouvertes
Etre diabétique, déficient immunitaire, avoir des troubles circulatoires, suivre un traitement par corticoïdes ou si la personne atteinte est un enfant de moins de 12 ans..., en cas de mycose, acheter en pharmacie un médicament antifongique à usage local. On n'oublie pas que plus on traite vite, moins la mycose a de chances de s'étendre ou de contaminer nos proches.

Comment prévenir ?
Pour se protéger d'une mycose, on adopte les bons comportements ! A savoir : on ne se déplace jamais pieds nus dans les piscines, les saunas, les salles de gym, et tous les lieux publics.
Après la douche, on se sèche bien tout le corps, et on n'oublie pas les plis de la peau ou les zones entre les orteils. Et pendant la douche, on utilise un savon non alcalin.
Règle d'or de la salle de bains : on ne prête pas sa serviette ! On laisse respirer notre peau, avec des vêtements et des chaussures qui laissent passer l'air et qui ne nous font pas transpirer.
On nettoie régulièrement sa literie, et on lave nos sols et nos salles de bains avec un désinfectant. On ne gratte jamais ses lésions et on se lave fréquemment les mains.

Mal au dos

Vos abdominaux sont-ils trop faibles ?

Si les muscles de votre ventre ne sont pas assez costauds, ce sont ceux du bas du dos qui compensent dès que vous faites un effort violent, quand vous devez soulever une lourde charge, par exemple.
C'est pourquoi des séances de musculation abdominale (en salle de gym ou à la maison) ne peuvent que vous faire du bien si vous souffrez souvent du dos.

Sport : Les fentes

Comment se galber les jambes !
La fente est un exercice idéal pour galber ses jambes et muscler ses fessiers. C'est un exercice qui fait surtout travailler nos quadriceps et nos ischios-jambiers. Même si les fentes semblent faciles à exécuter, il est toujours bon de suivre quelques conseils, histoire de les faire sans se blesser !

Comment effectuer correctement une fente ?
Pour faire une fente avant, mettez-vous debout avec les pieds écartés à la même largeur que votre bassin. Votre dos est bien droit (vous pouvez éventuellement fixer un point devant vous pour éviter de courber le dos) et vos mains posées sur vos hanches. Ensuite, faites un pas en avant et fléchissez vos jambes (les deux !). Le genou de votre jambe qui est restée en arrière doit venir toucher le sol. Ensuite, redressez-vous en poussant sur votre pied avant et remettez-vous en position de départ. Refaites la même chose avec l'autre jambe. Veillez à bien respirer et à ce que le talon de la jambe à l'arrière soit bien décollé.

Moussaka

Cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min
Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Enfournez pendant 20 min à 180°C.