## 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 termostat 6-7 (200-220). Beurrez un moule et versez-y votre pâte. Enfournez pour 30 minutes.

## Bon à savoir

# Femme et calcium

Photos : DR

Une femme ménopausée depuis peu de temps peut se prémunir en :
- suivant un traitement hormonal de substitution à base d'œstrogènes. Il s'avère très efficace pour limiter la perte osseuse engendrée par un arrêt de production naturelle d'œstrogènes. En l'absence de traitement, la perte osseuse est très importante.
- pratiquant une activité physique régulièrement. Marche en plein air, promenades... rien de tel pour bénéficier de l'effet combiné de l'exercice physique et de l'ensoleillement. Il constitue une source de vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium dans l'organisme.
- consommant du calcium à raison de 1 200 mg par jour pour les femmes ménopausées sous traitement hormonal et 1 500 mg par jour pour les femmes ménopausées ne suivant aucun traitement. Il est conseillé, après 50 ans, de consommer au minimum chaque jour 1 litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers.

## Forme : 1 exercice, 4 minutes, 28 jours... pour un nouveau corps

Le meilleur exercice pour renforcer la partie centrale du corps est la planche. Cet exercice permet de brûler la graisse abdominale et de renforcer les muscles intérieurs et extérieurs du dos, la partie supérieure du corps, les fessiers, les jambes et les mains. Lorsque vous maintenez la position, les muscles se contractent. Ils ne deviendront pas plus larges ni plus courts, ils seront simplement renforcés de l'intérieur.
Ce défi est basé sur une augmentation progressive de la durée de l'exercice, et ce, pendant quatre semaines.
Vous commencez avec 20 secondes pour finir avec 4 minutes de planche. Après les quatre semaines de défi, vos muscles seront plus résistants et vous serez prêt pour de nouveaux challenges !
Vous devez adopter une position bien droite pour faire la planche.
Lorsque vous vous appuyez sur les coudes et les orteils, la partie supérieure du corps doit former une ligne droite.
Respirez profondément et maintenez toujours la ligne droite.
Ensuite, essayez de pousser les muscles des fesses et de distribuer votre poids entre les jambes et les coudes afin de garder votre équilibre.
Après avoir trouvé la position correcte, il ne vous reste plus qu'à aller au-delà de vos espérances et relever le défi des 28 jours !
Pendant les 20 premières secondes, vous allez vous rendre compte que la planche est un exercice difficile.
Si vous n'arrivez pas à relever ce défi, ou que vous voulez seulement travailler certaines parties du corps, il existe d'autres types de défis.
Les techniques restent les mêmes, il suffit simplement d'augmenter le temps et le nombre de mouvements progressivement.

## Info

**La grenade**
Cet ancien fruit vaut bien le travail d'épluchage. Non seulement il est rempli de fibres pour faciliter la digestion, mais son contenu riche en antioxydants peut aider les radicaux libres indésirables et les toxines du corps à être rejetés. Les polyphénols contenus dans les grenades stimulent le métabolisme du corps et sont également connus pour réduire l'appétit. Un métabolisme plus rapide est la clé de la combustion rapide des graisses.

## Pain à burger fait maison

**360 g de farine blanche, 200 ml de lait, 10 g de levure de boulanger, 15 g de sucre en poudre, 2 g de sel, 2 cuillères à café de jus de citron, 20 g de beurre ramolli, graines de sésame à votre convenance**

Faites tiédir le lait et dans un saladier mélangez-le à la farine puis ajoutez-y dans l'ordre la levure, le sucre, le sel, le citron et le beurre. Mélangez durant 5 minutes, il faut que la pâte se décolle facilement des bords de votre saladier. Formez ensuite des boules de 150 g chacune et laissez-les reposer 35 minutes. Une fois les 35 minutes écoulées, faites préchauffer votre four durant 15 minutes. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposez vos boules dessus, garnissez-les de graines de votre choix ou laissez telles quelles. Remplissez un récipient d'eau et placez-le dans le four. Enfournez vos petits pains 15 minutes. Ils seront prêts quand ils seront dorés.

## Traitement naturel des verrues : une efficacité prouvée

Plus la peine de courir chez le dermatologue lorsqu'une verrue pointe le bout de son nez. Non seulement cela coûte cher, mais vous arriverez au même résultat en confectionnant vous-même un produit «miracle». Cela s'applique à n'importe quel type de verrues.

**Il existe deux types de verrues :**
La verrue vulgaire qui prend l'aspect d'un dôme dur couleur chair. Elle apparaît généralement sur les genoux, les coudes, les pieds et les mains.
La verrue plantaire peut passer inaperçue pendant un moment mais peut devenir douloureuse en raison de la pression exercée par le poids du corps. Elle prend l'aspect d'un nodule rugueux et demeure dans la couche

externe de la peau.

**Traitements naturels pour soigner les verrues :**
Chaque soir, appliquez sur la verrue une petite dose d'argile verte diluée dans de l'eau tiède. Recouvrez-la ensuite d'un pansement. Renouvelez l'opération tant que cela sera nécessaire. Lavez 4 figues bien mûres à l'eau froide, essuyez-les et coupez-les en deux. Ensuite, pressez-les à la main au-dessus d'un bol pour en extraire la pulpe.
Enfin, transvasez cette dernière dans un flacon à l'aide d'un entonnoir pour l'appliquer directement sur la verrue.
Confectionnez une préparation avec les ingrédients suivants : 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 2 cuillères à soupe d'eau. Mélangez le tout et appliquez la mixture deux fois par jour sur la verrue en la laissant en place au moins une heure.

**Quels sont les facteurs de risque ?**
La fatigue et le stress entraînent des symptômes de surmenage qui rend l'organisme vulnérable aux infections. En ce qui concerne les verrues plantaires, il est

déconseillé de marcher pieds nus dans les lieux publics (piscines, vestiaires, plages, douches publiques…). Le traitement naturel des verrues s'avère être efficace à condition de les soigner dès leur apparition.