

Barquettes de pommes caramélisées

2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise



Préparez le chocolat fondu :

Mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.

Pour servir : Versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

Variante : Utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

SANTÉ

Pourquoi il est préférable de marcher que de courir

Courir peut sembler une excellente façon de brûler des calories mais ce n'est pas fait pour tout le monde.

Une marche rapide est un bon exercice cardiovasculaire. Même s'il faut marcher plus longtemps pour avoir les mêmes bienfaits cardiovasculaires que le jogging, les études continuent d'affirmer que la marche est aussi bénéfique que le jogging et même mieux. Voici pourquoi :

1. Courir peut mener à plus de blessures que la marche

La plupart des coureurs rapportent avoir une blessure au moins une fois par an et c'est généralement le genou qui est touché. Trop courir ou bien un jogging d'une trop grande intensité peut être dommageable pour la santé. Il est aussi important d'être équipé de bonnes chaussures.

2. La marche est plus facile à maintenir sur le long terme

Lorsqu'on est jeune et agile, le jogging paraît être le choix le plus logique, mais seulement à court terme. Vu le risque de blessures et le temps que ça prend pour guérir, la marche reste la façon la plus durable de faire du sport car on n'a pas besoin de s'arrêter plusieurs jours ou semaines pour guérir



d'une blessure et on finit par perdre plus de poids sur le long terme car on ne s'arrête pas.

3. La marche améliore la santé mentale

Même si les adeptes du jogging vous diront que c'est une expérience quasi spirituelle, il a été prouvé que la marche induit un état semblable à celui de la méditation avec ses bienfaits mentaux et émotionnels, surtout si vous marchez dans la nature. Selon les recherches, après 1 heure de marche, les gens ont vu une augmentation de 16% de leur capacité de concentration et leur mémoire.

4. Courir vous fait manger plus

Lorsque vous courez, vous faites un exercice physique

d'une grande intensité et pendant une longue durée, ce qui vous donne envie de manger plus. La marche quant à elle ne vous donne pas ce même effet de faim et

vous permet de mieux contrôler vos efforts de perte de poids.

5. La marche éloigne les maladies

La marche prévient l'apparition de l'ostéoporose car c'est un exercice de résistance que vous faites sur vos pieds et qui fait travailler les os et les muscles.

Elle aide aussi à mieux gérer l'anxiété, la fatigue et prévient l'Alzheimer tout en améliorant la qualité de la vie. Une étude récente de l'American Heart Association a conclu que la marche fait baisser la tension, le cholestérol et diminue les risques de diabète, bien plus que le jogging.

PHOTOS : DR

Méditez !

Dans son calme et son immobilité, la méditation est une action. Notre esprit est bien plus difficile à calmer que notre corps. Nos vies sont occupées et passent rapidement, et les distractions sont nombreuses. La clarté d'esprit vient du calme et la méditation, même pour de courts moments.



BON À SAVOIR Pieds secs

qui peuvent se former au niveau du talon ou des orteils, et s'avérer très douloureuses.

- Des hyperkératoses.
- Des cors.

Toutes ces pathologies doivent être traitées rapidement, car à long terme, elles pourraient causer d'autres types de désagréments, comme des douleurs lombaires dues à une mauvaise posture. Par ailleurs, si l'on souffre de maladies particulières, comme un diabète, une artérite, une forte insuffisance veineuse, une polyneuropathie... il est très important de prendre en charge des problèmes de pieds, comme des pieds secs (avec l'aide d'un podologue). Prendre soin de ses pieds est donc très important.

Pour cela, plusieurs méthodes sont possibles. Pas le temps, ni l'argent pour une séance chez un professionnel ?

Pas de problème, on peut chouchouter ses pieds chez soi, avec des soins de base :



- Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre-ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...).

-Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.

- Et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.



LA BARBE, C'EST RASOIR !

quelques astuces peuvent aider les hommes à retrouver une peau nette et douce, rasée de très près.

Les faits

Chaque jour, votre rasoir va devoir éliminer les 0,40 mm de poil qui ont repoussé. Ce n'est pas fini, l'exercice du rasage consiste à guillotiner 6 000 à 25 000 poils. Tout un art !

Le bon moment

Le matin au lever. En effet, la peau bien reposée est mieux disposée.

Mécanique ou électrique ?

Le rasoir électrique ne convient pas à toutes

les peaux. Quant au rasoir mécanique, peu onéreux à la base, il revient finalement cher compte tenu de l'achat fréquent des lames. Celles-ci doivent être changées souvent, environ tous les 4 à 6 rasages, sinon vous risquez rougeurs et boutons. Au quotidien, les rasoirs jetables sont déconseillés. En dépannage ou en vacances, plongez au préalable la lame dans l'eau chaude. Que vous utilisiez le mode mécanique ou électrique, passez en premier la lame dans le sens du poil, puis dans le sens inverse. Vérifiez toujours avec les doigts qu'il ne reste plus de poil à couper.

Galettes aux épinards

Bottes d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de dinde, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de farine, deux cuillères à café de persil haché, sel et poivre



Préchauffez votre four à 180° (th.7). Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les épinards en lanières. Pelez et hachez l'ail, le persil et les tranches de dinde. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile les oignons et la dinde hachée. Dans un grand saladier, mélangez bien les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et la dinde, mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.