

SANTÉ

J'AI MAL AU DOS, QUEL SPORT
PUIS-JE PRATIQUER ?

Sitôt l'épisode douloureux passé, on recommande aux personnes fragiles du dos de reprendre le plus tôt possible leurs activités et de pratiquer un sport.

En effet, il n'y a rien de pire pour le dos que l'inactivité. Plus votre dos sera musclé, moins vous risquerez d'avoir mal.

Oui, mais alors, quels sont les sports recommandés ?

Les sports brusques, qui malmènent le dos, imposent des contorsions et qui induisent des microtraumatismes sont à proscrire. Sont ainsi fortement déconseillés aux personnes qui ont mal au dos : le judo, la lutte, tous les sports de raquette (tennis, ping-pong, ...), les poids et les haltères, le trampoline, etc.

Quels sont les sports conseillés aux personnes fragiles du dos ?

Trois sports sont particulièrement recommandés : la natation, la marche, le vélo. La natation est le sport par excellence pour ceux qui ont mal au dos. La nage est d'ailleurs une thérapie à part entière pour traiter les problèmes de dos. Porté par l'eau, le corps est comme en



apesanteur et s'affranchit de nombreuses contraintes. Enfin, les vertèbres ne sont plus comprimées par le poids du corps...

La marche est une très bonne activité physique

Si vous réalisez de longues randonnées, adoptez un pas régulier, et bien entendu, votre sac à dos doit être léger. Simple à mettre en pratique, la colonne vertébrale en profite à tout moment, que les trajets soient longs ou courts et que la marche soit modérée ou rapide. D'ailleurs, si vous

pratiquez la marche rapide, veillez à augmenter le nombre de pas (la fréquence) au lieu de la longueur des enjambées. En effet, plus les enjambées sont grandes, plus vous imposez une torsion à votre colonne vertébrale.

Et pourquoi pas le jogging ?

A chaque foulée, le poids que doit supporter votre colonne vertébrale décuple. De plus, des ondes de chocs remontent le long de vos jambes. Résultat, les vertèbres risquent de souffrir. Si vraiment vous persistez dans cette

activité, il faut prendre des précautions et porter des chaussures bien adaptées qui pourront amortir les chocs.

Le vélo, une solution ?

Le vélo enfin, à condition d'adopter une position adéquate sur son vélo (hauteur de l'entrejambe) ne pose aucun problème particulier au niveau de la colonne vertébrale. Dans tous les cas, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin qui pourra vous conseiller et vous recommander aussi des exercices.

Gratin de courgettes aux 2 fromages

6 courgettes, 100 g de fromage blanc, 100 g de chèvre frais, 50 g de riz blanc, 1 gros oignon, 3 œufs, 150 ml de crème fraîche liquide, 1 c. à soupe de curry, margarine (pour graisser le moule), 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites cuire le riz à l'eau bouillante émiettez les deux fromages. Lavez soigneusement les courgettes et râpez-les également (comme des carottes). Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse. Retirez-le, ajoutez l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les courgettes râpées pendant 5 min en remuant bien. Salez, poivrez, mélangez avec l'oignon, le riz et fromage blanc. Graissez un plat à gratin allant au four et versez dessus cette préparation. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Incorporez le reste des deux fromages émiettés. Versez ce mélange sur les légumes et enfournez 30 min.

Curcuma

Stimule les sécrétions digestives (en particulier biliaires), anti-oxydant, anti-inflammatoire.

D'où vient-il ?

C'est le rhizome (ou racine) d'une plante vivace également originaire des Indes, qui une fois cuit et séché, est transformé en poudre d'une couleur jaune d'or caractéristique.

Sa saveur :

Légèrement piquante et amère, rappelle un peu celle de la muscade.

Ses usages :

Délicieux pour parfumer et colorer riz, légumes et sauces (mayonnaise, béchamel...). Astuce : Attention ! Il teinte la peau et les vêtements de façon tenace (on l'utilise aussi comme colorant pour les étoffes).



Si je suis grosse, c'est pas de ma faute !

Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. « Dans ma famille, on a tous une large ossature » ou « J'ai un métabolisme paresseux ». Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique. Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement. On peut donc influencer sur la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids. Pour conserver le même poids, la quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur



des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des déplaisirs. La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.

Crème caramel au chocolat

Pour la crème : 1 l de lait, 8 œufs, 200 g de sucre, 150 g de chocolat
Pour le caramel : 125 g de sucre, 25 ml d'eau



Porter le lait à ébullition, ajouter le chocolat et le laisser fondre. Blanchir les œufs et le sucre en un mélange mousseux, versez-y le lait chaud et mélanger. Dans une casserole, faire prendre le caramel en mettant à chauffer le sucre et l'eau. Verser le caramel dans des ramequins. Ajouter délicatement la crème. Placer le moule ou les ramequins dans un plus grand moule contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie. Enfourner 35 min à 180° (surveiller la cuisson selon la taille de vos ramequins) Laisser tiédir à température ambiante puis placer au frais quelques heures.

Info

Le réflexe soupe



En cas d'excès, c'est une façon simple et équilibrée de compenser. Rien de plus rassasiant ! En plus, selon une étude, démarrer son déjeuner ou son dîner par une soupe entraîne une réduction calorique naturelle de 150 kcal de l'ensemble du repas. L'idéal, la faire maison avec moult légumes sans oublier les protéines (dés de poisson, de poulet ...)

Le citron : excellent pour digérer



Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Le matin, consommer le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée. Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.