

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 ischio-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.



## Visage sans rides

Méthode très simple, dès le réveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage. Effet garanti ! (Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).

## Beignets soufflés au fromage

100 g de farine, 25 cl d'eau, 100 g de beurre, 2 œufs, 50 g de gruyère râpé, 20 g de parmesan, 1 pincée de piment de Cayenne, 1 c. à s. de paprika



Portez à ébullition l'eau et le beurre. Versez la farine dans l'eau et, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez les deux fromages et le piment de Cayenne, puis incorporez un à un les œufs et laissez refroidir. Formez des boules de pâte de la grosseur d'une noix. Chauffez votre friteuse à 170 °C. Plongez les beignets dans le bain de friture et laissez cuire 5 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, saupoudrez de paprika et servez chaud.

Photos : DR

## Trucs et astuces

Traces de produit colorant sur la peau



Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau... Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordures des cheveux. Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

## Gâteau roulé au citron

2 citrons, 3 œufs, 12 cl de lait, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 80 g de sucre



Préchauffez votre four à 180° et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus puis séparez les jaunes d'œufs des blancs que vous battrez en neige. Battez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre puis ajoutez le jus d'un citron et son zeste. Incorporez la farine ainsi que 40 g de maïzena et les blancs en neige. Versez la préparation sur le papier sulfurisé et enfournez le tout durant 7 minutes. Fouettez le jaune d'œuf restant avec le sucre puis ajoutez-y le jus et le zeste du second citron. Versez le lait préalablement chauffé et délayez la préparation que vous mettrez à feu doux tout en incorporant le reste de maïzena. Étalez la génoise et nappez l'intérieur de cette préparation réalisée à l'instant. Enroulez de nouveau le gâteau sur lui-même et mettez-le au réfrigérateur durant 2 heures.

## BON À SAVOIR On peut être diabétique sans le savoir



**U**ne glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée (hyperglycémie), ça ne se voit pas. Ainsi, le diabète évolue silencieusement et peut passer inaperçu pendant de nombreuses années. Selon des études, il s'écoule en moyenne 5 à 10 ans entre la première hyperglycémie et le diagnostic de diabète. On estime ainsi qu'un diabétique sur deux ignore être atteint de cette

maladie et ne bénéficie donc pas d'une prise en charge adaptée. La seule façon de savoir si l'on est diabétique est de faire mesurer son taux de sucre dans le sang. Cette mesure est ensuite à renouveler régulièrement, de façon plus ou moins rapprochée, en fonction des facteurs de risque de chacun : âge, antécédents familiaux, habitudes alimentaires, surpoids, etc.

## Info

## Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel



Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles. Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.