SANTÉ

Gymnastique des pieds

Pour en finir avec les jambes lourdes et les chevilles gonflées !

Pour commencer, détendez vos pieds !
Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

Relancez la circulation sanguine de vos pieds
Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes. Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Répétez ce mouvement 15 fois. Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière. Répétez ce mouvement 15 fois.

Décontractez et tonifiez vos chevilles
Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois. Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Evitez de vous cambrez et maintenez les pieds tendus. Répéter ce mouvement 15 fois.

Pêche au caramel

250 g de sucre semoule, 20 cl d'eau, 4 pêches, cannelle en poudre, 8 bâtons de cannelle

Commencez par éplucher vos pêches et mettez-les dans des ramequins. Dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau. Faites-les cuire tout en remuant jusqu'à obtenir un caramel. Une fois cuit, ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre pour aider à la conservation du caramel. Versez le caramel sur les pêches de manière à les recouvrir. Saupoudrez vos pêches au caramel d'un peu de cannelle en poudre et ajoutez les bâtons de cannelle pour la présentation.

NUTRITION

Les atouts des légumes de l'été

VITAMINES, BONNE MINE !
Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues, en salade ou en coulis ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue… Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau.

BONS POUR LE CŒUR
Les poivrons, verts ou rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois isolé cette vitamine) : on en trouve plus de 140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert).

FRAÎCHEUR ET FACILITÉ...
C'est maintenant la pleine saison des haricots verts… et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Ils sont beaucoup plus rapides à préparer qu'on ne l'imagine, car la plupart des variétés n'ont plus de fils ! Simplement cuits à la vapeur et accommodés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien tolérées ; des phyto-constituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).

Photos : DR

Volaille et légumes en terrine

2 carottes, 1/2 chou-fleur en petits bouquets, 100 g de petits pois, 200 g de blanc de poulet ou de dinde cuit à la poêle, 2 cuillerées à soupe de persil haché, 200 g de fromage blanc, 2 œufs, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Lavez les carottes, grattez- les, coupez-les en deux dans la longueur, puis émincez-les en bâtonnets. Dans une casserole, faites blanchir quelques minutes séparément les carottes, les petits pois et les bouquets de chou-fleur. Faites préchauffer le four à th. 5/6 (180°C). Mixez les blancs de volaille avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Versez ce mélange dans un saladier. Fouettez le fromage blanc afin qu'il devienne léger et le plus mousseux possible, puis incorporez-le à la préparation. Ajoutez les petits-pois et mélangez encore. Huilez les parois d'un moule à cake. Disposez une couche de carottes, recouvrez de chou-fleur. Saupoudrez de persil haché et nappez du mélange au fromage blanc. Placez ce plat dans un autre contenant de l'eau et mettez à cuire au bain-marie pendant 35 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez. Servez cette terrine avec une vinaigrette aux herbes (persil haché et basilic, par exemple).

Pour plus d'efficacité de votre déodorant

Après votre douche, séchez-vous soigneusement et attendez que la peau soit parfaitement sèche avant d'appliquer votre déodorant : la moindre trace d'humidité réduirait son efficacité.
Bon à savoir : L'odeur résultant de la transpiration est due aux bactéries libérées par la peau via la transpiration et qui se nourrissent de celle-ci. Les anti-transpirants stoppent (ou, tout au moins ralentissent) la production de sueur et par la même des bactéries responsables de l'odeur caractéristique. Le corps est programmé pour éliminer les toxines en divers endroits et, notamment, sous les aisselles.

QUESTION

Avez-vous un trop gros ventre ?

La question est de savoir si on a du ventre ou si on a un trop gros ventre. La distinction est importante car le second cas peut relever du syndrome métabolique, une affection qui expose aux maladies cardiovasculaires.

Alors, comment savoir si on a un trop gros ventre ? Gros ventre : qui consulter ? Votre médecin généraliste peut tout à fait réaliser le diagnostic du syndrome métabolique.
Quelle est la définition du syndrome métabolique ?
Le syndrome métabolique correspond à l'association de plusieurs anomalies :
- glycémie élevée ;
- excès de triglycérides ;
- niveau de «bon cholestérol» bas ;
- tension artérielle élevée ;
- obésité abdominale.

Le problème est que ces anomalies s'installent silencieusement et progressent souvent sans qu'on s'en rende vraiment compte. Or, à long terme, le syndrome métabolique double le risque de maladies cardiovasculaires. Alors, autant en avoir conscience le plus tôt possible afin de corriger ces erreurs, généralement alimentaires, et de rompre avec la sédentarité.

Masque au café

Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat : il se fait au moins une fois par semaine, avec du marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron.
Massez tout le corps et laisser poser un quart d'heure puis rincer.