

## FORME

# Travaillez régulièrement votre ligne !

**La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, un petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux.**

**Position de départ :** Debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (**d'environ 40 cm**), pieds parallèles.

**Travail :** Inspirez, puis en expirant pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les étirant devant vous au niveau des épaules. Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement. Revenez à la position initiale en tendant les jambes.

**Résultat :** Pratiquez une série de 8 mouvements 3 ou 4 fois par jour selon vos capacités pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible.

**Conseil :** Faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé !



Photos : DR

## Trucs et astuces



### Chantilly

Pour obtenir une chantilly bien ferme, utilisez de la crème liquide très froide. Si vous avez oublié de la refroidir, placez-la pendant quelques minutes au congélateur ou ajoutez un glaçon.

### Crème fraîche

Si votre crème est épaisse, mélangez-la à quelques c. à s. de lait très froid.

Important : surtout, n'utilisez pas de crème allégée pour une chantilly, elle ne monterait pas !

### Crème anglaise tournée

Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans une bouteille et la secouer fortement le temps qu'elle redevienne lisse.

### Cuire les légumes au micro-ondes

En général, les légumes ont besoin de peu d'eau et d'un récipient couvert car l'humidité propre leur suffit. Ne salez qu'après la cuisson sinon ils deviendraient durs. L'avantage de la cuisson au micro-ondes est que les légumes cuisinés de cette manière conservent leurs couleurs vives naturelles.

### Décongélation d'aliment

Mettez toujours un récipient d'eau froide à l'intérieur du four quand

vous décongelez des aliments afin qu'ils ne se dessèchent pas totalement et absorbent un peu d'humidité.

## NUTRITION



### Fer

Le fer contenu dans les végétaux est moins facile à absorber que celui contenu dans la viande. Pour doubler, voire tripler le taux d'absorption, on inclut à notre repas une bonne source de vitamine C : chou, brocoli, orange, fraises ou cantaloup, par exemple.

**À éviter au repas :** Le café et surtout le thé, qui nuisent à l'absorption du fer.

### Les bonnes sources :

légumineuses, noix, graines, légumes verts, fruits secs, et pain, pâtes et céréales enrichis ou entiers.

## Comment hydrater sa peau en été



**Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage pendant cet été.**

L'hydratation fait partie d'une des meilleures armes de la peau. Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage.

La meilleure façon d'hydrater la peau est de prendre un bain tiède, jamais chaud, pendant 15 minutes ou moins. Épongez ensuite la peau et appliquez immédiatement une crème hydratante pour emprisonner l'humidité, ce qui gardera votre peau lisse et souple. Hydratez votre peau aussi souvent que possible durant la journée afin

d'éviter qu'elle sèche.

Notez que l'exposition solaire serait responsable de près de 80% des marques de l'âge !

Ce sont majoritairement les UVA qui agissent en ce sens: en pénétrant profondément dans la peau, ils favorisent la libération de radicaux libres.

Pensez donc à vous protéger !

### Pour améliorer votre qualité de vie cet été !

-Prenez des bains tièdes et hydratez votre peau.

-Portez des vêtements amples, en coton de préférence.

-Limitez l'exposition aux irritants (savons, détergents, parfums, etc.).

-Évitez les changements extrêmes de température.

-Identifiez et limitez le stress émotionnel.

## Petites seiches grillées à la méditerranéenne



**500 g de petites seiches nettoyées, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail en rondelles, 1 oignon blanc, 1 oignon rouge, 5 tomates, huile d'olive, 2 cuil. à soupe de purée de tomates, sel, poivre du moulin**

Rincer puis égoutter les seiches. Arroser d'huile et de citron, assaisonner. Les saisir 5 minutes au grill en les retournant régulièrement. Laver les tomates, enlever le pédoncule, les couper en 2 et les détailler en dés. Faire suer l'ail et les oignons émincés dans 3 cuillerées à soupe d'huile, déglacer avec de l'eau puis ajouter les tomates et la purée de tomates. Assaisonner et laisser mijoter 10 minutes à couvert. Ajouter les seiches et chauffer 3 à 4 minutes.

## Quelques conseils pour éviter la cystite récidivante



- Buvez beaucoup (1,5 à 2 litres d'eau par jour), ce qui permet de vider la vessie et d'éliminer les germes.

- Ne vous interdisez pas de boire pendant le repas, ça n'a jamais facilité l'amaigrissement !

- Urinez régulièrement, et après les rapports sexuels.

- Régularisez votre transit intestinal, ne pas laisser s'installer une constipation.

- Équilibrez l'alimentation par des légumes verts, des fruits, des repas à horaires réguliers.

- Lavez-vous sans excès. Il faut accepter le fait qu'on porte normalement en soi des germes (flore saprophyte). Ne pas utiliser en permanence un produit antiseptique.

- Essuyez-vous vers l'arrière et non pas vers l'avant.

### Fragilisés, les diabétiques

Le sucre constitue un milieu favorable au développement bactérien. Et les patients diabétiques sont déjà plus sensibles aux infections. Les mesures de prévention leur sont donc indispensables.

## Verrines à la compote de pêche

**6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin**



Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus

dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.