

SANTÉ

Dorsalgies

On parle de dorsalgie lorsque la douleur est localisée au milieu du dos, très souvent entre les omoplates.

Les causes posturales sont au premier plan, notamment le dos rond et la tête en avant. Ainsi, les dorsalgies sont très fréquentes en cas de travail sur ordinateur, surtout chez les femmes...

La dorsalgie, très féminine !

En effet, la dorsalgie touche deux fois plus de femmes que d'hommes.

D'où provient cette inégalité ?

Les douleurs entre les omoplates sont très souvent issues de la nuque ! Or, les dames ont une musculature du cou moins développée que celle des messieurs. Ainsi, lorsque survient le moindre

problème de colonne cervicale, la douleur diffuse rapidement le long des muscles et sera ressentie entre les omoplates.

Soigner la dorsalgie

Pour soulager les dorsalgies, il faut éviter de garder trop longtemps la même position, avec le dos arrondi. Pour ce faire, n'hésitez pas à faire des pauses régulières, même au bureau. Des pauses fréquentes et

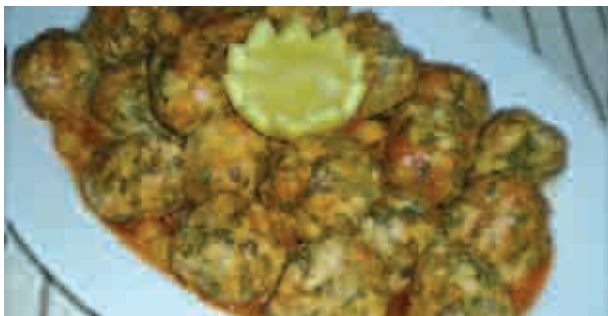
courtes sont plus efficaces que des pauses rares et longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue. Faites des moulinets avec les bras et les mains. Bougez le cou en petits cercles et étirez le dos, mains vers le plafond. Côté médicaments, les antidouleur et les décontractants sont efficaces, mais pas les anti-inflammatoires. Des séances de kinésithérapie permettront le

renforcement et la détente musculaire, mais aussi l'amélioration de la posture.



Photos : DR

Boulettes d'épinards au poulet en sauce



1 botte d'épinards, 300 g de poulet haché, 1 oignon, 4 c. à s. de chapelure, sel et poivre noir

Pour la sauce : 4 gousses d'ail, 1 tomate, 1 feuille de laurier, 4 c. à s. de coulis de tomate, 1/2 c. à s. de concentré de tomates, sel et huile d'olive, poivre noir et rouge, des pois chiches cuits (facultatif)

Cuire les épinards avec un peu de sel et un filet d'huile d'olive (sans rajouter d'eau bien sûr). Les égoutter ou bien les passer quelques minutes à la poêle pour les faire sécher. Laisser refroidir. Préparer la sauce : mettre à chauffer un peu d'huile, ajouter l'ail écrasé, la feuille de laurier,

les épices et le concentré de tomates. Laisser revenir quelques secondes sur feu doux, puis ajouter le coulis de tomate, la tomate épluchée, épinée et coupée en petits dés. Arroser avec 1 verre d'eau chaude. Laisser bouillir. Mélanger les épinards avec le poulet, l'oignon râpé, le sel et le poivre noir.

Rajouter petit à petit la chapelure, jusqu'à avoir une boulette qui se tient en main (elles ne sont pas aussi fermes que celles faites avec de la viande de bœuf hachée). Plonger les boulettes dans la sauce en ébullition et laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter les pois chiches précuits quelques minutes avant d'éteindre le feu.

QUESTION
Sauter un repas aide-t-il à maigrir ?

Des recherches montrent que le fait de sauter des repas pouvait entraîner une surconsommation alimentaire au repas suivant.

Il peut en résulter une prise, et non une perte, de poids. De plus, quand on omet de prendre un repas, le corps compense l'énergie manquante en conservant ce que vous avez déjà mangé et en ralentissant votre métabolisme.

Les aliments en conserve, déshydratés, congelés ou déjà cuisis ne sont pas nécessairement plus pauvres en valeur nutritionnelle.

En fait, ces procédés contribuent à étendre la durée de conservation, rendent les aliments sûrs et dans certains cas apportent des qualités nutritionnelles. Par exemple, la bêta-carotène dans les carottes en conserve est meilleure pour le corps que les carottes fraîches et les pois frais.

Les petits pois, sitôt cueillis sitôt congelés, contiennent plus de vitamine C que ceux qui ont été stockés à température ambiante pendant plusieurs jours avant leur consommation.



Trompe-l'œil

La minceur express c'est aussi dans l'attitude ! Pour paraître plus mince, n'hésitez pas à vous grandir, à marcher la tête haute, mais aussi à tirer vos épaules vers l'arrière le plus souvent possible. Cette attitude vous amincira instantanément !



La noix de coco râpée

Elle est très utile pour les desserts, et on la trouve parfois sucrée. Facile à conserver, la noix de coco râpée est très riche en fibres et participe donc au bon fonctionnement du transit intestinal. Sans compter sa richesse en vitamines !

Le céleri

Parmi les aliments diurétiques, le céleri est l'un des plus importants. Il joue un grand rôle contre la rétention d'eau, les calculs rénaux et l'accumulation par le corps de l'acide urique. En outre, il apporte à l'organisme beaucoup de minéraux et l'aide à éliminer l'excès de cholestérol, tout en faisant diminuer le taux de sucre dans le sang.



BON À SAVOIR

LUTTER contre les allergies au pollen



Eternuements, nez qui coule, maux de tête, yeux qui brûlent, gorge qui pique et dans les cas les plus graves, crises d'asthme et eczéma...

Avec le retour du printemps, les allergies au pollen nous gâchent la vie ! Pour lutter contre les allergies au pollen, voilà pour vous quelques solutions : Portez des lunettes : de soleil ou de vue... Elles créent un

écran protecteur et limitent la casse !

Ayez toujours un foulard à portée de main : vous pourrez ainsi le placer devant votre bouche pour limiter, là encore, l'exposition aux pollens.

Ayez toujours du collyre dans votre sac, il est particulièrement utile pour soulager vos yeux qui piquent. Rincez-vous les cheveux le soir pendant les périodes de pollinisation... ou lorsque vous avez passé beaucoup

de temps à l'extérieur. évitez de faire sécher votre linge dehors.

Aérez votre maison en fin de journée car le pollen y est moins concentré.

Lavez-vous les mains, le nez, le visage et les yeux à grande eau plusieurs fois par jour. Fermez vos fenêtres, chez vous ou lors de vos déplacements en voiture,

utilisez un diffuseur d'huiles essentielles. Les meilleures pour assainir l'air : l'huile essentielle d'eucalyptus, de lavande, d'estragon ou de laurier.

Si votre allergie perdure, consultez un médecin : il pourra vous prescrire un antihistaminique ou des corticoïdes.

L'essoufflement chez un fumeur est un signe d'alerte

Un essoufflement à l'effort et une toux grasse matinale sont des symptômes d'alerte qui doivent amener à consulter son médecin rapidement. Ces symptômes ne doivent pas être considérés comme normaux, même chez un fumeur ! Ce sont les symptômes d'une BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), maladie respiratoire très grave qui est en passe de devenir la 3^e cause de mortalité dans le monde, avant même le cancer des poumons !

Crème de riz aux épices



1/2 tasse de farine de riz, 1 c. à c. de carvi, 4 tasses d'eau, une poignée d'amandes hachées, 1 tasse de sucre, 1/2 c. à c. de cannelle, 4 tasse d'eau

Délayer la farine de riz dans un peu d'eau. Dans une casserole, mettre l'eau et le sucre. Porter lentement à

ébullition, en remuant pour faire fondre le sucre. Ajouter la farine de riz, la cannelle et le carvi. Laisser cuire jusqu'à épaississement du mélange, sans cesser de remuer. Répartir dans des assiettes individuelles et mettre au réfrigérateur. Saupoudrer d'amandes et servir.