

Conseils et recettes de forme, énergie et longue vie

Françoise Décembre 2017-2019

A la demande de plusieurs d'entre vous qui avaient la gentillesse d'admirer mon énergie et ma vitalité, j'ai tenté de donner en quelques pages les recettes qui, au cours d'une déjà longue vie, m'ont permis de garder forme et joie de vivre.

Toutefois, il semble que la chance et les bons gènes sont pour au moins 80% dans ce résultat, le reste est un peu de bon sens et des lectures accumulées au fil des ans.

Table des matières

Alimentation.....	1
Paléolithique.....	1
Jeûne diverses méthodes.....	2
Régime perso de Françoise et recettes simples.....	4
Conclusions pour l'alimentation.....	7
Exercices et loisirs.....	8
Les meilleurs sports qui soient.....	8
Programme perso de Françoise.....	10
Sommeil et autres.....	11
Sources et liens.....	11
Annexes.....	14

Alimentation

Paléolithique

La base est le régime paléolithique. Peut-être est-ce la première raison à l'origine de la forme. C'est un régime devenu très à la mode depuis peu d'années, et sur lequel il existe d'innombrables sites Internet. Mais en vérité, c'est un régime, ou plutôt une manière de s'alimenter, que j'ai pratiqué d'instinct, depuis plus de cinquante ans. Serait-ce la principale raison de cette forme ?

Quelle est l'inspiration du régime paléolithique ?

Il y a quelques 10 000 ans, partout dans le monde, et même sur les continents les plus éloignés, brusquement les humains ont connu une totale révolution de leur mode de vie, du moins pour les plus nombreux d'entre eux. Ils sont passés d'un état nomade à sédentaire, et ils ont développé l'agriculture et l'élevage.

« Il y a un peu plus de 10 000 ans, notre mode de vie de chasseurs-cueilleurs s'est rapidement transformé en mode d'agriculteurs-éleveurs et c'est là l'un des événements les plus significatifs de notre histoire. Significatif car il semble être apparu à divers points du globe simultanément. Simultanément et rapidement sont les mots clés pour comprendre la raison d'un changement aussi drastique de mode de vie. Qu'a-t-il donc pu se passer? Un changement environnemental d'envergure : il y a environ 11 000 ans, le climat s'est brutalement refroidi. C'est la période appelée Dryas III ou dernier stade tardiglaciaire et qui dura environ 500 ans.

Voilà où tout a basculé. Un gel abrupt, décimant la grande majorité de la vie organique, a forcé l'humanité à opter pour un mode alimentaire radicalement différent. »

Ce fut le passage du paléolithique au néolithique, des chasseurs-cueilleurs, à nos ancêtres directs. Désormais, il ne reste que quelques tribus et habitats épars restés dans la civilisation des paléolithiques ou chasseurs-cueilleurs. Evidemment, tout ceci est très simplifié pour les experts, mais

cela signifie que les humains, chasseurs-cueilleurs depuis des millions d'années, en très peu de temps, se sont nourris de céréales et de laitages, puis, il y a quelques décennies, d'épouvantables nourritures industrielles, raffinées et appauvries, se sont trouvées en quantités dans les supermarchés.

Et ces humains, programmés depuis des millions d'années à courir après des proies ou à chercher des feuilles, des noix, des racines, et autres plantes aléatoires, brusquement, ont trouvé une nourriture régulière, en travaillant beaucoup pour cultiver et élever, quand même, pendant des siècles, puis une nourriture disponible, et diaboliquement manipulée, à quelque faible distance de voiture motorisée.

Rien d'étonnant que ces humains programmés pour la course et l'incertitude, pendant des millions d'années, réagissent mal devant une telle évolution qui ne date que de 10 000 ans, et pour la pire, de moins de 50 ans...

D'aucuns diront, certes, mais ils mouraient très jeunes, l'espérance de vie est tellement plus longue dans notre civilisation à l'abri de tant d'aléas. A cela, on peut répondre, que leur existence était pleine de dangers, prédateurs, chutes, combats, sans chirurgie évoluée. Les nombreuses analyses faites de leurs squelettes et autres restes indiquent qu'ils ne connaissaient aucune des maladies dégénératives, auto-immunes, inflammatoires, et tout leur épouvantable cortège. Les peuples qui vivent vraiment paléo, chasseurs-cueilleurs, de nos jours ont une espérance de vie similaire à nos sociétés « développées », sauf que leurs personnes âgées sont en bien meilleure santé. Dès qu'ils mutent vers un mode de vie dit « civilisé, moderne », brusquement, en moins d'une génération, ils connaissent toutes les maladies de civilisation, obésité et toutes les autres, diabète, problèmes cardiovasculaires, etc. Par exemple étude de Weston Price dans les années 20/30.

En quoi consiste le régime paléo ?

C'est très simple, manger de tout, sauf des produits à base de céréales et des produits laitiers. Et ne manger que des produits bruts, le plus possible bio. Ecarter absolument TOUS les produits industriels.

En pratique, pas de pain, de pâtes, de pizzas et autres tartes, de pâtisseries, de biscuits, de sucre.

Pas de produits laitiers. Pour commencer, le lait, une aberration d'en boire pour les adultes, est un aliment strictement réservé aux bébés non sevrés, chez tous les mammifères. De plus, la majorité de la population du monde ne supporte pas le lait, par exemple tous les Asiatiques, que boire du lait rend malades.

Il se dit et écrit beaucoup de choses fausses sur le régime paléo. Par exemple que la proportion de la viande est trop importante. C'est tout à fait faux.

Les paléos mangeaient ce qu'ils trouvaient, et rarement un gros mammoth fraîchement tué, plus souvent moitié pourri et laissé par divers prédateurs passés avant eux. Le plus souvent, ils se contentaient de petites proies, beaucoup plus accessibles, œufs, poissons ou coquillages au bord de la mer, petit gibier à poil ou à plumes. Mais l'essentiel était sans doute des végétaux, verts, fruits de toutes sortes, graines et amandes, voire racines. Heureusement la maîtrise du feu existait depuis plusieurs centaines de milliers d'années, ce qui donnait plus de variété et d'appétence à ces nourritures.

En conclusion de tout ceci, tout de même, il ne faut pas être sectaire. Il n'est absolument pas contre indiqué de manger de temps en temps un bon gâteau fait maison ou par un bon artisan professionnel.

De même un bon plat de lasagne, ou une succulente polenta...

Perso, une exception de taille au régime paléo, à chaque petit déjeuner, chaque jour, un bon yaourt bio, 100% lait entier, de vache, brebis ou chèvre, souvent avec bifidus. Et c'est vraiment un laitage...

Pour ceux qui sont « un peu » végétariens, il est tout à fait excellent de goûter un super bon morceau de gibier de temps en temps, un bon steak ou du gigot d'agneau, ou une bonne tranche de jambon bio. C'est ce qu'on appelle, un autre néologisme, « flexitarien », la meilleure manière décontractée d'aborder ces aspects de la nourriture si controversés.

Oublier complètement les sucres raffinés qui sont une épouvante chimique. Les autres sucres bruns, cassonade ou autres ne tiennent leurs couleurs que de différents ajouts d'impuretés diverses. Pour sucrer, ne choisir que le miel, pas plus de 2 cuillerées à café par jour, et, à l'extrême rigueur, stévia (jamais essayée, mais réputée moins nocive que le sucre et autres ersatz).

Jeûne : diverses méthodes

Il est évident que, en moyenne, nous mangeons beaucoup trop. Les moyennes de calories quotidiennes couramment données dans les articles de presse, par sexe, âge, sont toutes trop élevées, considérant la sédentarité de la plupart des gens.

Le jeûne est de tous les temps et de tous les pays, pour des raisons religieuses et une infinité d'autres raisons.

Depuis l'Antiquité, les cures de jeûne (carême, semaine au pain et à l'eau des moines, jeûne des Hindous...) ont été pratiquées, non seulement pour éliminer les toxines de l'organisme et reposer le corps, mais aussi pour se désintoxiquer du quotidien et revenir à l'essentiel.

Ici, tous les jeûnes décrits supposent de continuer à s'hydrater généreusement, avec eau ou bouillons en bonnes quantités...Il s'agit de trois méthodes de jeûne, jeûne 3 jours, jeûne intermittent et jeûne 5/2.

Jeûne trois jours

Des chercheurs d'une équipe de l'Université de Californie du Sud (Etats-Unis) affirment avoir trouvé le moyen de forcer l'organisme à se régénérer : un jeûne de 72 heures.

Rapportée par le quotidien anglophone National Post, l'étude montre que le fait de jeûner pendant trois jours complets permettrait de reconstituer l'ensemble du système immunitaire, et ce même chez les personnes âgées ou gravement malades.

Alors même que la pratique du jeûne est très décriée chez certains médecins, elle contraindrait en fait la moelle osseuse à produire de grandes quantités de globules blancs, les cellules phares du système immunitaire. Affaibli par le jeûne, le corps n'a de choix que de renouveler son système de défense. « *Et la bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties du système immunitaire abîmées ou âgées et inefficaces pendant le jeûne* », explique Valter Longo, l'un des auteurs de l'étude.

Une cure de jeûne de 3 jours donne d'excellents résultats sur la forme et sur la santé en général, tout en faisant perdre 2 ou 3 kg. Faire ces cures de préférence pendant un long week-end ou en période de vacances.

Il m'arrive de faire un tel jeûne, une ou deux fois par an, il faut que le contexte s'y prête. L'idéal est lors d'un court voyage de tourisme, visite de villes ou autres, quand l'esprit oublie complètement de se préoccuper de la nourriture. Ou alors, à la maison, quand sont programmées des activités denses, genre faire des courses de Noël, rangement complet d'une ou plusieurs pièces, grand nettoyage, etc.

C'est quasiment impossible en effectuant un travail intellectuel.

Jeûne intermittent

Ce type de jeûne peut se pratiquer tous les jours. Il consiste à ne prendre que 2 repas par jour, et laisser 14 à 16 heures d'intervalle entre deux repas. Le plus fréquemment décrit consiste à déjeuner à midi, dîner le soir, et ne rien manger jusqu'au prochain déjeuner de midi. Cela peut se faire. La règle sacro-sainte d'un petit déjeuner abondant semble récente. De mauvaises langues diront qu'elles viennent des fournisseurs américains des céréales type Kellogg et compagnie, *se non è vero...*

Personnellement, je fais depuis toujours le rythme petit déjeuner, déjeuner de midi, et rien ou presque jusqu'au petit déjeuner du lendemain. Mais, surtout, aucun sectarisme, rien n'empêche de faire honneur à des invitations à dîner, ou de recevoir des amis pour dîner le soir.

Une autre formule, faire un repas par jour, soit déjeuner, soit dîner. Terriblement efficace. Perso je préfère le déjeuner à midi, léger quand même, mais beaucoup préfèrent le dîner. Le reste du temps, on boit, mais pas des sodas sucrés, on peut manger une pomme, par exemple.

Jeûne 5/2

Élaboré par des nutritionnistes britanniques, le régime 5:2 propose de jeûner deux jours par semaine afin de perdre du poids et de gagner en longévité. Mais comme tout régime, son efficacité est mise en doute par certains spécialistes, qui conseillent de rester prudent quand il s'agit de jeûne.

Importé de Grande-Bretagne, il préconise deux jours de jeûne au choix par semaine, à 500 calories maximum pour les femmes et 600 pour les hommes. Menu libre pour les cinq autres jours, en s'efforçant toutefois de ne pas tomber dans les excès.

Mais ce nouveau régime, qui connaît un succès fou dans les pays anglo-saxons et qui commence à intéresser les Français, est-il aussi efficace que ses créateurs le prétendent ? Et surtout, risque-t-il de poser des problèmes de santé à ceux qui le pratiquent ?

Juste pour mémoire, je ne l'ai pas pratiqué.

Il y a aussi le régime allemand, FDH, Friss-die-Hälfte, autrement dit, quoi que ce soit que l'on mange chaque jour, n'en manger plus que la moitié.

Régime perso de Françoise et recettes simples

Petit déjeuner, peu de créativité, toujours un peu pareil, mais a fait ses preuves au fil du temps. On n'a aucune faim jusqu'au déjeuner de midi.

Commencer par presser un citron, ou la moitié d'un très gros, dans un verre d'eau qui peut être plus ou moins tiède selon les préférences. Perso, j'adore l'eau presque chaude, comme plus d'un milliard de Chinois, même pour la boire seule, dans la journée, sans citron.

Préparer une capsule de multi vitamines, ma préférée est Pharmaton Capsergy, mais il y en a beaucoup d'autres, 2 capsules de Thalomag, magnésium naturel, et une cuillerée à café de paillettes de spiruline, ou 3-4 capsules, à avaler avec le jus de citron. Facultatif, pour cure detox, de temps en temps, ajouter 3 cuillères à café de graines de psyllium, psyllium doré sans enveloppe, dans le verre de jus de citron, et boire immédiatement avant que tout cela ne gonfle de façon incontrôlable.

Puis, un yaourt, de préférence au lait de brebis, (grande exception au régime paléo), sur un fruit selon saison, coupé et préparé, n'importe quels fruits, pommes, banane, pêche, abricot, dattes (les Medjool fraîches en hiver sont les meilleures), brugnons, pruneaux, puis une cuillerée à café d'un bon miel bio, fluide, le plus sombre possible, les miels sombres sont plus riches que les clairs. Ajouter enfin une grosse cuillerée à soupe de germes de blé, (mon préféré est Sélégerme de Gerblé), et une cuillère à café de graines de chia, une remarquable petite graine mexicaine, pleine de vertus. Si l'on n'a pas de graines de chia, des graines de lin font l'affaire. On peut aussi mettre les deux.

Puis du thé, sans sucre aucun. Ma préférence est d'éviter les sachets et de faire un mélange de thé noir, dit « thé des Caravanes », pour la charge poétique, et de thé vert dit « Gunpowder », pour sa force.

Une nouvelle chose à la mode, c'est la supplémentation en collagène. Choisir le collagène marin, pas bovin !

Déjeuner de midi

La variété s'impose, mais le principe est assez stable.

En général, à moins d'avoir une joyeuse tablée d'amis à distraire et bien traiter, il ne faut surtout pas s'ennuyer à faire la cuisine quotidienne, pour une, voire deux personnes. On peut réaliser très vite des recettes très saines, variées, et délicieuses. Pour cela les produits bruts surgelés de Picard, le plus possible bio, sont une ressource inépuisable permettant une extraordinaire variété de menus.

Règle numéro un : sous aucun prétexte, en aucune façon, ne jamais acheter et consommer des plats préparés quels qu'ils soient. Une exception, les confits de canard surgelés ou non, accompagnés de pommes sarladaises de Picard. D'aucuns peuvent préférer d'autres exceptions.

Règle numéro deux : aucune boîte de conserve d'aucune sorte, sauf exceptions, foie gras ou confit de canard, ou sardines bio à l'huile d'olive vierge extra.

Règle numéro trois : n'utiliser les micro-ondes qu'en cas rarissimes, par exemple deux ou trois fois par an.

Typique de déjeuner pour une personne, voire deux, avec des variantes infinies :

Prendre une poêle non attachante, ceci essentiellement pour simplifier la vaisselle. Choisir une poêle à revêtement pierre, beaucoup plus saine, dit-on, que les anciennes avec PTFE (Téflon) de Tefal et autres.

La mettre sur un feu électrique (je ne connais pas le gaz, c'est affaire de choix) vif, avec soit un peu d'huile d'olive, soit de l'huile de noix de coco vierge bio, solide l'hiver et liquide l'été. Ajouter un peu d'eau si l'on veut faire un effet vapeur.

Tout de suite y jeter quelques petites poignées variées de quelques légumes Picard surgelés, bio si possible, que l'on a sous la main. Toutes les combinaisons sont possibles, seuls ou en mélange, carottes, patates douces, petits pois, courgettes, oignons émincés, épinards en branche, salsifis, choux de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, poireaux et bien d'autres, le choix et les mélanges sont quasiment sans limites.

Ajouter si possible un rhizome de curcuma, pelé et coupé, que l'on trouve assez facilement dans les magasins bio. Ne pas oublier de poivrer abondamment avec le poivre du moulin, car le curcuma ne révèle ses bienfaits qu'en présence de poivre. On peut aussi disperser du curcuma en poudre.

Bien qu'un peu préparé, leur mélange de quinoa aux légumes de Picard est aussi excellent.

Certes, il n'est pas interdit de préférer des légumes frais mais, pour tous les jours, le choix des légumes bio surgelés est tellement plus simple, et il évite d'avoir à surveiller la gestion de la fraîcheur des légumes dans le frigo.

Laisser, à couvert, avec si nécessaire, un demi-verre d'eau, les légumes se dégeler, sans être tout à fait cuits, au jugé. Alors ajouter, suivant les goûts, un ou deux morceaux de poisson, Picard a un choix très vaste, saumon, morue, cabillaud, maquereaux, sardines, thon, etc., et le mettre sur les légumes, saler, poivrer, baisser le feu. Surveiller de très près la cuisson du poisson, qui doit être très peu cuit, dans tous les cas. Ou alors, au lieu de poisson, pour alterner, 2 ou 3 œufs, bio.

Servir en assiette, sur laquelle on peut ajouter diverses herbes fraîches surgelées, toujours Picard, par exemple aneth, coriandre, mélange oriental, et bien d'autres. Ajouter aussi, que l'on trouve dans les magasins bios, des algues séchées, salade du pêcheur, qui reprennent vie au contact du plat chaud, pour le goût, le look et l'imagination.

Ne pas oublier les épices, à utiliser sans modération, **toutes les épices**, dont certaines au dessert.

Pour changer du poisson, ou des œufs, on peut aussi choisir de cuire de la viande, ou du jambon, perso je n'en mange jamais quotidiennement, mais c'est affaire de goût.

Une très spectaculaire petite recette, le jambon Hawaii, par exemple : toujours dans la poêle non attachante, mettre quelques morceaux d'ananas surgelés Picard, ou une belle tranche, ou deux, d'ananas frais, c'est encore mieux. Dès que c'est dégelé, ou réchauffé à peine, ajouter ce qu'il faut de belle tranche de jambon, piqueté de quelques clous de girofle, et arrosé d'une ou deux cuillerées de miel fluide. Recouvrir, quelques instants à feu doux, le temps de réchauffer et que les saveurs se mélangent.

Une autre formule, très bonne, **les soupes l'hiver et les smoothies verts l'été**. Les recettes gratuites abondent sur Internet, mais je les fais à l'instinct, avec les ingrédients les plus variés. Pour les soupes chaudes l'idéal est un mixer chauffant, robot-cuiseur, du type Thermomix, de Vorwerk, le précurseur allemand, ou autre, il en existe maintenant de très nombreuses marques, à tous les prix.

Pour les soupes, avec le Thermomix, un mélange de légumes surgelés bio, un ou deux verres d'eau, un cube de bouillon de légumes de Jardin Bio, pas besoin de sel, et température réglée à 37° pour ne pas détruire les vitamines, pendant 9-10 minutes. Enfin mixer quelques secondes, pour obtenir au choix un potage très fin ou plus grossier. Avant de consommer cette soupe, on peut la couvrir abondamment d'herbes diverses surgelées, basilic, coriandre, estragon, selon préférences. Et des épices...

Les salades vertes sont très bonnes, mais c'est affaire de goût de chacun. Perso je n'aime que le cresson, la mâche et des hectares de persil.

Au quotidien, avec ce déjeuner, très simple, mais varié et jamais tout à fait le même, le plus souvent je bois la boisson la plus répandue dans l'Antiquité, un fond de verre de vinaigre de cidre bio complété d'eau à ras bord. Certes, le vinaigre de cidre est un raffinement de douceur, car le vinaigre de vin était certainement plus fréquent chez les Romains. C'était le Coca Cola de l'époque.

Une ou deux fois par semaine, un verre de vin rouge, ou blanc, ou mousseux, ou une bière, pour changer un peu du vinaigre.

Comme dessert, s'il y a un dessert, un fruit ou deux, coupés en morceaux et mélangés en salade express, avec une cuillerée à café de miel fluide, et parsemé de menthe douce surgelée de Picard, voire de cannelle. Si le repas a été très léger, on peut arroser les fruits de quelques cuillerées de kéfir, pas paléo, mais les exceptions sont toujours permises.

Je termine le déjeuner par un café expresso, bien serré. Y ajouter un petit morceau de chocolat noir, à 70% minimum.

Repas du soir

Il n'y en a jamais, énorme gain de temps, de minceur et de bonne forme.

Vers 18 heures, un grand thé, le plus souvent un mélange de thé vert, maté argentin et prêle (réputée bonne pour le squelette...). Parfois du rooibos, infusion rouge d'une plante d'Afrique du Sud, de la famille des genêts, du thym, du maté argentin, ou d'autres plantes, histoire de varier un peu.

Ou alors, délicieux, un peu de vinaigre de cidre, finir de remplir un grand verre d'eau, tiède ou non, ajouter cannelle en poudre, et une cuillère à café de miel, c'est absolument délicieux, et très vite préparé. Une boisson, récemment découverte, à boire à l'heure du thé, par exemple, occasionnellement, pour remplacer sodas divers qui sont à toujours éviter, le kombucha, très légèrement fermenté, et contenant de bons antibiotiques. Nouveau et intéressant, produit localement, à trouver dans les magasins bio.

Si petite faim, avant le déjeuner, ou le soir avec le thé, une poignée d'amandes diverses, entre autres, noix de pécan, macadamia, amandes de Provence, pistaches, noix du Brésil (pas plus de 3-4 par jour, autrement trop de sélénium), noix, etc., ou fruits secs, raisins, cranberries ou cerises séchées.

Puis sport, voir chapitre suivant

Quelques recettes

Plus besoin d'acheter des livres de recettes coûteux et qui prennent de la place, les recettes les plus variées, de tous les pays du monde, abondent dans Internet.

Le plus amusant est souvent de les créer soi-même. En voici quelques-unes qui ont toujours eu du succès avec mes invités :

Une échevelée de poireaux : Suivant le nombre d'invités, prendre quelques beaux poireaux frais, bio, évidemment. Les émincer dans le sens de la largeur, le plus fin possible, avec un robot éminceur, cela ne prend aucun temps, cela fait de jolies bouclettes. Mettre de l'huile d'olive dans une grande poêle non attachante, on en fait maintenant à revêtement de pierre, qui n'ont plus aucun des redoutables défauts chimiques du Téflon, PTFE, qui a empoisonné des générations avec les poêles Tefal... Mettre un peu d'eau, à peine nécessaire, les poireaux étant aqueux, et mettre à couvert sur un feu moyen, pendant une heure environ, saler, poivrer. Quand c'est bien cuit, parsemer de quelques pruneaux dénoyautés, pour le décor et l'insolite. L'avantage de cuire dans ce genre de grande sauteuse, avec des poignées plutôt qu'une queue de poêle, et que le plat peut être ainsi présenté à table, sans transvasement et vaisselle supplémentaire. En effet, ces grandes sauteuses ne vont pas très bien dans le lave-vaisselle.

Des carottes confites aux raisins : Suivant le nombre d'invités, prendre une plus ou moins grande sauteuse non attachante. Mettre la quantité voulue de carottes en rondelles. Là je triche un peu, je prends des carottes Picard bio, cela raccourcit considérablement le travail de cuisine, plutôt que de râper des carottes fraîches. Faire cuire tranquillement à feu moyen, avec un peu d'eau. Saler, poivrer, ajouter des graines de cumin. Vers la fin, ajouter de très gros raisins secs, les plus beaux, jaune clair plutôt que noirs, c'est plus joli, et une quantité de miel, 2-3 cuillères en rapport avec les quantités, et laisser confire une dizaine de minutes. Là aussi, servir directement dans la sauteuse, facile...

Une fricassée de légumes anciens : Là il faut au moins une douzaine de convives, car il faut de nombreux légumes et la quantité totale est importante. Dans une grande cocotte, j'en ai une aussi non attachante, mais ce n'est pas obligé, mettre plusieurs cuillerées d'huile d'olive. Puis préparer les légumes, là on n'y échappe pas, la plupart ne se trouvent pas surgelés, donc, au travail, peler, laver, couper. Prendre tous les légumes oubliés que l'on peut trouver, et d'autres, le plus il y en aura, le mieux ce sera.

Par exemple, des quantités équivalentes, souvent un seul légume suffit, de rutabaga, topinambour, navets, carottes, racine de fenouil, chou rave, oignons, betterave rouge crue, choux de Bruxelles, salsifis ou scorsonère, radis noir, tranches de coings, potiron, (préférer quelques morceaux surgelés...), fonds d'artichaut, (surgelés et à redécouper), panais, etc. On peut aussi mettre de gros petits pois de Picard, et des fèves ajoutés vers la fin pour qu'ils restent verts, c'est plus joli. Couper tout cela en morceaux de 2 cm sur 2 environ, sauf les pois fèves et choux de Bruxelles, évidemment. Saler, poivrer et cuire à feu très doux pour se compoter et mélanger les saveurs, pendant deux

heures. Surveiller la cuisson, pour éviter que les morceaux ne s'écrasent trop en purée, il faut que chaque légume reste identifiable et garde la forme du morceau, donc, ni trop gros ni trop petits. On peut ajouter quelques épices, muscade ou autre.

Boisson indienne originale : Pour servir l'été, une limonade indienne faite maison, complètement rafraîchissante et savoureuse, shikanji :

Suivant le nombre de verres nécessaires, presser des citrons verts, ajouter la quantité d'eau nécessaire par verre, et dans chaque verre, ajouter un peu de sucre, un peu de sel, du cumin torréfié en poudre, on le trouve tel quel au super marché, et facultatif, des feuilles de menthe.

Pour **un dessert succulent**, vite fait et meilleur qu'un gâteau, pour une portion individuelle : mettre dans un petit bol une douzaine de cerises griottes au kirsch, les meilleures sont les Griottines, marque déposée, couvrir d'un peu de kéfir ou de yaourt, une grosse cuillerée à café de miel, et une cuillerée à soupe de graines de chia.

On peut ainsi **inventer des recettes de desserts** à l'infini, et ne pas manger la même chose pendant des semaines.

Un **dessert rapide à faire**, plus consistant, une **vraie glace express**. S'en souvenir aussi quand on a des invités, en particulier des enfants, à l'improviste. Mettre dans un mixer la quantité nécessaire de fruits surgelés Picard, les mangues sont particulièrement réussies avec cette recette, mais les framboises, ananas et autres fruits conviennent aussi. Pour plus de liant, et suivant les quantités souhaitées, on peut ajouter une banane ou deux, fraîches ou que l'on a surgelées soi-même, après les avoir pelées, il ne semble pas y en avoir chez Picard. Puis ajouter, suivant quantité souhaitée, un ou deux ou plus, yaourts entiers, ou crème, mais yaourts, c'est mieux et plus léger, du miel pour sucrer un peu. Mixer le tout jusqu'à une parfaite consistance de glace maison à consommer tout de suite.

Conclusions pour l'alimentation

Il ne faut surtout aucun sectarisme, on peut faire de véritables banquets plantureux avec des amis en joyeuse compagnie, ou ne presque rien manger. Se régaler de viandes et venaisons ou faire semblant d'être végétarien. FLEXITARIEN, c'est la seule règle.

Privilégier tous les aliments bruts et les préparer maison, même s'il est permis de faire très largement appel à des produits surgelés rapides à préparer, sans déchets et sains, et le plus possible bio.

Ajouter toutes les herbes surgelées ou pas, et épices, tout est bon, et éviter de trop saler.

Éviter toutes les céréales et dérivés, sauf, sans excès, quinoa et sarrasin qui sont des pseudos céréales. Fuir le soja et produits dérivés, les asiatiques en mangent peu, et surtout fermenté.

Éviter toutes les conserves et les plats préparés du super marché, à fuir.

Éviter les jus de fruits industriels, aussi innocents et sains paraissent-ils. Ils contiennent souvent trop de sucres, et d'innombrables adjuvants. Ne faire que des jus d'agrumes maison, surtout citron. Faire plutôt des smoothies avec les autres fruits, dont on conserve ainsi toutes les fibres. Il y a quelques années, on trouvait en France un excellent jus concentré surgelé d'oranges bio, marque Jaffa, importé d'Israël. On pouvait même le déguster en sorbets. Il est devenu introuvable, boycotté...

Éviter les sucres vrais ou faux, et préférer le miel, bio, pas les miels trafiqués d'origine douteuse.

Ne pas oublier les aliments fermentés, choucroute, cornichons, kombucha, kéfir (bien que ce soit un laitage), et bien sûr, vinaigre à boire avec de l'eau.

Un aliment encore assez peu connu en France, mais remarquable, **l'huile de noix de coco vierge bio**.

C'est un produit tout à fait extraordinaire, avec des usages innombrables, rien à voir avec l'huile de palme à la très mauvaise réputation non usurpée. L'huile de noix de coco est parfois considérée comme l'aliment le plus polyvalent de la planète.

En cuisine, l'huile de noix de coco est parfaite pour alterner avec l'huile d'olive pour la cuisson des aliments en sauteuse ou à l'étouffée. Elle est tout aussi saine et bonne que l'huile d'olive.

Mais elle a bien d'autres usages non alimentaires, à utiliser comme crème pour la peau, idéale pour pieds et jambes, blanchiment des dents, et action bactéricide pour de petits bobos. Voir liens, à la fin, sur les merveilles de l'huile de coco.

Un autre dérivé de la noix de coco, excellent, le lait de coco fluide à boire, on le trouve dans les boutiques bio, marques AROY D, ou Ecomil. Si l'on aime boire du lait, c'est bien mieux que le lait de vache, à fuir.

Pourquoi privilégier ainsi les aliments bruts bios ?

Avec le recul de plusieurs décennies, j'ai pu voir personnellement et professionnellement les ravages causés aux terres, aux airs et aux eaux par la pollution effrénée de l'invasion des produits chimiques. Des centaines de milliers de molécules artificielles, certaines diaboliques, comme les perturbateurs endocriniens, sont désormais partout sur la planète, un phénomène autrement plus préoccupant que le supposé réchauffement climatique dû aux activités humaines, et dont on parle beaucoup moins.

Pour en rester à l'agriculture et à l'élevage, en moins de soixante ans, le rendement d'un hectare de blé est passé de 15 à 60 quintaux. La production quotidienne d'une vache laitière est passée de 15 litres à quelques 25 à 36 litres. Et tout est à l'avenant pour la quasi-totalité des autres activités d'agriculture et d'élevage. Tout cela n'a pu arriver qu'en brutalisant gravement la nature.

Ce changement majeur est arrivé en quelques décennies, à grands renforts d'engrais en excès, de pesticides, herbicides, fongicides, hormones, antibiotiques, et les OGM, abomination de la désolation.

Beaucoup de ces désastres sont désormais incurables, ou à très long terme. J'ai vu des champs de maïs qui étaient traités il y a plus de trente ans aux divers herbicides, dont la redoutable simazine, enfin interdite, véritable Attila des champs, qui n'ont pas encore récupéré leur fertilité, plus de trente ans après.

Alors, manger bio reste seulement ce qui peut encore être tenté, avec un peu de chance et sans garantie totale, mais c'est encore un moindre mal.

Faire attention au **rapport alcalin/acide** de ce que l'on mange, une liste des caractéristiques des différents aliments est donnée en liens, on peut trouver de nombreuses listes semblables. Privilégier sérieusement les aliments alcalins. A ce sujet, le jus de citron, dont j'use et abuse, est alcalin une fois bu, et non pas acide malgré les apparences.

Les meilleurs aliments qui soient :

Citron, avocat, tous les choux (sauf à la crème...), vinaigre de cidre, pamplemousse, huile de noix de coco, huile d'olive, huile d'avocat pour salades, œufs bio, miel, yaourt entier nature au bifidus, curcuma.

Il doit y avoir quelque chose de très sain dans l'utilisation du vinaigre de cidre car le père de la médecine, Hippocrate, l'utilisait vers les années 400 avant JC du fait de ses propriétés curatives. Il est dit qu'il n'a utilisé que deux remèdes : le miel et le vinaigre de cidre.

Bien sûr il y a aussi toutes sortes de plantes exotiques qui font le buzz de temps à autre, trop compliqué, je ne les ai pas essayées pour la plupart. Ce sont, par exemple, parmi ces « super foods » :

Chlorelle, moringa, maca, blé en herbe, camu-camu, açai, goji, shiitake, ashawagandha, CoQ10, etc.

De bons produits japonais :

Agar-agar, les Japonaises en font une grande consommation au printemps pour maigrir avant l'été, et oui, c'est pareil partout, il arrive que les magasins au Japon soient en rupture de stock d'agar-agar au printemps.

Konjac, une racine japonaise, sous diverses formes, souvent citée depuis quelques années aussi en Europe, on en trouve dans tous les supermarchés ici. L'une des meilleures présentations, et bonne à faire, avec coulis de tomates et herbes diverses sont les shirataki, (cascade blanche en japonais) comme des nouilles mais nourrissantes et avec très peu de calories.

Ail noir, magnifique, mais encore compliqué à trouver et difficile à faire ici, il faut qu'il macère trois mois dans l'eau du Pacifique...On peut essayer d'en trouver en ligne.

Enfin, régulièrement consommés : Spiruline, chocolat noir, thé vert, curcuma.

Parmi les bonnes adresses à Aix, Picard aux Milles ou ailleurs, la Corbeille d'Orient rue des Cordeliers, les Bios, Bio C'Bon avenue des Belges ou le Bio, en arrivant aux Milles, Pioline.

Exercices et loisirs

Pour progresser en sport, que ce soit en musculation ou dans n'importe quel sport, il faut de la régularité. Il faut un programme clair et précis. Il faut avoir des objectifs.

Le régime paléolithique conseille de ne pas trop faire de cardio. Cela se justifierait du fait que les hommes paléos ne couraient presque jamais. Ils marchaient chaque jour durant des heures pour trouver de la nourriture et n'avaient aucun besoin de courir. Les rares fois où ils piquaient un sprint, c'était pour échapper à un prédateur ou pour attraper une proie, ce qui n'était pas si fréquent.

Pour ces raisons, les adeptes du paléo conseillent de ne pas faire de sprints trop souvent et de négliger les entraînements d'endurance de type cardio. Ce serait bénéfique pour notre santé.

Les meilleurs sports qui soient

La **randonnée**, bien sûr, et plus généralement la marche d'un bon pas, longue ou courte, tout est bon. Quand le chemin monte, apprendre la marche afghane, régler le nombre de pas sur la respiration, plusieurs sites Internet la décrivent très bien.

Pour perdre des calories, de très loin le plus efficace est la **course à pied**. Encore faut-il éviter les trop longues sessions régulières, comme une demi-heure ou trois quarts d'heure au même petit rythme trotinant de jogging ou de fin de marathon. L'idéal est le rythme fractionné, soit en anglais HIIT, ou « high intensity interval training », beaucoup plus efficace et moins mangeur de temps. Cela consiste par exemple deux fois par semaine, après échauffement, à courir 30 à 60 secondes en sprint, à son maximum, puis, une à deux minutes, à courir tranquillement, puis à recommencer, le tout pendant une demi-heure, ou un peu moins. Une variante plus douce est de courir 60 secondes, puis marcher vite une à deux minutes, puis recommencer, toujours sur 30 minutes au total. C'est plus efficace en temps, et tout aussi efficace en rendement calorique et forme.

On peut aussi, suivant le paysage environnant dont on dispose, la course en pente montante, assez dur, mais pas mal, par exemple 50 mètres, puis on se détend en redescendant, plusieurs fois, pas plus de vingt minutes.

Une autre pratique très efficace qui peut être faite en toutes saisons est le **saut à la corde**. C'est assez éprouvant au début, on commence avec 5 minutes, et au fil des jours, on arrive à 20 minutes, voire plus.

Bien sûr, parmi tous ces sports généraux, il y a la fameuse **natation**. Ce n'est pas si simple, car il faut soit aller dans une piscine, soit en avoir une à domicile, et en général, celle-ci ne sert que l'été, tout cela est limitant. Mais le plus important, si on aime vraiment nager et qu'on veuille en faire un programme de sport, il faut au moins deux fois par semaine, plus c'est mieux, et faire de la vraie nage, plutôt crawl que brasse coulée, et au moins une demi-heure, vite. On peut aussi aimer papillon ou nage sur le dos, pas d'opinion personnelle. Pour la nage aussi, comme pour la course à pied, on peut pratiquer le système fractionné, ou HIIT, alterner très rapide et plus lent, tout dépend des préférences personnelles.

Pour la dépense de calories, la **bicyclette** est aussi excellente. A défaut d'aller à l'extérieur, température, pluie, absence de circuits sûrs, un vélo d'intérieur est une excellente solution. Evidemment, il faut lui trouver un emplacement, et tous les appartements ne sont pas assez grands. L'idéal, si on peut, est de l'installer devant un poste de télévision, ce qui permet de regarder un film ou autre, aussi stupides soient-ils, en faisant au moins quelque chose de valable.

Pareil pour un **rameur**, c'est un excellent exercice aussi, que l'on peut pratiquer tranquillement devant un téléviseur.

Voilà pour les sports généraux. Bien sûr il y a aussi le **tennis**, très recommandé, parce que c'est un jeu, et le **patin à glace**, que je ne pratique plus, car il n'y a plus de patinoire à proximité, c'est un regret, et évidemment, **tous les skis**, alpin, nordique ou nautique, et le **cheval**, mais là, c'est plutôt le cheval qui travaille. J'ai fait un peu tout, au fil des ans, plus ou moins assidu et intense.

Maintenant, c'est surtout randonnée, fitness, vélo, rameur, course et nage, c'est un peu plus limité, malheureusement... .

Mais, heureusement, tous les exercices physiques sont bons, comme passer l'aspirateur, déménager une cave ou un grenier, ramasser les feuilles mortes, couper et transporter du bois, nettoyer les vitres, ou s'occuper dans le jardin. Le choix est infini.

Plus simple que tout cela il y a une petite discipline de **fitness** à suivre, aussi régulièrement et sûrement que l'on pense chaque jour à se nourrir. C'est très simple, cela ne prend presque pas de temps, tout le monde peut trouver le temps, entre 15 et 30 minutes, voire en plusieurs fois, et il n'y a RIEN QUI SOIT AUSSI EFFICACE. Si, au moins une demi-heure de marche rapide par jour, excellent pour l'esprit et pour la forme.

Qu'est-ce donc que ce fitness ? La simple gymnastique traditionnelle, dite « au poids du corps », avec les quelques mouvements classiques de base, à savoir, squats, pompes, burpees, fentes, planche, droite et sur le côté, mountain climber, et leurs variantes. Les abdos classiques purs et durs, ne sont pas les meilleurs exercices à faire, pas nécessairement les plus efficaces pour réduire la graisse du ventre. Terminer toujours par des étirements, indispensables, il y a de nombreux sites pour donner des idées. Il n'est absolument pas indispensable de s'inscrire dans une salle de gym, c'est cher, contraignant et inutile, voire contre-productif. Les machines ne font travailler qu'un groupe de muscles isolés à la fois. Les exercices « poids du corps », ou « bodyweight », sont beaucoup plus efficaces et naturels.

Un investissement que l'on peut faire, même sans organiser une salle de gym dédiée, c'est de mettre une **barre dans un encadrement de porte**, solide, pour se suspendre en passant. C'est souverain contre la plupart des maux de dos, et pour éviter de trop rapetisser. On peut faire en passant, quelques secondes, toutes sortes de variantes, les tractions, d'accord, c'est un peu difficile, mais se suspendre, se balancer, faire des levers de jambes, tout est bon.

Un autre investissement à faire, un **kettle bell**. On en trouve à Go Sport, à Décathlon. C'est un petit instrument miracle, inventé dit-on par l'Armée Rouge...De nombreux sites expliquent comment s'en servir, et toutes les variantes imaginables. Perso, je n'en fais qu'une, le swing, qui fait travailler pratiquement tous les muscles du corps. Il y en a d'autres, comme le « relevé turc », jamais essayé, trop de craintes de m'envoyer le Kettle Bell sur la figure.

Quant au choix du poids du kettle bell, il est très large. Le poids de début pour les femmes est de 8 kg, pour les hommes de 12 kg. Depuis quelques mois, j'utilise le 8 kg, mais il commence à me paraître un peu léger.

Programme perso de Françoise

Gymnastique poids du corps, 4 ou 5 fois par semaine, 20 à 30 minutes, en écoutant radio

Rameur et vélo d'appartement, au total 2 heures, 1 ou 2 fois par semaine, suivant programme TV

Course à pied, 1 ou 2 fois par semaine, (j'ai la chance d'avoir une piste à courir, 150 m en boucle)

L'été, piscine, 4 ou 5 fois par semaine, mais c'est en plus, entre midi et 13 heures

Cela c'est la routine, bien sûr il y a toutes sortes d'exceptions et d'empêchements, mais l'important est de s'y accrocher.

En général, par goût personnel, ce programme est plutôt fait le soir, entre 19 heures et 20 heures pour la gym, en écoutant les infos du jour à la radio, et à partir de 20:45 pour le rameur et le vélo, en regardant une émission de TV plus ou moins valable. Seule la piscine, l'été est toujours faite en mi-journée, pour profiter du beau soleil. Mais beaucoup de personnes préfèrent le matin, c'est très bien aussi.

Devant la télévision, on peut ajouter quelques exercices d'équilibre, de type arabesques, repos sur une jambe, et étirements divers.

On peut aussi, de temps en temps, s'amuser à faire un **demi-triathlon**, peu importe le temps qu'on y passe. Voici les étapes du demi-triathlon :

Nage 500 mètres, Vélo 20 km, Course 5 km

On peut essayer de le faire plusieurs fois au cours de l'été, et voir si le temps qu'on y passe évolue favorablement.

Il y a aussi, plus tranquille, le **triathlon découverte**, soit :

Nage 250 mètres, Vélo 8 km, Course 2 km. Pas mal aussi, pour débiter

On peut se poser la question, tous ces entraînements sportifs, est-ce pareil pour les hommes et pour les femmes ? Définitivement oui, les résultats ne seront pas les mêmes, aucune chance pour une

femme de devenir musclée comme un hercule de foire, si c'est là le souci, c'est physiquement impossible.

Qui n'a rien à voir...

Une chose très importante, quand on travaille de longues heures sur son ordinateur, il faut absolument travailler debout. Depuis quatre ans seulement, IKEA vend des tables d'ordi ajustables. Perso, une fois pour toutes, je l'ai laissée à la bonne hauteur, pour éviter de la monter et la descendre constamment. Si, vers tard le soir, cela devient fatiguant, j'ai un siège de bureau type tabouret de bar, aussi réglable en hauteur, acheté 10 Euros au magasin d'occasions près de la Rotonde à Aix, au début de l'avenue des Belges, ils en ont souvent.

Cette pratique de travailler debout est venue il y a quelques années de la Silicon Valley. Là-bas, les informaticiens demandent à leurs patrons, non seulement un bureau debout, mais un tapis roulant à vitesse ajustable, pour marcher en travaillant, si, si...

Quand on téléphone, jamais assis, mais debout et en bougeant d'un pied sur l'autre, ou en marchant, ou en se tenant en équilibre sur un pied le plus longtemps possible.

Pareil, quand on attend en ligne où que ce soit, bouger, bouger, bouger, même si ça énerve des inconnus grincheux.

Sommeil et autres

Un aspect essentiel, dormir à plat, complètement à plat. Si cette pratique est commencée dès l'adolescence, plus de rides au cou, peu sur le visage, et pas de dos voûté.

Et puis, il y a le lit incliné, comme les anciens Egyptiens, les pieds plus bas que la tête, étonnant, à essayer. Voir les liens ci-dessous.

Ne pas fumer, évidemment. Cela ne sert strictement à rien et coûte de l'argent et du temps, c'est très compliqué. Pensez, les feignants(tes), à tout le temps qu'il faut pour, acheter les cigarettes, trouver du feu, un cendrier, quand c'est fini, pour peu qu'on soit un peu maniaque, laver le cendrier, ensuite on a le bout des doigts qui sent le tabac, difficile à faire disparaître, trouver vinaigre ou citron pour désodoriser les mains, tout cela est sans fin et complètement dissuasif.

Sources et liens

Alimentation

Chercher avec mot clé régime paléo, et les articles sont innombrables. En voici quelques-uns :

<https://vivre-paleo.fr/> <https://vivre-paleo.fr/manger-paleo-une-alimentation-de-base/>

<https://vivre-paleo.fr/bilan-de-8-mois-de-regime-paleo/>

<http://paleo-regime.fr/> <http://paleo-regime.fr/temoignages/>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=paleolithique_regime

<http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-poids/les-regimes-a-la-loupe/le-regime-paleolithique.html>

<http://www.musculation.com/regime-paleolithique.htm>

<http://www.monregimepaleo.com/>

<http://www.anachronique.fr/blog/?p=2273>

<http://www.toutsurlesabdos.com/3-aliments-arreter-de-manger.html>

<https://www.mangervivant.fr/>

Tout à fait passionnant, vaut le détour <http://zone-7.net/articles/de-chasseurs-cueilleurs-a-astronautes>

Et une controverse : <http://crudivegan.com/pourquoi-le-regime-paleo-est-il-une-idiotie.html>

<http://minceur-force-plaisir.com/regime-paleolithique>

Pour information récente, révélant la variété de l'alimentation humaine, il y a 800 000 ans :

<http://fr.timesofisrael.com/des-traces-du-regime-paleolithique-retrouvees-dans-de-la-boue-en-israel/>

Bio agriculture et élevage

<http://www.vedura.fr/economie/agriculture/agriculture-intensive>

Liste des aliments alcalinisants et acidifiants :

<http://www.creer-son-bien-etre.org/listes-des-aliments-alcalinisants-et-acidifiants>

http://www.livrevirtuel.com/Tableau_Acide_Alcalin.asp

<http://www.ateliersante.ch/listaliments.htm>

Intérêt du bouillon d'os :

<http://www.remedes-de-grand-mere.com/17-vertus-du-bouillon-dos-et-comment-le-preparer/#axzz4AoZArYND>

<http://mamanbio.blogspot.fr/2015/02/recette-du-bouillon-d.html>

<http://www.epochtimes.fr/le-bouillon-dos-un-des-aliments-les-plus-guerisseurs-qui-soit-9436.html>

<http://bistrobarblog.over-blog.com/article-le-bouillon-d-os-un-remede-de-grand-mere-qui-a-fait-ses-preuves-122880647.html>

Huile de noix de coco :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_coco_nu

<http://www.horizonbienetre.com/alerts/coco/etude-coco.php>

<https://www.santenatureinnovation.com/pourquoi-cette-folie-de-lhuile-de-noix-de-coco/>

<http://www.marieclaire.fr/les-bienfaits-meconnus-de-l-huile-de-coco.736647.asp>

<http://sain-et-naturel.com/40-bienfaits-et-utilisations-de-l-huile-de-coco.html>

Adjuvants coQ10

<http://www.nutranews.org/sujet.pl?id=1020>

Jeûne

<http://paléo-fit.fr/fasting/>

<http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/equilibre-alimentaire/regimes-alimentaires/en-trois-jours-le-jeune-renouvelle-totalement-le-systeme-immunitaire-248507>

http://www.mesregimes.com/regime_jeune.htm

<http://runners.fr/perdre-5-kilos-en-4-jours-pour-ou-contre-le-jeune-sportif/>

<http://www.dietetique-lyon.fr/jeuner-pour-perdre-du-poids/>

http://www.maxisciences.com/r%E9gime/regime-5-2-deux-jours-de-jeune-par-semaine-un-regime-qui-marche_art32489.html

<http://www.pratique.fr/actu/secret-bon-regime-jeuner-2-jours-semaine-91639.html>

http://www.biocean.fr/jeune_grand_menage.php

<http://www.dur-a-avaler.com/booster-systeme-immunitaire-3-jours-jeune-recit-romain/#sthash.OMsmFtKz.dpuf>

En anglais:

<http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/10878625/Fasting-for-three-days-can-regenerate-entire-immune-system-study-finds.html>

Sports et entraînement

Il y a de très nombreux sites Internet gratuits qui dispensent d'excellents conseils de fitness et bonnes vidéos gratuitement. Il n'est absolument pas nécessaire d'acheter quel que guide que ce soit, malgré les conseils pressants de certains marchands.

Voici quelques bons sites en français, mais il y en a beaucoup d'autres excellents en anglais, pour ceux qui préfèrent, avec les mots-clés, tels que fitness exercises, bodyweight exercises, kettle bell, etc.

www.entrainement-sportif.fr/ <http://www.personal-sport-trainer.com/blog/>
<http://simpletofit.fr/> <http://simpletofit.fr/11-mouvements-kettlebells-musculation/>
<http://www.litobox.com/>
<http://paléo-fit.fr/> <http://paléo-fit.fr/fasting/> <http://paléo-fit.fr/perdre-1kg-chaque-mois/>
<https://www.santenatureinnovation.com/> <https://www.santenatureinnovation.com/arretez-les-abdos-cest-urgent/>
<http://avecseverine.com/>
<http://www.fizzup.com/fr/> <http://www.fizzup.com/fr/blog/muscler-son-dos-avec-le-mouvement-darlaud/>
<http://www.musculation.com/exercices-musculation.htm>
http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag_2002/0222/fo_5197_programme_tonic.htm
<http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/sport-fitness/fiches-gym/exercices-fitness-maigrir-00784>
<http://www.fitnessheroes.fr/>
https://www.youtube.com/watch?v=UZfPEanZ8_Y <https://www.youtube.com/watch?v=AdsOYykq4zc>
https://www.youtube.com/user/ultimeathlete?feature=em-subscribe_digest
<http://www.muscleanfitness.com/workouts/abs-and-core-exercises/>
<https://www.personal-sport-trainer.com/>
www.fitnext.com
<http://david-costa.masculin.com>
Etirements, stretching
<http://www.stretching-guide.com/>
<http://www.fitnessheroes.fr/etirements/>
<https://www.youtube.com/watch?v=mUsnGbpjJB4>
<https://www.youtube.com/watch?v=N8BI26y3euA>

Il y a beaucoup de sites de fitness en anglais, les images parlent d'elles-mêmes

<http://greatist.com/fitness/50-bodyweight-exercises-you-can-do-anywhere>
<https://www.youtube.com/watch?v=POdzasJklxw>
http://www.prevention.com/fitness/strength-training/four-essential-strength-training-exercises?cid=NL_PVNT_-12092015_only4exercisessyouneed_hd&smartcode=YN_0006155758_0001535578
<https://www.fitnessblender.com/>
<http://www.marksdailyapple.com/>
<http://kettlebellworkouts.com/free-kettlebell-workouts/> <http://kettlebellworkouts.com/>
<http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2016/10/14/basic-yoga-moves.aspx>
<https://www.youtube.com/watch?v=doMXXM-RrX4>
<https://www.youtube.com/watch?v=5Dzx6kKrsYw>
<http://www.mensfitness.com/training/workout-routines/10-home-workouts-build-muscle-under-20-minutes>
<http://www.menshealth.com/fitness/ultimate-kettlebell-workout>
<https://www.youtube.com/watch?v=IJro-Hd9wK4>

<http://www.bodybuilding.com/content/your-total-body-bikini-workout.html>

<http://www.builtlean.com/>

<http://www.webmd.com/>

Sommeil

A propos du lit incliné

<http://www.alternativesante.fr/remede-de-grand-mere/le-lit-incline-pour-se-soigner-en-dormant>

<http://www.lasantenaturelle.net/free.php?affmod=68&id=849>

<http://www.santescience.fr/therapie-lit-incline/>

Si besoin d'autres conseils, recettes, idées, critiques et remarques, voici mes coordonnées :

f.pardos@wanadoo.fr

Age is a thing of mind over matter, if you don't mind, it does not matter

Annexes

À ceux qui ont vécu leur jeunesse dans les années 30, 40, 50, 60 et 70.

En regardant en arrière, c'est dur de croire qu'on ait réussi à survivre si longtemps.

Lorsque nous étions enfants, nous nous promenions en voiture sans ceinture de sécurité ou d'airbags pour nous protéger.

Nos chambres étaient peintes de couleurs vibrantes au plomb et nos maisons étaient isolées à l'amiante.

Il n'y avait pas de couvercle de sécurité sur les bouteilles de médicaments et de produits toxiques ni de serrures sécuritaires sur les armoires. Et lorsque nous partions faire un tour de vélo, on le faisait sans casque!

On allait seul en ville chercher le pain, le lait dans un broc en aluminium à peine fermé.

On buvait même de l'eau directement des tuyaux d'arrosage.

On se faisait des petites voitures (caisse à savon) avec des vieux patins à roulettes et des planches en bois pleines d'échardes et on se laissait aller dans les descentes, sur le trottoir bordant la Nationale, pour s'apercevoir trop tard qu'on avait oublié de mettre des freins!

Après être entré dans les buissons ou les clôtures à quelques reprises, on solutionnait le problème.

On quittait seul la maison tôt le matin pour aller à pied à l'école et on revenait souvent au moment où les lampadaires de la rue s'allumaient.

Imaginez donc, pas de téléphones portables, personne ne pouvait nous joindre de la journée.

On mangeait des gâteaux secs, du pain et du beurre et nous n'étions pas obèses... Il faut dire que nous jouions presque toujours à l'extérieur. On buvait souvent à quatre ou cinq dans la même bouteille et il n'y a jamais eu de décès à cause de ça.

On jouait à des jeux dangereux et souvent, on se faisait mal. On grimpait dans les arbres, on enjambait les murs des voisins. Parfois, il y avait des chutes, avec des coupures et des os cassés, mais personne n'était blâmé. C'était l'apprentissage de la vie.

Parfois, on se battait entre nous, on avait des bleus, mais on apprenait à passer par-dessus.

On n'avait pas de Nintendo 64, de Playstation 2 ou d'X Box, sans compter les jeux vidéo ou même les 99 canaux de la télévision, les magnétoscopes, les ordinateurs personnels, etc., etc.

Mais nous avions des amis et si nous voulions les voir, tout ce qu'on avait à faire, c'était de sortir et se rendre chez eux, sonner et entrer pour pouvoir leur parler. Imaginez ça, sans même demander la permission à nos parents !

Comment faisait-on tout ça, sans gardiens, dans ce monde cruel. On inventait des jeux, avec des bâtons et des balles de tennis, on mangeait toutes sortes de choses, mais contrairement à ce qu'on nous disait, rarement quelqu'un perdait un œil ou était infecté d'un virus. Certains écoliers n'étaient pas aussi futés que les autres. Parfois, ils manquaient leur année et devaient redoubler. Les classes et les examens n'étaient pas encore ajustés pour compenser ces différences, quelle qu'en soit la raison.

Nos actions étaient les nôtres. Nous en supportions personnellement les conséquences. Personne pour nous cacher. L'idée de se faire protéger par nos parents si nous commettions une infraction était impensable. D'ailleurs, nos parents étaient du côté de l'autorité, n'est-ce pas effrayant ?

Pourtant cette génération a produit les meilleurs preneurs de risques, solutionneurs et inventeurs. Les dernières 60 années ont été une explosion d'innovations et d'idées nouvelles.

On avait la liberté, la responsabilité de nos succès, ainsi que celle de nos défaites. Le plus important, c'est que l'on a appris à vivre avec tout ça.

Félicitations, car tu es de ceux-là.

S.T.P : pour ne pas oublier, transfère ces quelques lignes à quelqu'un qui, comme nous, a eu la chance de grandir avant que les avocats et les gouvernements se mettent à réglementer nos vies ... pour notre bien !!!

Amitiés. Pierre BARRIERE.

NOUS LES SEPTUAS, OCTOS ET NONAS

Nous sommes nés avant la télévision, avant la pénicilline, avant les produits surgelés, les photocopies, le plastique, les verres de contact, la vidéo et le magnétoscope et avant la pilule ! Nous étions là avant les radars, les cartes de crédit, le rayon laser et la bombe atomique, avant le stylo à bille, avant les lave-vaisselle, les congélateurs, les couvertures chauffantes, avant les chemises sans repassage, avant que l'Homme marche sur la lune... Nous nous sommes mariés avant de vivre ensemble.

« La vie en communauté » se passait au couvent. Le « Fast Food », pour les Anglais, était un repas de Carême et un « Big Mac » était un manteau de pluie.

Il n'y avait pas le mari au foyer, pas de congé parental, pas de télécopie ni de courrier électronique... Nous n'avions jamais entendu parler de modulation de fréquence, de cœur artificiel, de transplant, ni de jeunes gens portant une boucle d'oreille !

Pour nous, « un ordinateur » était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique, une « puce » était un parasite et une « souris » une nourriture pour chat. « Copié/Collé ! » était la sanction réservée aux mauvais élèves, les « paraboles » se trouvaient dans la Bible ou dans les bouquins de maths, pas sur les toits !

La « réaction » était une attitude politique et ne propulsait pas des « avions sans hélices » !

Un « site » était un point de vue panoramique, un « CD rom » nous aurait fait penser à une boisson antillaise, un « joint » empêchait un robinet de goutter, « l'herbe » était pour les vaches et une « cassette » servait à ranger ses bijoux. Un téléphone « cellulaire » aurait été installé dans une prison, et un « rock » était une matière géologique, un « gai » était quelqu'un qui faisait rire, et « made in Taiwan » était de l'exotisme.

Nous habitants d'Aix en Provence nous étions environ 45 000 vers 1960. Habitants des Quartiers des Granettes, du Pey-Blanc et de St Mitre, nous allions au marché place Richelme, et faisons nos courses dans le centre d'Aix où nous pouvions garer notre 2CV. L'attente à la Poste Centrale était de courte durée. Marius B. labourait son champ près de la Chapelle St Mitre avec une charrue attelée à un cheval. L'eau agricole et domestique arrivait par canaux à ciel ouvert. Les terres, irriguées à la rigole, ressemblaient à un bocage normand, les peupliers poussaient allégrement. Il y avait plus de plantes fourragères que de céréales. Nous allions chaque soir chercher du lait à la ferme voisine. Nous récoltions le cresson dans le ruisseau proche. Chaque propriété avait son bassin servant de réserves d'eau pour alimenter la maison. Il fallait traiter l'eau par filtration pour la boisson mais la plupart des habitants allaient remplir des bonbonnes à certaines fontaines du centre-ville où l'eau était réputée potable. Une dizaine de jours par an, les canaux étaient asséchés pour en effectuer l'entretien.

Le boulanger, l'épicier, le poissonnier passaient de maison en maison. Nous pouvions nous absenter de notre domicile sans fermer la porte à double tour. Nous ne connaissions pas les alarmes. Nous nous promenions dans le quartier sans se soucier de notre sécurité. Par contre, il était difficile de se procurer une ligne téléphonique et quand on l'avait, appeler le 22 à Eguilles, relevait de l'exploit.

Aujourd'hui, à Aix, nous sommes 160 000 habitants. Nous allons de moins en moins dans le centre-ville où les bouchons sont fréquents et les parkings souvent complets. A défaut, nous nous rendons dans la Super Grande Surface voisine où nous trouvons de tout, en général, sauf ce que nous cherchons en particulier. Le timbre-poste doit être une denrée trop rare pour qu'il y figure. Au bureau de poste le plus proche, il ne faut pas être pressé ! Les canaux ont été remplacés par des canalisations enterrées où l'eau est sous pression. Les rigoles et les peupliers n'existent plus. L'eau n'est toujours pas potable dans les zones dites de campagne, mais de meilleure qualité. Il faut toujours la traiter mais beaucoup d'habitants préfèrent utiliser l'eau du commerce en bouteilles plastiques que l'on retrouve trop souvent après utilisation dans la nature, avec d'autres détritiques. L'eau potable de la ville arrivera progressivement dans nos quartiers, nous l'espérons. Le tout à l'égout remplacera peu à peu les fosses septiques.

Les laboureurs ont disparu, la Chapelle de St Mitre, couverte de tags, est entourée de buildings. Malgré les alarmes, nous sommes cambriolés, voire agressés physiquement.

Nous ne sommes pas nostalgiques du passé. Nous essayons de concilier les avantages et les inconvénients du progrès et de l'évolution urbaine inévitable.