

Délicieuses herbes

Embellissez votre pelouse à coup de fourchette plutôt que de truelle ! En effet, plusieurs « mauvaises » herbes sont comestibles. Découvrez leurs saveurs uniques et peut-être serez-vous charmé de les voir proliférer ? En voici quelques-unes qui se cachent possiblement dans votre cour :

Ortie

On cuisine les feuilles comme les épinards, mais protégez vos doigts à la cueillette ! Crues, elles peuvent causer une irritation.

Pissenlit

Ses boutons floraux peuvent être conservés en marinade ou transformés en vin. Ses jeunes feuilles (plus tendres, moins amères) sont excellentes en salades.

Trèfle

Les feuilles ont une saveur qui rappelle celle des petits pois, mais elles peuvent être plus coriaces selon les variétés. Les fleurs sont sucrées puisqu'elles regorgent de nectar.

Pourpier

Ses feuilles charnues au goût piquant et légèrement acide poussent peut-être déjà dans votre jardin. Ajoutez-en avec parcimonie pour apprivoiser sa saveur distincte.

*Pour obtenir plus d'information sur ces plantes comestibles, communiquez avec votre pépinière locale ou les associations de jardinage de votre communauté.

Restez concentré... malgré tout!

Pas toujours facile de rester concentré sur son boulot, surtout lorsque l'on partage son espace de travail. Qu'à cela ne tienne, il existe de petites stratégies bien simples qui vous aideront à ne pas succomber aux distractions environnantes. En voici 3...



Douce musique: Investissez dans un bon casque d'écoute et coupez-vous des bruits ambiants en écoutant de la musique calme et sans paroles, ou des enregistrements de la nature.



Prenez des pauses: Elles permettent à votre cerveau de se reposer pour mieux revenir à la tâche qui vous occupe.



« **Ne pas déranger** » : Établissez un code de conduite afin de ne pas être dérangé lorsque vous êtes occupé. Pourquoi ne pas utiliser une affichette « Ne pas déranger » ?

SQUAT AUTREMENT

Exercice de base pour le renforcement musculaire des jambes et des fesses, le squat ne demande aucun équipement.

SQUAT RÉGULIER

Pieds écartés à la largeur des épaules et genoux alignés avec les pieds, plier les genoux jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol (ou selon capacité) en tenant le dos droit et poussant les fesses vers l'arrière. Garder les genoux alignés avec les chevilles. Revenir ensuite en position debout.



SUMO SQUAT

Comme un squat régulier, mais les jambes sont plus largement écartées. S'assurer de toujours garder les genoux alignés avec les orteils et au-dessus des chevilles. **Plus grande sollicitation des adducteurs (intérieur de la cuisse)***



SQUAT POINTÉ

Effectuer un squat régulier ou un sumo squat, mais se relever sur la pointe des pieds quand les genoux sont en flexion. **Plus grande sollicitation des mollets et de l'équilibre***



SUMO SAUTÉ

Effectuer un squat régulier ou un sumo squat, mais sauter dans les airs lorsqu'on revient en position debout. **Plus grande sollicitation des mollets et du système cardiovasculaire***



FENTE (SPLIT SQUAT)

Pieds écartés à la largeur du bassin. Faire un grand pas vers l'avant. Fléchir les genoux pour qu'ils atteignent 90° (ou selon la capacité). Le genou avant reste au-dessus de la cheville (on peut voir le bout des orteils). Le genou arrière ne touche pas au sol. Revenir en position debout. Répéter avec l'autre jambe. **Plus grande sollicitation de l'équilibre et de la coordination, muscles sollicités différents d'une jambe à l'autre (avant vs arrière)***



* En comparaison avec le squat régulier Source : Stéphanie Chrétien, kinésiologue