



## Récupérer sa citrouille

Décorative et terrifiante, la citrouille d'Halloween peut aussi être **savoureuse**, à condition de savoir la **récupérer**. Profitez au maximum de votre citrouille avec notre processus en 3 étapes pour **éviter le gaspillage**.

**Récupérer les graines** Bien les laver sous l'eau et les assécher. Enduire d'un peu d'huile végétale et ajouter les épices de votre choix (sel, paprika, curry...). Étaler sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin et enfourner à 300 °F jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées (environ 15 min).

**Transformer en purée** Couper la citrouille en 2 ou 4 gros morceaux. Déposer sur une plaque de cuisson, la chair vers le bas. Enfourner à 375 °F jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement (45 à 90 min). Avec une grosse cuillère, retirer la chair. Transformer en purée à l'aide d'un robot culinaire. Laisser tiédir puis congeler dans des moules à cubes de glace. Transférer dans un sac de congélation ou un contenant hermétique. Se conserve congelée de 6 à 12 mois.

**Cuisiner et savourer** Il suffit d'une brève recherche dans Internet pour trouver une panoplie de recettes alléchantes pour faire bon usage de votre purée de citrouille : muffins, tartes, gruau, soupes, pâtes, etc. Sucré ou salé, à vous de vous laisser tenter. Bon appétit! Source: macitrouillebienaimée.com



## Phobies: quand la peur est démesurée

Tout le monde a peur, c'est **normal**... C'est un **mécanisme de survie**. En règle générale, la peur est passagère et varie en intensité. Toutefois, pour **10 % de la population**, la peur peut devenir **excessive, persistante**, voire **envahissante**. On parle alors d'une **phobie**. Cette **peur démesurée** peut engendrer de la **panique** et **nuire au fonctionnement quotidien** des personnes qui en souffrent. La bonne nouvelle c'est que les phobies, comme la plupart des **troubles anxieux**, sont des **maladies qui se soignent** à condition d'obtenir l'aide appropriée. Voici les 2 types de phobies les plus fréquentes et leurs symptômes :

### PHOBIE SPÉCIFIQUE

Peur d'un objet ou d'une situation particulière (ex. : araignée, voler en avion, espaces restreints, sang, hauteurs, orages, etc.)

### PHOBIE SOCIALE

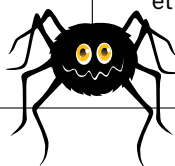
Peur associée à une situation sociale où l'on pourrait se sentir humilié, embarrassé ou préoccupé du jugement d'autrui

(ex. : parler en public, manger avec d'autres personnes, danser dans une foule, etc.)

### SYMPTÔMES

- Cœur battant anormalement vite
- Tremblements
- Transpiration excessive
- Douleurs musculaires
- Maux de ventre
- Diarrhée
- Confusion

Source: [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca)



## BÂTONS DE MARCHÉ : EST-CE VRAIMENT UTILE ?

Absolument ! Que vous soyez un randonneur aguerri ou un novice, les bâtons de marche offrent plusieurs **avantages** :

- Réduisent la charge et les impacts sur les **articulations** (genoux, chevilles, hanches, etc.)
- Favorisent l'**équilibre** et la **stabilité** (diminuent le risque de chute)
- Aident à franchir les **obstacles** et tester la **stabilité** du terrain
- Diminuent la fatigue des **muscles du bas du corps**
- Régulent le **rythme de marche** et de **respiration**
- Permettent d'aller **plus vite** sans effort additionnel
- Améliorent la **posture**
- Apaisent le gonflement des  **mains et des doigts**

Visitez une boutique spécialisée pour découvrir et obtenir conseil sur la grande variété de **modèles** et de **prix** offerts.

