

# Régime et hypertension artérielle

**Si vous êtes hypertendu, vous devez suivre quelques règles dites hygiéno-diététiques dont les plus importantes sont :**

- Régime sans sel ;
- perte de poids ;
- activité physique ;

## Le sel

L'hypertendu doit en limiter sa consommation à 6 g par jour. Pour cela, il ne faut pas saler à la cuisson et ne pas re-saler à table. Attention, toutes les conserves sont riches en sel.

## A titre indicatif :

- Un quart de baguette = 1 g de sel
- 40 g de fromage = 1 g de sel
- une cuillère à café de sel rase = 5 g de sel

## La perte de poids

L'excès de poids augmente la pression artérielle et les facteurs de risque cardiovasculaire. C'est surtout la graisse abdominale que vous devez perdre en limitant le plus possible les graisses telles que le beurre, les huiles, la margarine, la crème fraîche, les fromages, les fritures, les viandes grasses...

On privilégiera par contre les légumes verts, les viandes

maigres et le poisson.

## L'activité physique

Outre la perte de calories et ses vertus relaxantes, elle contribue à faire baisser l'hypertension, si l'on choisit des activités d'endurance comme la marche, le jogging, la natation, le vélo. On évitera les sports de vitesse ou à début d'effort brusque et arrêt rapide comme la course rapide, le foot, la basket.

De plus, cette activité se fera de façon progressive si l'on a plus d'entraînement et au moins 30 à 45 minutes trois fois par semaine. Evidemment, si votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypertension, prenez-le régulièrement.



Photos : DR

## Soupe froide aux courgettes et curry



**Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 1 h**  
**Courgettes : 3, poireaux : 2, bouillon de volaille : 1l, curry en poudre : 1 c. à soupe, crème fraîche : 2 c. à soupe, pain de mie : 2 tranches, huile : 2 c. à soupe, fromage rouge : 12 cubes, sel, poivre**  
 Pelez les courgettes et coupez-les en tranches. Nettoyez les poireaux, ôtez une bonne partie des feuilles vertes. Lavez les blancs soigneusement et détaillez-les en rondelles. Portez le bouillon de volaille à ébullition. Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y suer les poireaux 3 min, saupoudrez de curry. Mélangez. Ajoutez les courgettes, versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Portez de nouveau à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 30 min. Laissez refroidir. Passez au mixeur jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Ajoutez la crème fraîche et mixez de nouveau quelques instants. Réservez au frais 1 h. Découpez les tranches de pain en tout petits cubes. Faites-les dorer dans une poêle avec la dernière cuillère d'huile. Au moment de servir, fouettez la préparation pour la délier, versez-la dans des bols ou des grands verres, ajoutez quelques croûtons et deux ou trois cubes de fromage rouge. Servez bien frais.

## Appliquer correctement sa crème solaire



Faut-il encore le dire : l'écran solaire est indispensable tout au long de l'été, et pas uniquement à la plage. Dès que votre peau est exposée au soleil, elle a besoin d'une protection renforcée. Si l'on pense à protéger son visage et son décolleté, on oublie souvent d'autres zones tout aussi essentielles. Les avant-bras et les mains lorsqu'on roule en voiture (les UVB traversent les vitres), les lèvres qu'on protège grâce à un baume anti-UV, les oreilles et la nuque, souvent touchées par le cancer de la peau. Adeptes de la sieste à la plage ? Pensez à vous tartiner les aisselles d'une crème résistante à la transpiration avant de vous endormir avec les bras croisés, ainsi que les pieds (le dessus et le dessous). Demandez à votre voisin(e) de vous mettre de la crème solaire généreusement sur le dos, et n'oubliez pas l'arrière des jambes. Chapeau et tunique pour les heures les plus chaudes seront d'indispensables alliés pour ne pas

# Spa l'o, du soin au besoin

La zen attitude, on y aspire tous de nos jours. Cet état d'esprit prend toutes ses lettres de noblesse dès l'entrée au Spa l'o. Au-delà d'un établissement de soins et de relaxation, on comprend rapidement que ce spa a été rêvé, réfléchi, envisagé dans les moindres détails. Le propriétaire a mis 5 ans pour lancer ce projet. Cinq ans de maturation, parce qu'il le voulait parfait, conforme aux standards internationaux. Et le pari est réussi. Les grands espaces autant intérieurs que extérieurs, le décor, l'ambiance, les senteurs, les équipements et le personnel, tout est conçu pour que le client se sente bien, en sus d'un large choix de prestations, de formules d'abonnement, de journées libres à des prix très attractifs au vu du standing...

Miser sur l'eau et ses bienfaits, voilà une idée de génie ! Le spa compte deux zones. La première est la zone humide, elle comprend un

bassin sensoriel, un sauna, un hammam traditionnel, des douches chromothérapie (une douche à cascade avec un éclairage subtil, diffuseur de fragrance et de musique de fond). L'objectif de cette douche est de stimuler et activer le cœur et la circulation sanguine après un sauna ou un hammam.

On trouve aussi une fontaine à glace (un produit issu d'une technologie de pointe, dont le but est de provoquer un choc thermique) pour un résultat vivifiant et tonifiant de la peau ; un jacuzzi et enfin le produit star de la zone humide, à savoir le waterbik, le dernier-né de l'aquabiking qui signifie pédaler dans l'eau mais en individuel. Son but : l'élimination de la cellulite, de l'effet peau d'orange, l'amincissement et le remodelage.

Le waterbik permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire, un drainage naturel et actif, une diminution de la

sensation de jambes lourdes.

La seconde zone est la zone sèche. Là, en entre dans la cour des grands, la pointe de la technologie. Les dames autant que les messieurs y trouveront leur bonheur : massages, pédicure, salle de ressourcement (un espace réservé au silence, un véritable havre de paix, lieu de détente et de repos après un massage)... On s'y ressource en sirotant un bon thé et en écoutant une musique savamment choisie.

Le Spa l'o est une alternative 100% naturelle à la cosmétologie à l'action superficielle ou à l'intervention chirurgicale agressive, aux effets secondaires souvent lourds. Le LPG, ou l'endermologie, est une technique qui combat toutes sortes d'inconfort inesthétique : rides, peau relâchée, rondeur rebelle, peau d'orange... Une équipe qualifiée et formée à l'étranger vous accompagnera tout le long de vos séances en vous prodiguant des gestes professionnels et des conseils avisés.

Vous souhaitez depuis des années arrêter de fumer ? Le Spa l'o vous offre la solution, grâce à la luxopuncture, une technique qui consiste à utiliser une lumière rouge sur des points précis du corps dans le but de produire un effet positif sur l'organisme. Les bienfaits de cette technique sont multiples, elle convient à des cas très précis comme le traitement de la surcharge pondérale, surtout en période de ménopause, mais aussi le rajeunissement facial, la relaxation, les troubles du sommeil...



Comment ne pas se laisser tenter par une visite au Spa l'o ? Tout est étudié pour que vous passiez des moments fort agréables, seul, entre amis, ou en couple. Des horaires sont aménagés dans ce sens ; les vendredis, les séances sont mixtes hors hammam et sauna.

Pour aller jusqu'au bout de son rêve, le propriétaire de ce spa a mis au service de ses clients un médecin sportif, un kinésithérapeute, sans compter une surveillance stricte et des tests d'hygiène de l'eau par une société externe. Les résultats sont

disponibles au niveau de l'accueil et sont à la portée de chaque abonné.

Le Spa l'o allie à lui seul sport, santé et bien-être, un trio gagnant. Ne ratez surtout pas les promotions de l'été.

Hayet Ben

**Spa l'o.**  
**Zone d'activité, local n° 03**  
**Bouchaoui**  
**Chéraga 16002 - Alger - Algérie**  
**Mobile: 0552 550 426**  
**www.spalo-dz.com**

