CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS
2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél. : (450) 224-2322
www.physiodesmonts.com

Programme d'exercices

Vous avez passé une bonne partie de l'hiver tranquille dans votre petit nid douillet? Vous voyez le beau temps arriver et vous voulez pouvoir en profiter pour ressortir à l'extérieur, mais voilà que vous sentez vos jambes moins fortes qu'avant, que votre endurance cardio-vasculaire n'est plus ce que vous souhaitiez; et vous avez peut-être même parfois des petites pertes d'équilibre? Après une période plus sédentaire, on doit recommencer les activités sportives de façon progressive et une bonne façon d'y arriver, est d'avoir un programme d'exercices à faire à la maison. Vous allez ainsi pouvoir reprendre vos activités préférées de façon plus rapide et plus sécuritaire.

Cette situation peut s'adresser à vous ou à un de vos proches. Il peut être intéressant de savoir qu'une rencontre avec la physiothérapeute peut arriver à régler le problème. Suite à une évaluation par cette dernière, un programme d'exercices sera élaboré. Les buts visés par ce programme sont d'augmenter la mobilité des articulations, la force musculaire, l'endurance et l'équilibre.

Des exercices visant à augmenter le renforcement et la mobilité des membres inférieurs et supérieurs vont aider votre capacité à marcher sur de plus longues distances et ainsi améliorer votre endurance cardio-respiratoire. On pourra se servir de poids ou de bandes élastiques pour augmenter la résistance et le niveau de difficulté. Au fur et à mesure que vous allez vous améliorer, le programme d'exercices pourra être modifié pour toujours être personnalisé et répondre à vos besoins spécifiques. La souplesse est aussi un aspect important qui sera inclus dans le programme, puisque des muscles qui sont raccourcis ou tendus peuvent causer une diminution des amplitudes articulaires et même de la douleur. Si certaines activités quotidiennes deviennent plus difficiles, des exercices spécifiques à cette tâche pourront être ajoutés.

Problèmes d'équilibre?

En cas de problème d'équilibre et d'histoire antérieure de chutes, les exercices seront progressifs afin de rester sécuritaires à la maison. Il peut s'agir d'exercices à faire assis ou debout, avec les yeux ouverts ou fermés. Lors de la présence du physiothérapeute, on peut ajouter des exercices avec des balles ou ballons afin d'évaluer les réactions d'équilibre dans différentes directions et alors cibler les risques de chutes.

Lorsque toutes ces composantes seront améliorées, vous vous sentirez alors beaucoup plus en confiance et serez capable de profiter des belles journées d'été pour aller marcher ou faire vos activités préférées.

Alors quoi de mieux que de profiter du temps un peu frais pour se préparer à l'été et ainsi en profiter au maximum!

Amélie Bellavance,
physiothérapeute

AVEC ODETTE MORIN
pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldeprevost.ca

Le riz, un cadeau des Dieux

Parmi toutes les plantes domestiquées et cultivées par l'homme, le riz est, sans contredit, celle qui a nourri et continue à nourrir le plus de gens. De nos jours, le riz est l'aliment de base de la moitié du monde.

Il représente le cinquième de toutes les calories consommées globalement. Le riz constitue jusqu'à 60 % de la diète de plusieurs peuples d'Asie et c'est là qu'est consommée 95 % de la production mondiale. La Chine et l'Inde en sont, de loin, les plus grands producteurs sans pour autant en être les plus grands exportateurs, car ils consomment la plus grande partie de leur production respective.

C'est d'abord en Chine que la domestication du riz a débuté il y a environ 10 000 ans. Ce sont les Chinois qui ont mis au point la technique de culture irriguée du riz telle qu'on la connaît. C'est Alexandre le Grand qui, en rentrant de la Perse, a introduit le riz en Grèce. Le riz se répandit alors dans le sud de l'Europe et en Afrique du Nord. Après l'Europe, le riz continue son périple autour du monde dans les cales des conquérants portugais et espagnols vers l'Amérique du Sud et l'Amérique Centrale. Il arrive aux États-Unis en 1694 après l'échouage d'un navire hollandais, en provenance de Madagascar, dans la baie de Charleston en Caroline. Sa culture se répand vers l'ouest, notamment en Arkansas. C'est là que des techniques de culture ultra modernes ont été élaborées pour l'exploitation de rizières de grande envergure. C'est en Italie, dans la plaine du Pô que se trouvent, aujourd'hui, les plus grandes cultures de riz d'Europe. Il est cultivé en Espagne, notamment dans la région de Valence, mais aussi en France, principalement dans la Camargue où sa culture permet de répartir les crues du Rhône en un vaste réseau de canalisations pour les rizières, sauvant d'autres terres de l'immersion au profit de la culture de la vigne.

Le riz, « Oryza » de son nom latin, fait partie de la grande famille des poacées (graminées) et il se plaît sous plusieurs climats, dont le climat tempéré chaud du Japon. Là où il donne le plus, c'est sous les climats tropicaux et subtropicaux asiatiques avec parfois plus de deux récoltes par année. Sur 20 espèces, 2 sont cultivées : Oryza sativa et Oryza glaberrima (en Afrique de l'Ouest, aussi nommé riz de Casamance), cette dernière espèce n'est presque plus cultivée commercialement. Il y a, à ce jour plus de 2 000 variétés de riz cultivées. Il s'agit principalement d'*Oryza sativa* divisée en 2 races : *O. indica* qui comprend les variétés à grains longs et *O. japonica* qui regroupe les variétés à grains courts (rond) et celles de longueur intermédiaire autrefois classifiées sous le nom d'*O. javanica*. Plus de 80 % de tout le riz cultivé provient d'*Oryza indica,* ce qui représente la base de l'alimentation de plus de 3 milliards de personnes.

Après les moissons, on obtient le riz « paddy ». Il doit être séché et débarrassé de sa glume (écorce) dans une décortiqueuse, après ce traitement on l'appellera riz cargo, riz brun ou riz complet. Le riz brun, plus nutritif, est beaucoup moins populaire que le riz blanc, car il rancit très rapidement. En Asie tropicale et subtropicale, un endroit frais et sec peut être très difficile à trouver et la cuisson prolongée (45 minutes) du riz brun requiert beaucoup de carburant. Deux conditions difficiles à rassembler pour certains peuples vivant avec des moyens très limités. Quant au riz blanc, il est débarrassé du son et du germe par polissage. Plus le riz est blanc et translucide, moins il est nutritif. On obtient le riz « converted » (converti ou étuvé), en cuisant le riz « paddy » à l'étuvé et sous-pression, on le polit après ce traitement. Ce riz serait plus nutritif que le riz blanc, car durant ce processus, une partie du son est forcé vers l'intérieure du grain.

Grain long (*Oryza indica*) : Généralement léger et sec avec des grains qui se séparent facilement. Plusieurs variétés sont utilisées dans la cuisine chinoise et d'autres, dans la cuisine indienne, dont le très populaire riz « Basmati ». En Louisiane, on utilise la variété « Pacane sauvage » dans la composition d'une recette créole, le « Jambalaya ». Le riz au « Jasmin » est un riz à grains longs plutôt collant.

Grain moyen (*Oryza. japonica,* anciennement *O. javanica*) : Généralement collant, il y a entre autres le riz « Nagomi » pour faire le « meshi », ce riz vinaigré utilisé dans les sushis. En Italie, le « Carnaroli » sert à préparer le « risotto ».

Grain court (*Oryza. japonica*) : Selon la variété, on l'appelle aussi riz à grain rond, « sweet rice », ou riz glutineux, etc. Au Japon, le « sweet rice » un riz à grain rond blanc et opaque, sert à la préparation du « moshi », un genre de gâteau de riz gélatineux; on le retrouve aussi dans des desserts. Le riz glutineux est le riz le plus consommé au Laos et dans le nord de la Thaïlande. Des variétés de riz à grain rond servent à faire le « risotto » comme le « Arborio », le « Vialone Nano ». En Espagne, on retrouve le riz « Bomba » et le « Calasparra » qui sont utilisés pour faire la « paella », ces variétés absorbent jusqu'à 3 fois leur volume en liquide et leurs grains ne collent pas.

Le riz brun mérite qu'on s'y attarde, car ses bienfaits dépassent largement l'inconvénient de sa cuisson prolongée. Le son du riz brun contient des fibres solubles, beaucoup de nutriments fort intéressants et des antioxydants. Pour sa part, le riz blanc n'est pas totalement dépourvu de nutriment, car il contient plusieurs minéraux et un peu de vitamine B5 et B6. Le riz instantané (riz minute), à part les calories, ne contient plus rien d'intéressant, il n'a ni goût ni texture particulière et il est enrichi de nutriments de synthèse ce qui laisse plutôt à désirer.

Riz sauvage : Le riz sauvage n'est pas une variété d'Oriza, il provient d'une plante aquatique du nom de « Zizania aquatica ». Son goût s'apparente à celui du riz brun et son temps de cuisson est à peu près le même.

Cuisson du riz : Il y a plusieurs méthodes de cuisson du riz. On peut le rincer, le faire tremper,; certains le font griller à sec avant de le cuire à l'eau. Le rinçage enlève poussières et impuretés ainsi qu'un peu d'amidon, tandis que le trempage permet de réduire le temps de cuisson, notamment du riz brun et d'autres variétés à grain entier comme le riz rouge, le riz noir, etc. La méthode de cuisson du riz brun est la même que pour le riz blanc, mais plus longue, environ 45 minutes. On y mettra, aussi plus d'eau soit 2 ½ parties d'eau pour 1 de riz.

Aujourd'hui, je vous donne ma méthode « infaillible » pour cuire le riz blanc. Cette recette va pour les riz à grains longs, pour le basmati, on mettra un peu moins d'eau soit 1 ¾ partie d'eau pour 1 partie de riz. Mon préféré est le riz au jasmin, il est juste assez collant, lorsqu'il est encore chaud, pour être mangé avec des baguettes. Après avoir complètement refroidi au frigo, ses grains se détachent les uns des autres, il peut alors être utilisé dans des préparations froides ou chaudes. Il est très important de laisser reposer le riz au moins 10 minutes après le temps de cuisson prescrit, car il continuera de cuire avec la chaleur résiduelle. Le riz blanc cuit et non apprêté, se conserve au moins 5 jours au frigo. Il peut être facilement réchauffé au four micro-ondes, ou sur un feu très doux avec l'ajout d'un peu de liquide. Il est très pratique d'avoir du riz cuit sous la main, on peut en faire toutes sortes de recettes rapides les soirs de semaine, quand on est pressé.

Riz à grains longs (cuisson)

Ingrédients

- Riz à grains longs, 2 tasses (450 ml)
- Eau bouillante, 4 tasses (900 ml)
- Sel, ½ à 1 cuil. à thé (2 à 5 ml) (facultatif)

Préparation – Mettez le riz sec (et le sel) dans une casserole munie d'un couvercle étanche. Versez-y l'eau bouillante et amenez le tout à ébullition en remuant. Dès que le mélange boue, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire le riz 15 minutes. Fermez le feu et laissez reposer le riz au moins 10 minutes (le riz peut attendre ainsi pendant 1 heure et rester chaud). Remuez avant de servir. Donne environ 4 tasses de riz cuit.

Riz au citron et au beurre (inspiré du Nimbu Chawal)

Nimbu pour citron, Chawal pour plat d'accompagnement, une recette indienne. Selon ma grande ado, cette recette est un pur délice! Je l'ai faite avec du riz au jasmin. Le riz prend une superbe coloration jaune et le goût du citron s'impose moins qu'on le penserait. Vous pourriez y ajouter, en même temps que le jus de citron, une poignée d'herbes fraîches comme de la coriandre, du persil, de l'estragon ou du cerfeuil. Ce riz peut être servi froid ou il peut être transformé en une délicieuse salade en lui ajoutant des morceaux de mangue fraîche, des confettis de poivrons de couleur, des rondelles d'oignons verts et une vinaigrette aigre douce au vinaigre de riz, à l'huile d'olive et au sirop d'érable.

Ingrédients

- Riz Basmati ou à grains longs au choix, 1 tasse (225 ml)
- Eau bouillante, 1 ¾ tasse (390 ml) pour le Basmati ou 2 tasses (450 ml) pour autres riz
- Beurre, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Graines de moutarde, 1 cuil. à thé (5 ml) (facultatif, mais très bon)
- Poudre de cari, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Curcuma, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Poivre ou flocons de piment, ¼ de cuil. à thé (2 ml)
- Sel, ½ à 1 cuil. à thé (3 ml)
- Feuille de laurier, 1 petite
- Jus de ½ citron soit 3 cuil. à soupe (45 ml) ml) ou plus au goût

Préparation – Faites revenir les graines de moutarde dans le beurre (dans une casserole avec couvercle) à feu moyen pour ne pas brûler le beurre. Hors du feu, ajoutez tous les ingrédients, sauf le riz et le jus de citron, remuez et ajoutez le riz. Mélangez le tout pour bien enrober le riz. Remettez la casserole sur le feu et ajoutez l'eau bouillante. Remuez jusqu'à ébullition, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 15 minutes. Fermez le feu et laissez reposer le riz au moins 10 minutes. Enlevez la feuille de laurier, ajoutez le jus de citron et les herbes, s'il y a lieu, remuez le tout et servez.

Dans une prochaine chronique, je vous reviendrai avec d'autres trouvailles pour goûter aux délicieuses recettes à base de riz, de différentes ethnies à travers le monde. D'ici là, bon appétit!