

## Bon à savoir

# Prévenir les risques de déshydratation

La canicule est susceptible d'entraîner des répercussions graves sur la santé, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus exposés aux risques de déshydratation et de coups de chaleur. Aussi quelques recommandations s'imposent :

- ne laissez jamais, même quelques instants, des enfants ou des personnes fragiles seuls dans une voiture ou dans un espace mal ventilé ;

- équipez autant que possible les pièces de ventilateurs ;

- munissez-vous toujours d'une bouteille d'eau lors de vos déplacements ;
- n'hésitez pas à dévêtir les nourrissons et à augmenter la fréquence des bains à une température de 1 à 2°C en dessous de la température corporelle. Incitez les personnes âgées à se passer des linges frais et humides sur le corps ;
- buvez abondamment et proposez régulièrement, même en l'absence de demande, des boissons fraîches aux jeunes enfants et aux personnes âgées en plus de leur régime alimentaire normal ;
- évitez de sortir

- entre 12 h et 16 h et limitez tout effort physique inutile ;
- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiovasculaires chroniques doivent poursuivre leurs traitements en cours et impérativement consulter un médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.



## Le plat

### Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 30 min

Filets de merlan : 4, tomates : 4, persil : 2 bouquets, huile d'olive : 2 c. à soupe, beurre : 30 g, crème fraîche : 2 c. à soupe, farine : 4 c. à soupe, sel fin, poivre blanc du moulin

Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez-les dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan sur des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.

## Vrai/faux

### Grignoter fait grossir

**Vrai.** Grignoter, c'est manger sans faim entre les repas. Le grignotage porte généralement sur des aliments que l'on aime et prêts à manger, gras, sucrés, caloriques, pauvres en minéraux et en vitamines : barres chocolatées ou viennoiseries, par exemple. Si le gri-

gnotage est fréquent, le risque est de ne plus avoir faim au repas suivant et d'avoir une alimentation déséquilibrée, ou de consommer trop de calories et de prendre du poids. Si vous ne pouvez vous empêcher de grignoter, choisissez un fruit ou un laitage riche en vitamines et minéraux, et peu calorique...

## Tapenade

Pour 4 personnes, préparation : 20 min

Olives noires dénoyautées : 100 g, filets d'anchois : 100 g, câpres : 100 g, huile d'olive : 10 cl, moutarde : 1/2 c. à café

Débarrassez soigneusement les filets d'anchois de leurs arêtes. Dans un mortier, pilez les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez-y la moutarde et les câpres. Travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporez-y l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme dans le cas d'une sauce mayonnaise. Servez la tapenade dans une coupelle, en entrée, avec des toasts chauds ou des tranches de pain grillées en accompagnement.

## Forme

### 5 REGLES D'OR A SUIVRE PAR LE SPORTIF

#### ● S'ÉCHAUFFER AVANT TOUTE SEANCE DE SPORT

On ne le répètera jamais assez, il ne faut jamais se lancer dans une activité physique les muscles froids et raides.

#### ● BOIRE AVANT, PENDANT ET APRES L'EFFORT

Une bonne hydratation évite que les toxines libérées par les muscles ne s'accumulent dans l'organisme. Qui plus est, boire régulièrement est un gage de performance, un organisme déshydraté parvient difficilement à maintenir un effort.

#### ● APPRENDRE LA BONNE TECHNIQUE

Vous avez tout à y gagner ! La maîtrise de la technique rend plus performant et permet d'effectuer des gestes non traumatisants.

● RESTER A L'ECOUTE DE SON CORPS  
Même dans un match trépidant, l'apparition de crampes, de point de côté sont autant de signaux d'alerte à ne pas négliger.

#### ● ENTREtenir SA FORME PHYSIQUE TOUTE L'ANNEE

C'est la meilleure des préventions ! La plupart — sinon toutes — des pathologies des muscles et des ligaments proviennent d'un mauvais entraînement. Le corps sollicité d'un seul coup ne tient pas le choc.



## Le dessert

### Truffes des îles



Pour 30 truffes, préparation : 30 min, temps de repos : 12h

Chocolat noir : 400 g, beurre : 150 g, jaunes d'œufs : 3, crème fraîche : 30 cl, sucre glace : 200 g, eau de fleur d'oranger : 1 verre, copeaux de chocolat : 80 g

Mettez le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans une casserole. Faites fondre le tout au bain-marie. Hors du feu, ajoutez successivement les jaunes d'œufs, la crème, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien entre chaque ingrédient. Réservez cette pâte au frais pendant 12 heures. Prélevez des noix de pâte et roulez-les entre les doigts pour former des boules. Mettez les copeaux de chocolat dans un plat creux et roulez les boules dedans. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.