

Bougez !

Intégrez l'activité physique à votre vie de vacancière

La station assise, ou pire, allongée, ne favorise guère le transit. La bonne tonicité des muscles abdominaux est essentielle pour que l'intestin fasse son travail. Le massage exercé par les muscles sur la zone abdominale améliore la contraction des intestins et accélère ainsi le transit.

Savourez le plaisir de pratiquer chaque jour à votre manière des activités douces mais efficaces.

Dès le premier jour de votre séjour, délaissez votre transat pour, au choix, une baignade, une balade en vélo, une promenade les pieds dans l'eau.

Samoussas à la viande



Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 10 min

Pour la pâte : farine : 250 g, eau froide : 1 dl, sel : 1 pincée. Pour la farce : bœuf haché : 150 g, oignon : 1, thym : 1 branche, curry en poudre : 1 c. à café, huile d'olive : 1 c. à soupe, sel, poivre, huile de friture

Préparez la farce : émincez l'oignon et faites-le revenir doucement dans l'huile avec la viande émiettée. Ajoutez le thym, le curry, salez, poivrez et laissez cuire 3 min. Préparez la pâte en mélangeant doucement la farine, l'eau et le sel. L'étalez et coupez en 16 carrés. Faites chauffer l'huile de friture. Disposez la farce sur chaque carré de pâte et refermez de façon à faire un chausson triangulaire en pinçant les bords avec les doigts mouillés. Mettez les samoussas dans l'huile bien chaude, égouttez-les lorsqu'ils sont bien dorés. Servez tiède ou froid.

Carrés aux dattes et aux figues



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min

Dattes : 500 g, figues sèches : 500 g, maïzena : 100 g, beurre : 200 g

Dénoyautez les dattes et retirez la queue des figues. Portez 2 verres d'eau à ébullition dans une cocotte. Ajoutez-y les fruits secs et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Écrasez le tout avec une fourchette. Réservez. Préchauffer le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre et mélangez-le avec les 100 g de maïzena. Étalez la moitié de la préparation dans un moule rectangulaire ou carré. Couvrez avec la purée de figues et de dattes puis mettez le reste de la préparation. Enfouez pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et découpez en carrés.

La vulnérabilité des enfants au soleil

Bon à savoir

Avant l'âge de 15 ans, les systèmes naturels de défense de la peau et des yeux sont immatures. Jusqu'à 2 ou 3 ans, ils sont même pratiquement inexistantes. La peau et les yeux des enfants sont donc très sensibles au soleil, que la peau soit claire ou mate.

Et pourtant, les enfants jouent souvent en plein air, avec des vêtements légers, voire torse et jambes nus.



Malheureusement, les dommages dus au soleil sont cumulatifs et peuvent avoir, plus tard, des conséquences graves, comme le cancer de la peau.

En effet, les rayons ultraviolets abîment les cellules. Des expositions répétées affaiblissent le système qui permet de les réparer. Attention donc aux coups de soleil et aux grains de beauté qui apparaissent dans l'enfance et à l'adolescence sous l'effet du soleil.



L'aneth



VERTUS ATTRIBUÉES :
digestive apaisante
diurétique

Originnaire du Bassin méditerranéen, elle est aussi cultivée en Inde, en Amérique du Nord et en Amérique latine. Elle est semée au printemps et au début de l'été. Les graines ont un goût légèrement amer se rapprochant de celui du cumin. Les fleurs fraîches sont surtout utilisées dans les potages, comme condiment et aromatisant. L'aneth accompagne agréablement les poissons et les sauces à base de fromage blanc. Les graines d'aneth écrasées assaisonnent parfaitement un plateau de fruits de mer, le chou cru en salade et les pommes de terre.