

Plus il fait chaud, plus il faut boire



Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.



Photos : DR

Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit, en effet, produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple, quand il fait 35 C°, boire 1 litre de plus).

Biscuit sec



PERSONNES : 10

INGRÉDIENTS : un bol d'huile, un bol d'œuf, un bol de sucre en poudre, un bol de graines de sésames en poudre, 2 sachets de levure pâtissière, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g d'amandes pour garnir (facultatif). La farine selon le mélange

PRÉPARATION

- Battre les œufs et le sucre en poudre jusqu'à obtention d'un mélange épais, ajouter l'huile en continuant avec le sucre vanillé, la levure, ajouter la farine tamisée peu à peu et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Mettre l'emporte-pièce spécial pour ce gâteau.
- Prendre un morceau de pâte et mettez-la dans la machine à biscuit, tourner doucement la manivelle pour sortir des cylindres de 12 cm de long, enroulez-les cylindres en forme d'escargot, continuer l'opération jusqu'à l'épuisement de la pâte.
- Disposez-les sur une tôle huilée, garnissez-les avec les amandes ou autre.
- Faire cuire dans un four assez chaud.
- Conservez-les dans une boîte bien fermée.

Vitamine D une double origine



C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium. Mais pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D.

Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement de leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.



ROQUEFORT EN SAUCE



INGRÉDIENTS

- 100 g de roquefort
- 15 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire chauffer la crème fraîche et le roquefort sur feu doux pendant 5 min environ, saler et poivrer.
- Servir la sauce avec une salade de tomate ou un plat de poisson.

Comment me faire
de belles lèvres ?
Pour se faire
de belles lèvres,
douces et fraîches,
la méthode
est simple :



1. Enlevez toutes les cellules mortes.
2. Rincez à l'eau chaude.
3. Mettez un stick protecteur.
4. Repassez le contour de vos lèvres avec un crayon, de la couleur de votre rouge à lèvres.
5. Appliquez ensuite votre rouge à lèvres ou gloss.
6. Enlevez le surplus.