

Photos : DR

Conseils spécifiques aux personnes à risque de déshydratation (personnes âgées)



- Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres d'eau par jour, l'idéal étant d'atteindre 13 à 14 verres d'eau par jour.
 - Buvez des eaux moyennement minéralisées. On peut par exemple mélanger une eau gazeuse (fortement minéralisée) avec de l'eau du robinet.
 - Pour les personnes qui n'apprécient pas l'eau nature, utilisez et multipliez les autres sources liquides : compotes de fruits, sorbets, jus de fruits, fruits et légumes riches en eau, yaourt, fromages blancs, sirop dilué, etc.
 - Évitez de boire ou manger trop froid. Ce qui est glacé atténue plus rapidement la sensation de soif.
 - Buvez régulièrement et anticipez la soif.
- Faut savoir que les personnes âgées perdent la sensation de soif avec l'âge.

Verrines à la compote de pêche



6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et mettre les verres au frais jusqu'au service.

Calmez les douleurs avec la lavande

Une petite migraine ? Un mal de dos ? Avant de vous ruer sur votre trousse à pharmacie, essayez une méthode plus naturelle : respirez des effluves de lavande. Cet arôme possède des propriétés antalgiques. Selon une expérience réalisée dans un centre hospitalier, les patients qui avaient inhalé des huiles essentielles de lavande ont eu besoin de moins de morphine pour calmer les douleurs que les autres patients.



Alors la prochaine fois que vous avez mal à la tête, gardez sur vous une petite fiole d'huile essentielle de lavande et respirez profondément.

Trucs et astuces

Glaçons de toutes les couleurs :



Des glaçons verts, jaunes ou roses ! Il vous suffit d'ajouter quelques gouttes de sirop de menthe, de grenadine ou de citron dans le bac à glaçons. Encore plus impressionnant : posez dans chaque compartiment une feuille de menthe.

Moutarde :

Trop sèche votre moutarde ? Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.

Pomme :

Avec le four à micro-ondes, vous obtiendrez des résultats excellents et très rapides. Si vous les faites cuire entières, pensez à les vider puis à fendre leur peau de manière régulière afin qu'elles n'éclatent pas.

Variétés :

Pour des pommes cuites au four, utilisez des variétés fermes et acides. Pour les beignets, vous avez besoin de pommes fermes mais peu juteuses comme la golden.

Sel :

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage... hermétique. Trop salé ! Votre plat est trop salé, placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.

Thé au lait :

La meilleure façon de diminuer l'astringence du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de traces noires sur votre porcelaine.

Brochettes de poulet mariné au soja et sésame



Blancs de poulet, 1 c. à soupe de maïzena, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. de graines de sésame

Mélangez la fécule de maïs, le miel, la moutarde et la sauce soja. Coupez les blancs de poulet en longues lanières. Piquez-les sur les brochettes et badigeonnez-les de marinade à l'aide d'un pinceau. Laissez sécher 15 minutes et renouvelez l'opération. Procédez ainsi en tout trois fois pour laquer les brochettes. Parsemez de graines de sésames. Faites griller 3 min de chaque côté.

Les enfants sportifs grandissent-ils plus ?



Certaines études indiquent que les enfants sportifs sont légèrement plus grands que les autres. Voilà qui accrédite l'idée d'un effet bénéfique du sport sur la croissance, du moins à petites doses. Explication : il se pourrait que les heures de dépenses énergétiques augmentent la durée du sommeil lent propice à la production d'hormone de croissance. C'est possible. A moins, bien entendu, que la cause ne soit plus prosaïquement que les enfants les plus grands sont tout simplement plus friands de sport que les petits. Ce qui n'aurait rien d'étonnant ! Après tout, une grande taille constitue un avantage indéniable dans beaucoup de disciplines sportives. Bref, les auteurs de ces études confondent peut-être la cause et la conséquence.