



## Vivre dans un corps sain

Bien des personnes pourraient améliorer leurs soucis de santé avec la pratique d'un sport.

Pour avoir un corps sain, il n'y a pas de recette magique. Si vous faites partie de ces gens qui veulent vivre longtemps et rester autonomes, il vous faudra "choisir" votre mode de vie. Cette décision vous appartient. On a oublié ces dernières années combien le sport pouvait aussi être bénéfique pour la santé.

Il permet d'évacuer les tensions professionnelles ou familiales  
Il favorise le repos par un sommeil de plomb  
Il élimine nos toxines  
Il nous rend plus résistants à l'effort  
Il développe l'esprit compétitif  
Il nous enseigne la discipline

Il nous apprend à dépasser nos propres limites  
Il favorise l'appétit  
Il donne bonne mine  
Il favorise les liens humains entre gens sains  
Il rend plus résistant aux maladies  
Il donne une meilleure

présentation au corps qui se tient plus droit  
Il permet d'avoir un corps harmonieux dont on est fier  
Il vous permettra de rester autonome jusqu'à un âge avancé  
Il est bon aussi pour le cœur  
Il rend aimable et souriant.

Photos : DF



## 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.

## Le plat

### Samoussas à la viande

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

Pour la pâte : farine : 250g, eau froide :

1 dl, sel :

1 pincée

Pour la farce : bœuf haché : 150g,  
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 émietée. 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'étaler et couper 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.

## Le dessert



**Salade  
de pêches  
à la menthe  
et au  
gingembre**

Pour 4 personnes, préparation : 15 min,  
cuisson : 10 min

Pêches jaunes : 3, eau : 20 cl, sucre : 120 g,  
gingembre râpé : 1 c. à café,  
menthe fraîche : 3 branches, citron vert : 1/2 jus

Pelez les pêches et coupez-les en quartiers fins. Répartissez dans 4 bols. Versez l'eau, le sucre, le jus de citron vert, le gingembre et la menthe ciselée dans une petite casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 10 min. Laissez refroidir puis versez sur les fruits. Servez frais.

## Le gâteau

### Carrés aux dattes et aux figues



Pour 6 personnes,  
préparation : 20 min,  
cuisson : 30 min  
Dattes : 500g, figues  
sèches : 500g,  
maïzena : 100g,  
beurre : 200g

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.

## Bon à savoir

### La vulnérabilité des enfants au soleil

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 inexistants. 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.