



## LA SENSATION DE SOIF S'ATTÉNUÉ-T-ELLE AVEC L'ÂGE ?

Photos : DR

### VRAI

Il faut garder à l'esprit que le risque de déshydratation est encore plus présent chez le senior, y compris chez le sujet en bonne santé. En effet, avec l'âge, les mécanismes de régulation sont moins bien assurés et les déficits moins rapidement compensés. Le meilleur traitement : la prévention ! Il est important d'inciter les personnes âgées à boire régulièrement dans la journée, indépendamment de la sensation de soif. Apprenez-leur à boire sans soif... Quotidiennement, le sujet senior doit boire 1,5 à 2 litres d'eau (à moduler en fonction du risque potentiel de déshydratation), en buvant régulièrement de petites quantités.

## Poulet pané et frit



**1 poulet coupé en petits morceaux, 2 œufs, 4 c. à soupe de chapelure, 2 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à soupe de paprika, 1 jus de citron, huile de friture, sel, poivre**

Mettez les morceaux de poulet dans un plat creux, arrosez-les de jus de citron, salez, poivrez et laissez macérer 2 h au frais en retournant régulièrement les morceaux.

Battez les œufs en omelette avec l'huile de tournesol dans une assiette creuse.

Mélangez la chapelure et le paprika dans une autre assiette, salez et poivrez.

Egouttez les morceaux de poulet, séchez-les dans du papier absorbant. Passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Faites chauffer l'huile de friture dans une grande casserole, plongez-y les morceaux de poulet par petites quantités et faites-les frire 15 min en les retournant sans arrêt avec une écumoire.

Egouttez les morceaux de poulet dans du papier absorbant, salez et poivrez, réservez au chaud. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez avec une sauce piquante.

## Pourquoi sommes-nous attirés par certains aliments ?



Nos choix expriment les besoins de notre corps. Avons-nous beaucoup transpiré et perdu d'eau ? Cela va nous pousser à boire et à manger salé pour rétablir notre équilibre hydrique. Enfin, lorsque nous cherchons un supplément de réconfort dans la nourriture, cela se traduit par une appétence pour les produits goûteux, c'est-à-dire plutôt gras et ou sucrés. Qui se console en mangeant des haricots verts à la vapeur ?

## TRUCS ET ASTUCES

### Faire une crème anglaise express

Mélanger 2 pots de crème dessert à la vanille avec un yaourt nature et bien fouetter; le résultat vaut le détour !

### Donner du goût à son café

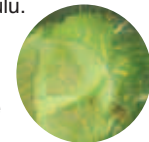
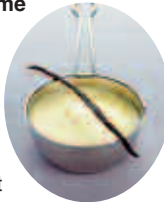
Un truc pour donner meilleur goût à son café : ajoutez une petite cuillère de chocolat en poudre dans le filtre avec votre café moulu.

### Pour enlever l'acidité des choux

Mettez dans le fond de votre cocotte-minute des morceaux de pain et faites cuire comme d'habitude.

### Garder le caramel liquide

Pour que le



caramel reste liquide, y mettre un filet de jus de citron ou de vinaigre.

### Réussir ses blancs en neige

Ajouter une pincée de sel avant de les fouetter et, pour bien les incorporer à la pâte, mélanger la moitié des blancs activement et ensuite le reste délicatement.

### Éliminer les mauvaises odeurs du réfrigérateur

1. Mettre du bicarbonate de soude dans un petit récipient et le changer tous les mois. 2. On peut aussi mettre de l'argile verte dans un récipient.

3. Autre petit truc : remplir le fond d'une petite casserole d'eau, y ajouter deux rondelles de citron et faire bouillir. Très efficace.



### La peau est climatisée

La régulation de la température à 37°C se fait à la surface de la peau. La peau a donc la fonction de climatiser l'ensemble du corps. Par exemple, si la température monte (fièvre, effort), le sang capte cette chaleur et l'élimine à la surface de la peau.

Les vaisseaux se dilatent et la peau est rouge et chaude. A l'inverse, lorsqu'il fait froid, les vaisseaux se contractent et empêchent le sang de circuler.

Le peau devient toute blanche, mais les pertes de chaleur sont limitées. De plus, les glandes sudorales, en produisant plus ou moins de sueur, ont pour vocation de rafraîchir l'organisme.

### La peau est perméable

Certes, elle sait se protéger naturellement grâce à son film hydrolipidique qui fait barrière. Mais frottements d'éponges et produits ménagers ont vite raison de ce précieux film...

C'est ce qu'on appelle «pathologie de la main de la ménagère» ! Premier signe : une peau sèche puis surviennent des

irritations puis des allergies, parfois. Gants de ménage et crèmes protectrices ne sont donc pas inutiles !

### La peau est naturellement aseptisée

C'est le sébum qui se charge de cette mission. Cela peut paraître étrange : c'est ce même sébum qui, s'il est produit en trop grande quantité, favorise l'apparition des boutons ! Mais sur la peau, tout est question d'équilibre.

### La peau est un jeu de construction

Vu de l'intérieur, l'épiderme ressemble à du béton armé ! En effet, les cellules sont assemblées par un système de fixation complexe. Une sorte de «ciment» les maintient ensemble. Ce «ciment» est formé de couches de lipides qui permettent aux cellules d'adhérer les unes aux autres. Enfin — comme dans le béton armé ! —, des protéines jouent le rôle de tiges métalliques fixant chaque cellule avec ses voisines qui l'entourent.

## Mon fondant au chocolat



**7 œufs, 180 g de sucre, un petit verre à thé d'huile, 250 g de chocolat, 1 à 2 cuillères à soupe de farine, 1 pointe de couteau de levure chimique**

Préchauffez le four à 150°. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et monte très haut. Baissez la vitesse du mixeur et versez en 1 filet régulier l'huile. Faites fondre le chocolat. Incorporez au chocolat fondu la farine et la pointe de couteau de levure. Mélanger la préparation chocolatée avec le premier mélange. Il faut que la chocolat soit bien incorporé. Chemisez un moule à manqué (de 28 cm environ) avec du papier sulfurisé et versez-y la préparation. Faites cuire environ 30 minutes. Sortir et attendre impérativement le lendemain pour le déguster.

**Astuces :** veillez à bien chemiser le moule sinon vous n'arriverez pas à démouler le gâteau. Il faut que le sucre et les œufs battus ensemble deviennent vraiment mousseux. Le mélange doit beaucoup gonfler. Lorsque vous mélangez la préparation chocolatée avec les œufs battus, veillez bien à ce que le tout soit homogène en raclant bien à l'aide d'une spatule, les bords du cul de poule (le chocolat a tendance à descendre sur les bords de la cuve). En fonction de si vous l'aimez plus ou moins dense, mettez 1 à 2 cuillère de farine (dans tous les cas il restera léger). Si vous êtes allergique au gluten, vous pouvez tout à fait remplacer la farine par des noisettes ou des amandes en poudre.



La peau :  
ses secrets  
enfin dévoilés