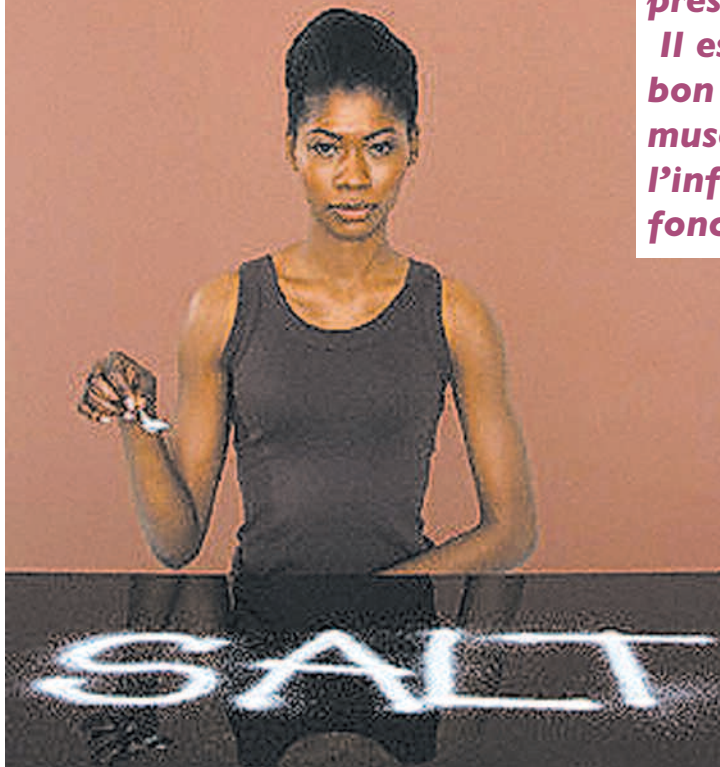


QU'EST-CE QUE LE SEL NOUS APPORTE ?



Photos : DR

Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et à terme celle des risques de maladies cardiovasculaires. À partir de 40 ans, environ la moitié de la

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

population souffre d'hypertension artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau.

On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année :

Thym, cerfeuil, persil, coriandre, menthe, estragon, basilic ou aneth sont excellents pour relever le goût des plats.

Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes de Provence.

Et pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron, par exemple.

Pensez aussi aux épices (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade ...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre.

N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûtes, ils agrémentent de nombreuses préparations.

Tomates farcies au poulet



4 grosses tomates à farcir, 300 g de dinde ou poulet, 300 g de viande de bœuf, sel, poivre, 1 oignon, persil, ail, épices de votre choix

Hachez le bœuf et le poulet. Enlevez le dessus des tomates ainsi que l'intérieur.

Ajoutez une partie de ce que vous avez enlevé (la moitié environ) dans la viande hachée avec du sel, du poivre, un peu d'huile d'olive, les herbes, l'oignon et l'ail, et mélangez le tout.

Remettez la farce dans les tomates et mettez le tout au four, pendant 40 mn à 140°C. Servez avec du riz.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : EN FAIRE UNE HABITUDE QUOTIDIENNE



Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents). En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.

Palets menthe-chocolat

**450 g de sucre glace,
8 c. à s. de crème fraîche,
2 c. à c. de sirop de menthe,
150 g de chocolat noir,
10 c. à s. de farine**



Versez le sucre glace et la farine dans un saladier et ajoutez la crème fraîche. Remuez à la cuillère jusqu'à l'obtention du mélange homogène. Ajoutez le sirop de menthe et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ferme. Saupoudrez le plan de travail d'un peu de farine et étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Découpez des disques avec un emporte-pièce. Mettre au réfrigérateur pendant une heure. Faire fondre le chocolat dans une casserole avec un peu d'eau. Trempez la moitié de chaque palet dans le chocolat fondu puis remettez au réfrigérateur pendant une demi-heure.

PARENTS

Mon enfant n'a pas de limites



L'inquiétude des mamans :

Quand votre enfant commet quelques petites bêtises, cela vous fend le cœur de devoir le punir. Entre ses crises de larmes et ses caprices, vous vous sentez un peu dépassée par la situation. Et s'il devenait un jour un petit tyran à qui on n'aurait pas posé assez de limites ?

Le conseil

Difficile, face au caprice d'un enfant de 2 ans, de réagir en imaginant les conséquences que son éducation aura 15 ans plus tard. Évidemment, fixer les limites est indispensable pour la construction de l'enfant, mais rassurez-vous, les choses évoluent...