

# Prévenir les risques de déshydratation



Photos : DR

La canicule est susceptible d'entraîner des répercussions graves sur la santé, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus exposés aux risques de déshydratation et de coups de chaleur. Aussi, quelques recommandations s'imposent :

- Ne laissez jamais, même quelques instants, des enfants ou des personnes fragiles seuls dans une voiture ou dans un espace mal ventilé ;
- équipez autant que possible les pièces de ventilateurs ;
- munissez-vous toujours d'une bouteille d'eau lors de vos déplacements ;
- n'hésitez pas à dévêtir les nourrissons et à augmenter la fréquence des bains à une température de 1 à 2°C en dessous de la température corporelle. Incitez les personnes âgées à se

passer des linges frais et humides sur le corps ;

- buvez abondamment et proposez régulièrement, même en l'absence de demande, des boissons fraîches aux jeunes enfants et aux personnes âgées en plus de leur régime alimentaire normal ;
- évitez de sortir entre 12

h et 16 h et limitez tout effort physique inutile ;

- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiovasculaires chroniques doivent poursuivre leurs traitements en cours et impérativement consulter un médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.

## Comment lutter contre la transpiration des pieds

L'idéal serait de marcher en sandales, malheureusement, au quotidien ce n'est pas vraiment possible. Evitez les chaussures dont l'intérieur est en matières synthétiques et misez sur les chaussettes en fibres naturelles. Enfin des déodorants spécial pieds, plus simples à utiliser que le talc de nos grands-mères, vous permettront de vous sentir à l'aise dans vos baskets tout au long de la journée.



## Cannellonis farcis de viande hachée



24 cannellonis, 500 g de viande hachée, 200 g de champignons, 6 tomates, 3 c. à s. de concentré de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail écrasées, 80 g de fromage râpé, 100 g de gruyère râpé, 1 cuillerée à soupe de basilic haché, 2 œufs, 40 g de beurre, sel, poivre

Faire blanchir 2 minutes les cannellonis dans une marmite d'eau bouillante salée, rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Faites sauter les champignons dans une poêle avec le beurre. Laver, peler et épépiner les tomates, concassez-les grossièrement. Faire fondre dans le beurre les oignons hachés, ajouter l'ail écrasé ensuite la viande hachée, laisser cuire en remuant de temps en temps, saler et poivrer, ajouter les tomates concassées et le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau. Faire chauffer à nouveau la préparation pendant 20 minutes, ajouter les œufs battus, le basilic et 80 g de fromage, bien mélanger. Remplir chaque cannelloni avec la farce, placez-les côte à côte dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec la sauce restante, répartir les lamelles de champignons dorés, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four moyennement chaud pendant 25 minutes. Servir aussitôt.

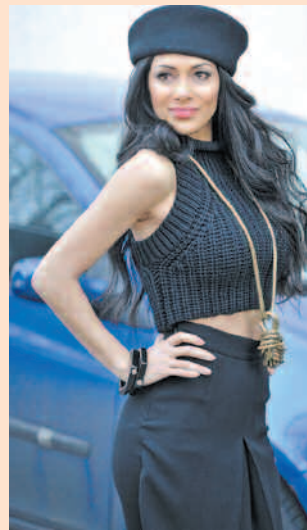
## Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

1 banane, 1 kiwi, 1 ananas, 1 petite pomme, 150 g de sucre semoule, 15 cl d'eau, 1 sachet de vanille, 150 g de chocolat



Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirer les brochettes du bol et verser la sauce chocolat.

## Ventre plat : un peu de tenue !



Les personnes au ventre parfaitement plat sont aussi généralement des personnes... qui ont un joli maintien. Pour y parvenir : Redressez-vous (comme si vous étiez suspendu au plafond par un fil), Evitez de rentrer la tête dans les épaules, Déployez le torse, vous verrez : vous avez déjà gagné quelques centimètres de tour de taille !

### Du reste, choisissez des vêtements seyants :

Bannissez les tailles basses, peu flatteuses pour les petits bedons, Choisissez des tissus qui ont de la tenue et non des cotons ou jerseys souples qui laissent entrevoir tous les défauts !

## Sauce fraîcheur

2 yaourts, 1 c. à s. de crème fraîche, 1 bouquet de persil, 1 branche d'aneth, 6 feuilles de coriandre, 6 feuilles de basilic, 1 belle gousse d'ail, quelques feuilles de menthe, sel, poivre.



Dans une jatte, battez ensemble les yaourts et la crème fraîche. Lavez et essuyez soigneusement le persil, l'aneth, la coriandre et le basilic. Hachez-les. Mélangez-les soigneusement. Pelez et écrasez l'ail. Ajoutez le tout à la préparation à base de yaourt et de crème fraîche. Salez, poivrez à votre goût. Décorez de feuilles de menthe entières.

## Trucs et astuces

### Film étirable



vous n'arrivez plus à retrouver le bord du film étirable alimentaire pour le dérouler quand vous n'avez pas de distributeur ? un simple geste suffit : saupoudrer le rouleau avec du talc ou de la farine et le bord se dévoilera tout seul, il suffira de tirer.

### Pour limiter les vêtements froissés dans la valise



Vous partez en vacances, mais vos valises rendent tous vos vêtements immanquablement fripés ? C'est simple, lorsque vous faites vos bagages, disposez un papier de soie entre chaque vêtement froissant. Votre garde-robe sera intacte à l'arrivée !

### Je m'habille tout seul



Le petit dernier veut absolument se préparer tout seul ? Laissez-le faire. Mais pour éviter qu'il arrache les boutons de son tee shirt en tirant dessus, recousez-les avec du fil élastique.

### Des boutons bien accrochés



Je mets toujours un peu de vernis incolore sur les fils des boutons, ça rend la couture plus solide et cela m'évite de les recoudre tout le temps !