

## Existe-t-il des «signaux» d'une bonne hydratation ?



Photos : DR

### VRAI

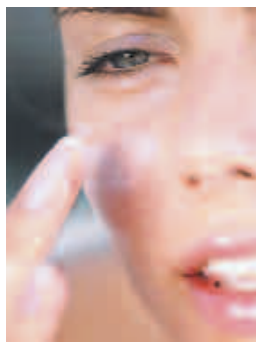
- Des urines claires et abondantes sont le signe d'une bonne hydratation. Si elles sont foncées (en dehors de la prise de certains médicaments), notre organisme n'est pas suffisamment hydraté, il faut donc boire plus. Véritable signal d'alarme, la sensation de soif ne doit pas se faire sentir. C'est un phénomène trompeur dont l'apparition tardive signale que notre organisme a besoin d'eau et qui doit être interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre voiture, au pied de votre lit, etc. et évidemment chaque fois que vous faites du sport. Ainsi, boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser. Il faut boire régulièrement pendant une activité physique.

### VRAI/FAUX

- Quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au risque de déshydratation et de crampes. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.

### La crème de nuit !

Les besoins de la peau évoluent en fonction du moment de la journée, d'où l'existence d'une crème de jour et d'une crème de nuit qui viennent nourrir différemment la peau. La crème de nuit aide la peau à capter les actifs nécessaires à sa régénération. Durant le jour, la peau se protège contre les agressions extérieures telles que les UV ou la pollution. La nuit, elle travaille à son renouvellement cellulaire. L'idée d'un soin la nuit est d'optimiser le processus naturel de réparation des dommages accumulés durant la journée et de capter les actifs régénérants qui lui sont apportés.



### Poulet sauté à l'ail



**Préparation : 20 min, cuisson : 1 h.**  
**1 poulet coupé en morceaux, 4 gousses d'ail, 1 petit oignon, 1 dl d'eau, 2 brins d'estragon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de muscade en poudre, sel, poivre.**

Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de poulet (piqués à l'aide d'une fourchette), puis ajoutez l'ail et l'oignon. Mélangez régulièrement en veillant à ce que l'ail ne brûle pas. Versez l'eau et laissez réduire à feu vif quelques instants. Baissez le feu, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 40 min à feu doux, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez l'estragon et saupoudrez de muscade. Mélangez délicatement et prolongez la cuisson 10 min. Servez chaud. Accompagner de frites ou d'un autre légume.

## Ces boissons qui rafraîchissent Deux règles à respecter

Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacés, éventuellement l'eau ou les jus de fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important.

Vous pouvez créer vos propres

boissons à l'envi en laissant infuser dans de l'eau ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zeste ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus.

Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion. Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. De plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches... Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !



## NUTRITION : Une cuisson adaptée



**Griller n'est pas brûler ! Quelques conseils pour une «grillade-partie» réussie.**

**Poissons :** Les laver, les sécher et les griller avec leurs écailles. Temps de cuisson : environ 10 min.

**Viandes :** Le poulet cuit après environ 25 min et l'agneau et le bœuf après environ 10 min. Si vous mélangez ces viandes, pensez à cuire le poulet en morceaux plus petits, ainsi, elles seront toutes à point en même temps.

**Merguez :** Ne les piquez pas, car en s'écoulant, la graisse provoquerait des flammes. Vous pouvez, avant de servir, les piquer sur du papier absorbant pour que la viande soit plus maigre. Cuisson entre 15 et 20 min.

**Légumes :** Leur longue cuisson (environ 30 min) nécessite de les cuire avant la viande. N'oubliez pas de les badigeonner d'huile. Par exemple, une huile d'olive aromatisée aux herbes.

## Trucs et astuces

### Calmer un saignement de nez



Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous,

avec la tête légèrement inclinée au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement. Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

### Éliminer les points noirs

Préparez-vous un masque avec deux cuillères de farine de maïs (ou d'avoine), mélangées à un blanc d'œuf battu. Appliquez sur le visage. Laissez

reposer quelques instants, puis essuyez avec un linge sec. Rincez votre visage avec de l'eau de rose. Tamponnez doucement avec une serviette pour essuyer. Oubliés les points noirs, votre peau est éclatante et douce !

