Mangez bronzé !

Photos : DR

Pour bien bronzer, il faut privilégier les bons aliments dans vos menus !

En pratique :
Vous trouverez la vitamine C et le bêta-carotène dans les légumes et les fruits frais de l'été. Consommez-les de préférence en crudités ou sous forme de jus, pour une teneur vitaminique optimale.

Les meilleures sources estivales de la vitamine C :
la fraise, les poivrons, la tomate.
Les champions toutes catégories pour le bêta-carotène : la mangue, les abricots, le melon, les carottes, les pêches jaunes, les épinards, la pastèque. Pensez-y dans vos menus.

La vitamine A
est abondante dans le foie, l'œuf (le jaune), le poisson gras, ainsi que le beurre et les fromages : des aliments à ne pas supprimer totalement de votre alimentation, bien sûr !

La vitamine E
est essentiellement apportée par les huiles végétales, notamment de tournesol : à utiliser régulièrement pour cuisiner ou assaisonner. Elle est aussi présente dans les amandes et noisettes, et les légumes frais (une autre bonne raison de ne pas les oublier dans les repas).

Le sélénium
est d'abord fourni par les crustacés, les fruits de mer et les poissons : des aliments qu'on déguste volontiers l'été, tant mieux ! Et aussi par les champignons, l'ail et l'oignon, ainsi que les céréales complètes.

A savoir :
Évitez de consommer de grandes quantités de céleri ou de fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil.

Soleil

Ce qu'il faut savoir : En règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h.
Appliquez un produit solaire à l'indice élevé.
Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours.
Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

Il faut attendre 3 heures après manger pour aller se baigner !

Non, on peut aller se baigner aussitôt après avoir mangé.
Cette peur qui ne repose sur rien de bien précis tend à s'effacer aujourd'hui, mais les plus de quarante ans ont entendu maintes fois leur parents leur répéter qu'il ne fallait pas aller se baigner après le repas en raison d'un risque d'hydrocution (c'est un malaise qui se produit quand on rentre rapidement dans l'eau froide alors que l'on a très chaud).

Verrines à la compote de pêche

6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.

Gratin dauphinois

600 g de pomme de terre, 2 c. à c. de margarine, 50 g de gruyère râpé, 20 cl de lait 1/2 écrémé, 4 c. à c. de crème fraîche, sel, poivre

Epluchez et détaillez en fines rondelles les pommes de terre. Beurrez le plat à gratin avec la margarine. Mettez une première couche de pommes de terre puis une couche de gruyère et ainsi de suite. Salez et poivrez. Mélangez le lait et la crème puis versez sur les pommes de terre. Mettez au four 60 minutes à 200°C (th6-7).

Les intoxications alimentaires

Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste :
-les nausées et vomissements
-les douleurs abdominales
-la diarrhée
-la fièvre
Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !

Quelques conseils pour éviter la cystite récidivante

- Buvez beaucoup (1,5 à 2 litres d'eau par jour), ce qui permet de vider la vessie et d'éliminer les germes. Ne vous interdisez pas de boire pendant le repas, ça n'a jamais facilité l'amaigrissement !
- Urinez régulièrement, et après les rapports sexuels.
- Régularisez votre transit intestinal, ne pas laisser s'installer une constipation. Équilibrez l'alimentation par des légumes verts, des fruits, des repas à horaires réguliers.
- Lavez-vous sans excès. Il faut accepter le fait que l'on porte normalement en soi des germes (flore saprophyte). N'utilisez pas en permanence un produit antiseptique.
- Essuyez-vous vers l'arrière et non pas vers l'avant.

Fragilisés, les diabétiques
Le sucre constitue un milieu favorable au développement bactérien. Et les patients diabétiques sont déjà plus sensibles aux infections. Les mesures de prévention leur sont donc indispensables.