

Légumes marinés à la catalane



Pour 4 personnes : 2 aubergines, 2 courgettes, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 2 belles tomates, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes.

Laver et essuyer les légumes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Couper les extrémités des aubergines et des courgettes, épépiner les poivrons. éplucher l'oignon mais le laisser entier. Mettre les légumes sur la plaque du four côté bombé vers le haut, badigeonner d'huile, saler. Laisser sous le gril jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des cloques. Bien surveiller parce que les légumes n'ont pas tous le même temps de cuisson. Les mettre au fur et à mesure dans un récipient profond. Le fermer le plus hermétiquement possible. Laisser ainsi 1 heure au moins, le temps que la condensation retombe. Éplucher les légumes, les couper en lanières ou en petits cubes. Les mettre dans un plat creux, si possible en terre. Ajouter l'ail grossièrement haché, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes à votre convenance. Arrosez d'huile et bien mélanger. Laisser mariner 1/2 journée au moins en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'huile si nécessaire.

Mes gestes beauté avant, pendant et après la plage

Des cheveux protégés

Et non, nos cheveux ne sont pas épargnés par le soleil et le sable quand on va à la mer ! Il faut donc penser à prendre des précautions pour les protéger. Les cheveux sont naturellement plus secs l'été, mais ils sont d'autant plus vulnérables lorsqu'on a fait une coloration. Lorsqu'on sait qu'on va être exposée, on prévoit, et on met une huile protectrice dans les cheveux. On évite ainsi de trop dessécher sa crinière et ses pointes ! On pense aussi à bien démêler ses cheveux. Petit plus : avant d'aller à la plage, on se fait un chignon ou une tresse qui nous éviteront d'avoir trop de nœuds le soir. (Eh oui, les cheveux dans le vent



photos : DR

c'est bien beau, mais... ça fait des nœuds !). Un indispensable de votre kit beauté à la plage : les lunettes de

soleil. Essentielles, elles protégeront vos yeux des agressions du soleil et des rayons UV. A la plage, nos yeux sont encore plus sujets aux UV car le sable réfléchit les rayons et on ne ressent pas forcément tout de suite les effets de ces derniers. Méfiez-vous de certaines lunettes de soleil qui sont très attractives de part leur prix notamment, mais qui ne protègent que peu ou pas du tout vos yeux. L'idéal est d'investir dans une bonne paire chez un opticien ! Rien de tel pour une bonne protection.



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).

Attention à votre peau !



Bien que lézarder soit tentant et que les peaux cuivrées constituent un atout de séduction, rappelez-vous que le soleil est à l'origine d'une accélération du vieillissement cutané. En se protégeant contre les ultraviolets dès l'enfance, on minimise le risque de cancers de la peau. Ces cancers détiennent un triste record, celui de la plus importante progression. Si vous avez la peau claire, parsemée de grains de beauté, ou si vous avez dans votre famille des personnes ayant déjà eu des mélanomes, attention ! Mieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.

Prévenir un coup de chaleur



L'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée si possible. Buvez régulièrement. Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures,...) Enfin, le port de casquette ou l'utilisation de parasol doit être privilégiée durant les journées ensoleillées.

Rester fraîche en toute circonstance D'où viennent ces mauvaises petites odeurs ?

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs —pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries.

Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions,



humeurs et sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !

Ces boissons qui rafraîchissent : deux règles à respecter



Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, le café ou les infusion glacés, éventuellement l'eau ou les jus de fruits frais sans sucre ajoutés 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. En 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 !