

Bon à savoir

Comment se prémunir du coup de chaleur ?

Le soleil , s'il est source de toute vie, est aussi capable de vous envoyer aux urgences lorsqu'il tape vraiment trop fort et que vous ne faites pas attention à quelques règles de base.

L'insolation, c'est quoi exactement ?

On l'appelle aussi coup de chaleur, et elle se manifeste par une grande sensation de fatigue, voire d'épuisement, le soir le plus souvent, après une journée passée sous un soleil brûlant, sans chapeau, sans boire assez...

Quand il a trop chaud, l'organisme tente de réguler sa température autour de 37 degrés, et son moyen pour y arriver, c'est la transpiration ! Inutile de dire que vous perdez donc énormément d'eau... En ne buvant pas assez, vous risquez donc la déshydratation, et la somnolence en est le

premier signe. Il faut alors boire de l'eau de toute urgence et se mettre à l'ombre. Pour limiter les effets néfastes du soleil, suivez donc ces conseils :

Buvez

La déshydratation peut avoir de sérieuses conséquences. Buvez donc au moins 1,5 litre d'eau par jour. Prévoyez une bouteille en permanence avec vous, et n'attendez pas d'avoir soif pour boire. La soif se manifeste en effet généralement quand la déshydratation a déjà commencé.

Des vêtements larges

Pour faciliter la ventilation de votre corps, habillez-vous légèrement, avec des vêtements aux coupes larges, afin de permettre à votre peau de bien respirer et à votre corps de se rafraîchir naturellement. Les tissus clairs et légers, comme le coton ou le lin,



Photos : DR

sont préférables. A éviter absolument : les manches longues, le noir et le synthétique !

À l'ombre !

Dès que vous ressentez que le soleil commence à vous taper sur le système et à saper votre énergie, abritez-

vous à l'ombre ou allez vous baigner si vous êtes à la plage ou au bord de la piscine. Après une bonne baignade, vous serez de nouveau en pleine forme. Si le soleil est vraiment trop chaud, n'hésitez pas non plus à vous diriger vers des lieux climatisés.

Crème légère au chocolat

Pour 2 personnes
50 g de chocolat noir, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf, 2 à 3 cuil. à soupe de sucre.



Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre. Une fois le mélange homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat.

INFO

Écran solaire : évitez les erreurs

L'écran solaire est un passage obligé de la période estivale qui s'annonce. Mais attention à ne pas faire n'importe quoi !

APPLIQUEZ LA CRÈME 30 MINUTES AVANT DE VOUS EXPOSER...

Il est très important de ne pas attendre d'être à la plage pour s'enduire d'écran solaire. En effet, l'écran a besoin de 30

minutes pour pénétrer efficacement. De plus, c'est pendant les premières minutes d'exposition que le soleil est le plus virulent.

**BEAUTÉ**

6 façons de se faire des rides (sans s'en rendre compte)

2° partle et fln**REPOSEZ VOTRE VISAGE SUR VOS MAINS**

Si vous avez l'habitude de faire reposer votre tête dans vos mains, sachez qu'il serait peut-être temps d'oublier ce geste si vous désirez éviter les rides prématurées. En effet, la pression de vos mains sur la peau de votre visage abîme le collagène et compromet par conséquent l'élasticité de la peau.

DORMIR SUR LE CÔTÉ

Selon une étude, 41% des gens dorment dans la position du fœtus, et les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes d'adopter cette position. Mais attention : dormir sur le flanc peut provoquer des rides entre vos seins. Et, comme avec le plissement des yeux, ces creux sur la peau, très fine à cet endroit, peuvent devenir permanents si

vous dormez ainsi chaque nuit. Essayez donc de varier les plaisirs et de vous endormir sur le dos de temps en temps.

MANGER TROP DE SUCRE RAFFINÉ

Le sucre blanc n'est pas seulement mauvais pour votre santé : il endommage aussi votre peau ! Le processus dit de glycation se produit en effet quand l'organisme

contient trop de glucose. Il perturbe le fonctionnement normal des cellules : en effet, le glucose se fixe alors aux protéines pour créer des corps étrangers, les produits terminaux de glycation. Ces molécules affectent à leur tour le collagène et l'élastine, qu'elles détruisent. Résultat ? Des rides apparaissent sur la peau. Alors, autant que possible, évitez le sucre blanc !



Calamars marinés et frits

1 kg de calamars (congelés), 200 g de farine, 2 œufs, le jus d' 1/2 citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1/2 c. à c. de curry, 1/4 de piment fort, 1/4 c. à c. de gingembre (au goût), 1/4 c. à c. de cumin, huile pour friture, sel, poivre



Laver les calamars, les mettre dans une casserole d'eau, faire cuire à feu doux pendant 10 minutes environ, les égoutter dans une passoire. Mettre dans un saladier les lamelles de calamars, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le piment fort, sel et poivre, et laisser mariner pendant 2 heures, les égoutter. Battre les œufs en omelette, ajouter les calamars égouttés, bien mélanger. Mettre dans une assiette la farine, le curry, le gingembre, sel et poivre, bien mélanger. Passer chaque lamelle de calamar dans la farine épicée. Les faire frire dans un bain d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir aussitôt.

BIEN-ÊTRE

ASTUCES POUR AMÉLIORER SON SENS DE L'ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre est essentiel aussi bien quand on pratique un sport que dans la vie de tous les jours.

LES ASTUCES POUR AMÉLIORER SON SENS DE L'ÉQUILIBRE

Maîtriser son agilité, sa stabilité permet d'être plus réactif, plus habile et d'éviter ainsi les risques de chutes et de blessures. Il existe de nombreux accessoires pour travailler en instabilité et développer le sens de l'équilibre et la sensibilité proprioceptive (la capacité du cerveau à ajuster la position et les mouvements du corps dans l'espace). Mais vous pouvez déjà commencer par réaliser de petits exercices simples et faciles à intégrer au quotidien.

**LES BONS GESTES :**

- Se brosser les dents en appui sur une seule jambe,
- Enfiler ses chaussettes debout, en équilibre sur un pied,
- Monter les marches des escaliers deux par deux, sans se tenir à la rampe,
- Se déplacer avec un verre d'eau rempli presque à rebord, sans le renverser,
- Rester debout dans le métro ou le bus sans se tenir (mais rester près de la rampe en cas de freinage brutal).

POUR ALLER PLUS LOIN :

Debout, tête et dos bien droits, bras le long du corps (ou légèrement écartés), les jambes sont tendues et les pieds joints. Inspirer et monter sur la pointe des pieds. A l'expiration, reposer les pieds au sol puis soulever l'avant des pieds et les orteils pour être en appui sur les talons. Faire 10 à 20 répétitions sans faire de pause et... sans tomber !