

Confiture de pêches aux épices

2 kg de pêches, 1,3 kg de sucre en poudre, 25 cl d'eau, 1 clou de girofle, 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. de cannelle, 1/2 c. à c. de muscade râpée



Bien lavez les pêches dans de l'eau bouillante, épluchez-les et dénoyautez-les, coupez-les en petits morceaux. Travailler le sucre et l'eau avec les épices, faire cuire pendant 15 min jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Ajouter au mélange les morceaux de pêche et porter sur feu vif 30 min environ. Remplir la confiture dans des pots bien fermés. N.B : La confiture est cuite lorsqu'elle devient figée.

Été, saviez-vous tout cela ?

Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV.

C'EST FAUX !

Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV.

Plus un vêtement est de couleur foncée, plus il protège des rayons ultraviolets.

C'EST VRAI !

Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions. Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV.

C'EST FAUX !

La couleur des verres n'indique pas leur



Photos : DR

capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB. Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes.

C'EST FAUX !

Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre 11h et 13h.

C'EST FAUX !

Il faut éviter les expositions entre 12h et 16h. En cas de piqure de méduse, il faut rincer à l'eau.

C'EST FAUX !

Il faut frotter avec du sable. Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.

C'EST FAUX !

Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée

pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

Le danger du soleil ne vient pas uniquement des coups de soleil



Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil, et les UVA qui n'ont pas d'effet visible

immédiat mais pénètrent la peau en profondeur. Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.

La diarrhée chez les enfants



LES SYMPTÔMES

Votre enfant :

- A des selles plus fréquentes et plus liquides que d'habitude. Consultez le médecin si la diarrhée dure plus de 5 jours. Allez voir votre médecin sans tarder si votre enfant :
- Souffre d'une forte fièvre ;

- Produit des selles mêlées de sang ou glaireuses (visqueuses et claires) ;
- Présente des selles abondantes plus de 7 à 10 fois par jour ;
- Présente des signes de déshydratation (bouche sèche, pleurs sans larmes, fontanelle affaissée dans le

cas d'un bébé, urines très foncées, yeux creux). Soins et conseils pratiques

- Prévenez la déshydratation. Si vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein plus souvent, mais moins longtemps. Vous pouvez aussi alterner entre le sein et un biberon composé d'une solution électrolytique de réhydratation.

Si votre enfant est nourri au biberon, continuez à lui donner sa préparation habituelle en quantité normale. Si la diarrhée est associée à des vomissements, donnez des liquides plus souvent mais en petites quantités. Évitez de donner à votre enfant des boissons gazeuses et des jus de pomme, de poire, de raisin ou de prune, qui pourraient avoir un effet laxatif.

Faire des crêpes sans être enfumé



L'inconvénient quand on fait des crêpes, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.

QUE NOUS APPORTE LE SEL ?



Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des

muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur. Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ? Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle, et à terme, celle des risques de maladies cardiovasculaires. A partir de 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau. On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année : thym, cerfeuil,

persil, coriandre, menthe, estragon, basilic ou aneth qui sont excellents pour relever le goût des plats. Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'arômes variés ou par des herbes de Provence. Et pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron, par exemple ou aux épices (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade ...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre. N'oubliez pas d'avoir à votre disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûts, ils agrémentent de nombreuses préparations.

Poulet gratiné aux tomates

Poitrines de poulet désossées, 4 tomates en dés, basilic, sel et poivre, chapelure, oignon, ail, fromage râpé (de votre choix), huile

Faire passer le poulet dans la chapelure et faire frire dans l'huile quelques minutes. Mettre dans une casserole et verser les tomates en dés sur le poulet (bien s'assurer que le poulet est complètement couvert). Ajouter basilic, sel, poivre, ail et oignon. Couvrir le tout avec le fromage et faire cuire au four à 350°F pendant 30 minutes.

