

NUTRITION

Comment mieux profiter des tomates



Bien les choisir

Souple sous la légère pression du doigt, la tomate peut être plus ou moins mûre, plus ou moins charnue et juteuse selon les variétés. Elle n'a en fait qu'un seul impératif : dégager son odeur si typée. Choisissez-la brillante, ferme, avec une belle robe rouge et une peau bien lisse.

Bien les conserver

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

Comment les éplucher ?

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

Nutrition

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 kcal soit 63 kJ pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en provitamine A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

SANTÉ

Jeunes filles en régime : attention aux troubles des règles !

Les anomalies du cycle menstruel sont de plus en plus fréquentes chez les jeunes filles.

Principaux accusés : les régimes amaigrissants avec, comme conséquences, des troubles éventuels de la fertilité.

SUFFISAMMENT DE RÉSERVES DE GRAISSE !

On savait déjà que les règles ne peuvent survenir chez une adolescente que lorsque sa «masse grasse» est suffisante (c'est pourquoi les jeunes sportives, qui s'entraînent beaucoup, ont plus de muscles et moins de graisse que les autres adolescentes, et, donc, une puberté plus tardive).

Mais pour que les cycles

menstruels se poursuivent normalement, il faut que ces réserves de graisse de l'organisme se maintiennent à un niveau correct.

Si les jeunes filles s'imposent des restrictions alimentaires excessives et perdent trop de poids, leurs règles deviennent irrégulières, puis finissent par s'arrêter.

Trois jours de régime strict suffisent déjà à désorganiser le cycle menstruel !

ATTENTION À LA SUPPRESSION DES LIPIDES !

Mais des troubles de l'ovulation peuvent également s'observer lors d'une diminution trop marquée des lipides alimentaires. Ainsi, même si elle conserve un poids normal, une femme qui réduit excessivement sa consommation de lipides alimentaires (corps gras et graisses de constitution des aliments) peut voir ses règles s'arrêter.

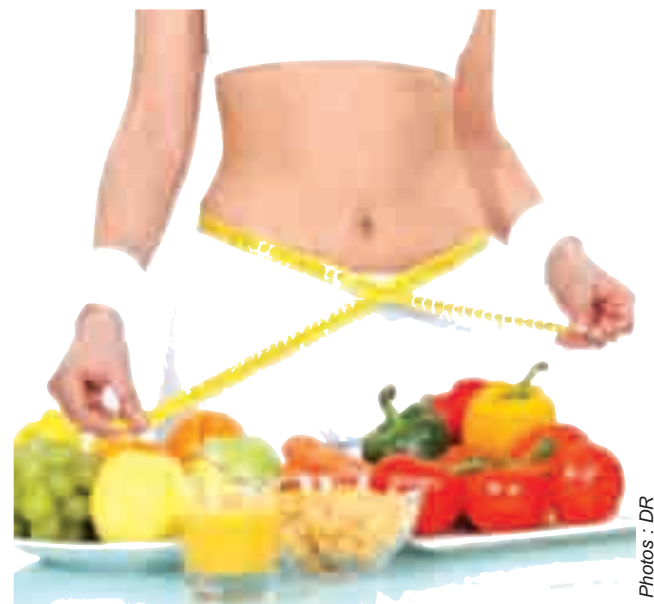
Riz safrané aux petits légumes



300 g de riz, 400 ml d'eau, 2 g de safran, 200 g de macédoine au choix (petits pois, carottes...), sel, poivre.

Mettez dans un marmite le riz et l'eau. Ajoutez le safran et bien mélanger. Salez, poivrez. Faites cuire 15 minutes et les légumes dans un petit volume d'eau. Ajoutez-les au riz. Laissez mijoter un peu le mélange. Pour présenter votre riz dans

vos assiettes, vous pouvez le mouler dans un ramequin préalablement mouillé pour faciliter le démoulage.



Photos : DR

FORME

5 règles d'or à suivre par le sportif

- S'ÉCHAUFFER AVANT TOUTE SÉANCE DE SPORT

On ne le répètera jamais assez, il ne faut jamais se lancer dans une activité physique les muscles froids et raides.

- BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

Une bonne hydratation évite que les toxines libérées par les muscles ne s'accumulent dans l'organisme. Qui plus est, boire régulièrement est un gage de performance, un organisme déshydraté parvenant difficilement à maintenir un effort.

- APPRENDRE LA BONNE TECHNIQUE

Vous avez tout à y gagner ! La maîtrise de la technique rend plus performant et permet d'effectuer des gestes non traumatisants.

- RESTER À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

Même dans un match trépidant, l'apparition de crampes, de points de côté sont autant de signaux d'alerte à ne pas négliger.

- ENTRETENIR SA FORME PHYSIQUE TOUTE L'ANNÉE

C'est la meilleure des préventions ! La plupart — sinon toutes — des pathologies des muscles et des ligaments proviennent d'un mauvais entraînement. Le corps sollicité d'un seul coup ne tient pas le choc.



Salade de fruits

5 oranges, 1/4 d'un melon, 2 citrons, 2 bananes, 1 poignée de cerises dénoyautées, 2 pommes, 3 cuillères à soupe de sucre cristallisé, 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'orange, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 cuillerée à café de cannelle.

Coupez le melon et les pommes épluchées en petits dés puis les bananes en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ. Epluchez 3 oranges, enlevez les pépins à chaque quartier et coupez-les en 2. Dénoyautez les cerises. Mettez le tout dans une coupe à fruits. Arrosez du jus de 2 oranges et de 2 citrons. Saupoudrez de sucre et

aromatisez d'eau de fleur d'orange, de vanille et de cannelle. Servez bien frais. Remarque : la quantité de chaque fruit peut varier suivant les goûts. Les fruits peuvent également varier suivant les saisons.

BOUGEZ !



La station assise, ou pis encore allongée, ne favorise guère le transit. La bonne tonicité des muscles abdominaux est essentielle pour que l'intestin fasse son travail. Le massage exercé par les muscles sur la zone abdominale améliore la contraction des intestins et accélère ainsi le transit. Intégrez l'activité physique à votre vie de vacancière en savourant le plaisir de pratiquer chaque jour à votre manière des activités douces mais efficaces. Dès le premier jour de votre séjour, délaissez votre transat pour, au choix, une baignade, une balade en vélo, une promenade les pieds dans l'eau.