

«Partir en vacances en toute sérénité»

Qui dit été dit voyage. Afin que le départ en vacances ne soit pas synonyme de stress, une bonne préparation est indispensable. Même le casse-croûte ne doit pas être pris à la légère.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Chaque année, les routes de vacances nous offrent le même spectacle: embouteillages monstres, automobilistes énervés et aires de repos surpeuplées. Tout cela sous des températures estivales élevées, voire caniculaires. Il faut dire que même en temps normal conduire n'est pas une sinécure. La durée du trajet, la concentration sur la route et les disputes des enfants sur la banquette arrière, tout est source de stress. Mais cela peut s'arranger avec un bon pique-nique!

Concentrez-vous sur la route

Conduire n'est pas une activité de tout repos et demande une concentration maximale. Aménagez-vous donc de courtes pauses, surtout si le trajet est long. Hydratez-vous suffisamment et surveillez votre taux de glycémie: sa constance est un gage de vigilance. De plus, l'intestin et l'estomac sont comprimés par une longue station assise et donc mal irrigués, ce qui altère la digestion et les performances de l'organisme. C'est pourquoi il est recommandé de manger et de boire régulièrement et en petite quantité. Les repas légers fatiguent moins l'organisme et peuvent être aussi complets qu'un gros.

Hydratez-vous

Pendant le voyage, enfants et parents doivent manger sainement et boire en quantité suffisante. Il est vrai que la chaleur coupe souvent l'appétit; dès lors, l'organisme, qui puise dans les aliments les éléments nécessaires à son hydratation, s'affaiblit. La déshydratation est encore plus rapide chez les enfants que chez les adultes et se traduit par des maux de tête, des nausées ou des étourdissements. C'est pourquoi petits et

grands doivent boire abondamment. Il est recommandé de donner aux enfants un litre d'eau par jour et même davantage lorsque le mercure s'échauffe. Préparez du thé glacé dont les enfants sont particulièrement friands.

Détendez-vous

Les longs trajets en voitures ne plaisant ni aux enfants, ni aux parents, il est important de faire des pauses. Certaines aires de repos offrent également des espaces de jeu dans lesquels les enfants peuvent se dépenser. Profitez aussi de ces moments pour manger un morceau: un repas léger ou un encas agrémenté de fruits ou de bâtonnets de légumes reconstituent les réserves d'énergie de chacun. Enfin n'oubliez pas de marcher un petit peu afin d'améliorer votre circulation sanguine et d'évacuer le stress. ▷

TRUCS ET RECETTES POUR LES PIQUE-NIQUES

Évitez les sempiternels jambon-beurre avalés d'un trait et mettez un zeste de variété et d'originalité dans vos pique-niques en testant nos recettes équilibrées.

- Préparez votre repas la veille et pensez à utiliser des boîtes en plastique et des barquettes aluminium, très pratiques en voyage!
- N'oubliez pas la glacière afin de garder vos aliments et vos boissons au frais dans la voiture.
- Le thé est délicieux froid comme chaud!
- Egayez vos tartes aux légumes et vos muffins sucrés de légumes et de fruits frais, riches en vitamines et en eau.
- La ratatouille à l'épeautre supporte tout à fait les voyages. Ajoutez le fromage de chèvre frais juste avant de manger.