

# Manger frais sous un soleil de plomb

L'été, le soleil, le sable et la mer: cela fait rêver ... Les malchanceux qui, coincés au bureau, ne peuvent se reposer à la plage pendant les chaudes journées estivales ont parfois du mal à supporter la canicule. Voici un peu de fraîcheur, pour votre palais.

**A**u plus chaud de l'été, il est important de s'hydrater abondamment et de manger équilibré. Faciles à digérer, les fruits et les légumes frais, les produits laitiers et les céréales sont toujours très appréciés, même par 30°C à l'ombre.

Quand la chaleur s'installe, la digestion devient plus difficile. Préférez donc plusieurs petits repas à un ou deux gros: idéalement cinq à sept casse-croûtes, répartis, à intervalles réguliers, tout au long la journée. Profitez de l'immense éventail de produits frais de saison: fruits, légumes et salades sont riches en vitamines et en oligo-éléments et contribuent à hydrater votre organisme.

#### De l'eau, de l'eau, et encore de l'eau

Pour bien résister à la hausse du mercure, il faut boire suffisamment. Plutôt trop que pas assez. Car, si le corps n'est pas régulièrement réapprovisionné en eau, pour compenser les quantités perdues, il doit puiser le liquide nécessaire dans le sang ou les tissus, ce qui provoque des crampes, des vertiges ou des troubles circulatoires.

Les boissons consommées doivent être fraîches, mais pas glacées. Choisissez de préférence de l'eau, gazeuse ou plate, des jus de fruits non sucrés, des tisanes ou des jus de fruits dilués dans de l'eau. Ces boissons étanchent mieux la soif que les limonades sucrées, les sodas ou l'alcool. Le café et le thé sont également à éviter, car la caféine qu'ils contiennent a un effet diurétique et déshydrate davantage l'organisme.

#### Ne vous exposez pas au soleil après les repas.

Manger sous le soleil de midi? Non merci! Quand il fait chaud, le corps cherche en permanence à évacuer la chaleur par la peau afin de se rafraîchir. Après le repas, il doit en plus se charger du travail de digestion, et pour ce faire irriguer davantage le tube digestif. Si l'organisme doit à la fois se rafraîchir et digérer, il peut en résulter des complications circulatoires et un épuisement. C'est pourquoi, il est plus judicieux, pour sa pause de midi, de chercher une place à l'ombre, dans un parc, à la terrasse d'un café ou à la piscine. ▶

#### 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 en été?

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00, par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

#### RECETTES POUR JOURNÉES TORRIDES

Les recettes que nous vous proposons peuvent être préparées à l'avance et conviennent pour un pique-nique de bureau ou à la piscine.

- Que diriez-vous d'une salade de pâtes agrémentée d'asperges, de roquette et de fraises? Fraîcheur garantie.
- Pensez au cottage cheese et au yogourt pour donner une touche de légèreté et de fraîcheur à votre bircher.

- La soupe au concombre froide de la veille est encore meilleure le lendemain au bureau et si rafraîchissante avec du yogourt et de la menthe.

- Testez notre recette de rôti de porc, accompagné de légumes et de sauce au yogourt. Combinée avec du pain complet, elle constitue un repas nourrissant et énergétique.