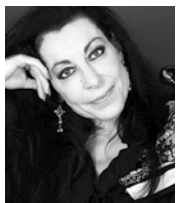




EN ÉTÉ, PENSEZ À PRÉSERVER votre bien-être



PAR **FABIENNE THÉODOLOZ**

Les vacances sont généralement synonymes de voyage et de chaleur. L'enthousiasme et la perspective du repos bien mérité qui s'annonce, occultent bien souvent le respect des quelques règles simples qui vont assurer votre confort et votre bien-être aux pays du soleil dont vous n'êtes pas coutumiers. Voici 8 conseils !

1 SI VOUS DEVEZ VOYAGER EN AVION, QUELQUES PRÉCAUTIONS UTILES

- Choisissez des chaussures faciles à enlever et à remettre pour vous déplacer facilement.
- Portez des vêtements souples et amples pour plus de confort.
- Laissez dans la valise bijoux et ceinture que vous allez devoir enlever au contrôle de police.
- Emportez un pull qui se plie facilement. Il fait souvent froid dans l'avion et sera bien utile si vous faites une petite sieste. N'oubliez pas que la température du corps baisse pendant le sommeil.
- Avalez de l'aspirine avant le décollage. Elle fluidifie le sang et permet d'éviter des problèmes circulatoires.
- Mettez des bas de contention avant le décollage à l'aéroport. Ils favorisent la circulation et évitent la sensation de jambes lourdes. Gardez-les jusqu'à votre arrivée, au risque de voir vos jambes, doubler de volume.

2 QUAND IL FAIT CHAUD, PRIVILÉGIEZ LES BOISSONS CHAUDES

La sudation, régulateur naturel, nous permet de maintenir la température de notre corps la plus constante possible. Ne craignez donc pas de transpirer, c'est bon signe...

Si vous buvez une boisson très froide en période de canicule, vous allez ressentir une impression de fraîcheur immédiate.

Passé ce moment de bien-être, intervient une sensation de réchauffement désagréable. C'est la raison pour laquelle, dans les pays chauds, le thé chaud, tradition millénaire, est consommé en grande quantité pour éteindre sa soif.

Dans la mesure où les légumes et les fruits sont riches en eau, augmentez leur consommation durant la période estivale et vous aurez naturellement beaucoup moins soif.

3 ATTENTION AUX BOISSONS GAZEUSES !

Un bon soda glacé, même light, n'est pas une bonne solution même quand il fait très chaud.

Toutes les boissons gazeuses et particulièrement les sodas entretiennent la dépendance au sucre.

Depuis leur introduction sur le marché, l'épidémie d'obésité n'a fait que croître.

Leur forte teneur en fructose dérègle les mécanismes de l'appétit et de la satiété et augmente considérablement le risque de diabète.

4 BOIRE À SA SOIF ET NON PAS PARCE QU'IL FAUT BOIRE...

La soif est un bon indicateur de notre besoin en eau ; Sachons écouter notre corps et « Boire à sa soif » est suffisant pour une bonne hydratation. Certains chercheurs reviennent sur les recommandations de boire « au moins 1,5 litre d'eau par jour ». Boire beaucoup d'eau n'améliore pas le fonctionnement de nos reins, n'élimine pas plus nos toxines, ne nous empêche pas de grossir et n'embellit pas notre peau. Si trop manger est mauvais, pourquoi trop boire ne le serait-il pas également ?

5 MANGER RAISONNABLEMENT DES CRUDITÉS !

En été, nous avons tendance à manger beaucoup de salade et donc à trop consommer de légumes et de fruits crus. Cette consommation excessive de crudités peut provoquer des problèmes de digestion. Optez pour des crudités plutôt en entrée et en petites quantités que vous prendrez le soin de bien mastiquer pour favoriser leur digestion. Pensez plus souvent à manger des légumes cuits, qui requièrent moins de temps de digestion, vous feront moins ballonner et agresseront moins votre tube digestif. N'oubliez pas que nous pouvons également les consommer en salade.

La cuisson de courte durée préserve une grande quantité de vitamines, si elle s'effectue dans un faible volume d'eau.

6 PRIVILÉGIEZ LES GRILLADES & LES BBQ...

Profitez de cette période pour oubliez les plats en sauce et pensez aux viandes, volailles et poissons grillés.

Évitez d'utiliser des matières grasses pour leur cuisson.

Il faut savoir que vous pouvez satisfaire vos besoins en matières grasses en utilisant de l'huile d'olive pour assaisonner les salades de crudités ou de légumes cuits.

Pensez également à assaisonner vos grillades avec des herbes aromatiques, telles que l'estragon, le basilic, le cerfeuil, le laurier, les herbes de Provence...

Elles représentent un apport alcalinisant à votre organisme et sont excellentes pour la santé.

Leur qualité « calmante » contribuera à réduire pendant vos vacances, le stress accumulé durant toute l'année.

7 NE PAS ABUSER DE FRUITS...

Méfiez-vous de ne pas abuser des fruits en été, car même si le sucre des fruits est sain pour la santé, il n'en demeure pas moins que ça reste quand même du sucre.

Privilégier une consommation raisonnable de fruits le matin pour un apport en vitamine C et le plein d'énergie pour bien démarrer votre journée.

Éviter de manger des fruits le soir, avant le coucher, car la vitamine C peut perturber votre sommeil. Préférez leur un yaourt nature ou un fromage blanc.

Si vous supportez mal l'acidité des fruits crus, pensez aux fruits cuits en compote beaucoup plus faciles à digérer.

8 COMMENT MIEUX GÉRER LES PROBLÈMES OCCASIONNELS DE TRANSIT ?

Il arrive souvent les premiers jours de vacances de rencontrer des problèmes de constipation.

Le changement de lieu et de rythme en est souvent la cause.

- Pour réveiller votre intestin, buvez un verre de jus d'orange ou une tasse de café le matin.
- Ne restez pas des heures entières sur votre transat sans bouger. La marche ou quelques mouvements de gymnastique appropriés peuvent stimuler votre intestin paresseux.
- Consommez plus d'aliments riches en fibres (fruits, légumes, pain complet, légumes secs, fruits secs, oléagineux).
- Pensez aussi aux yaourts ! ■

Bonnes vacances !