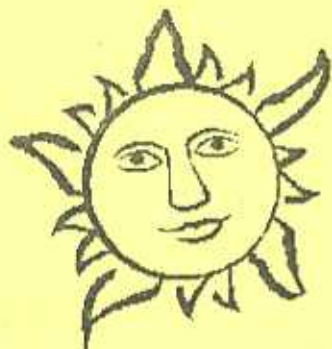


La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Juin/Juillet 2003.

Chronique santé: Préparation au Soleil

Pour profiter pleinement du beau temps.

-Comment profiter du bain de soleil?

La meilleure protection contre les effets nocifs du soleil réside dans le bon sens. Une adaptation progressive et contrôlée constitue le meilleur moyen d'éviter les inconvénients à court et long terme de l'irradiation UV:

- *L'exposition doit être progressive, directe, totale.
- *L'été, éviter le soleil lorsque la lumière est intense (entre 11h. et 14h.).

*Le soleil de l'avant-midi (avant 11h.) est le meilleur.

*Espacez vos séances d'ensoleillement de 48 heures, pour permettre aux cellules de la peau de se régénérer.

*Il est préférable de bouger sous le soleil plutôt que de s'étendre.

*Il est recommandé d'utiliser une crème solaire protectrice de FPS de 15 à 30 (voir l'encadré) avant chaque exposition au soleil. Utiliser une crème solaire hydrofuge et attendre 30 minutes avant la baignade ou la promenade sur l'eau.

*L'eau et le sable réfléchissent fortement la lumière du soleil: chapeau et verres fumés sont de rigueur.

*Les enfants de moins d'un an doivent rester à l'abri du soleil direct.

*Boire de l'eau souvent durant l'exposition.

-Pour les coups de soleil:

*Usage externe: gel d'aloès, crème de vitamine E ou crème à la calendula ou consoude

*Usage interne: co-enzyme Q10, cystéine, antioxydants (vitamine A, C, E, sélénium), complexe B, potassium, silice, zinc.

-Pour préserver l'élasticité, la souplesse de la peau et mieux doré:

- *Béta-carotène et phytocarotènes
- *Huile de bourrache
- *Huile de germe de blé
- *Huile de pépins de raisin
- *Vitamine E



Beau bronzage et bon été !!

Qu'entend-on par IP, IPS ou FPS?

Indice de protection, indice de protection solaire, facteur de protection solaire, tous ces termes signifient la même chose. L'indice de protection solaire permet de déterminer la durée de protection offerte par un produit solaire (contre les rayons UVB uniquement). Vous pouvez déterminer votre durée maximale d'exposition en multipliant l'indice du produit par le temps que vous pouvez passer au soleil avant de rougir (sans protection). Par exemple, si vous commencez à rougir après 15 minutes d'exposition, un filtre à indice 8 (IP8 ou FPS8) vous offrira une protection additionnelle de deux heures (15 minutes x 8 = 120 minutes). Avec une lotion à indice 15, vous serez protégés pendant 3 ¼ heures (15 x 15 = 225 minutes), alors qu'avec une lotion à indice 30, vous bénéficierez d'une protection additionnelle de 7 ½ heures (30 x 15 = 450 minutes). Au bout de cette période, vos risques de brûler augmentent considérablement et il est préférable de rentrer. Vous n'obtiendrez aucune protection additionnelle en appliquant d'autre lotion solaire.

Les recettes santé du mois

GASPACHO (Soupe froide)

- * 1½ livres de tomates coupées en dés,
- * 3 piments verts coupés finement,
- * 2 concombres tranchés finement,
- * 4 branches de céleri coupés finement,
- * 1 gros oignon coupé finement,
- * 2 cuillères à table de persil,
- * 2 cuillères à table de basilic,
- * 2 cuillères à thé de thym,
- * 2 cuillères à table de menthe,
- * 2 cuillères à thé d'estragon,
- * le jus de 2 citrons,
- * 2 gros caïeux d'ail écrasés et coupés finement,
- * 2 onces d'huile d'olive,
- * 3 tasses de bouillon, (voir la recette plus loin)
- * 3 cuillères à table de Worcestershire ou une petite pincée de poivre de cayenne,
- * ¼ de tasse de yoghurt ou de crème sûre.



BOUILLON

- * ¾ de tasse de jus de tomates,
- * ¾ de tasse de tamari,
- * 1½ tasse d'eau.

1- Mélanger tous les légumes et mettre de côté le tiers de ces légumes.

2- Mélanger le reste, soit les deux tiers des légumes avec les herbes.

3- Mettre le jus de citron et l'ail au mélangeur et ajouter l'huile peu à peu.

4- Ajouter ce mélange au deux tiers des légumes

5- Mettre le tiers des légumes au mélangeur avec assez de bouillon pour liquéfier le tout.

6- Ajouter le dernier mélange et le restant du bouillon au deux tiers des légumes et bien brasser.

7- Ajouter finalement la sauce Worcestershire et saler au goût.

8- Réfrigérer au moins 6 heures avant de servir,

9- Ajouter à la dernière minute la crème sûre ou le yogourt.

Pizza au Millet de Madame Yollande Latour

* 2 tasses de millet cuit, (Laver à la passoire, égoutter et griller une tasse de millet dans une poêle sèche et ajouter à deux tasses d'eau bouillantes, couvrir, cuire 20 minutes sans soulever le couvercle.)

- * 1 tasse de levure alimentaire,
- * ½ tasse de graines de tournesol moulues,
- * ½ tasse de graines de lin moulues,
- * 2 oeufs,

- Mélanger le tout avec le millet et étendre sur une plaque huilée (une grande tôle à biscuit ou deux moyennes) et cuire 15 à 20 minutes à 350 degrés F.

- Refroidir la croûte quelques minutes.

- Garnir de sauce tomate.

- Recouvrir de légumes hachés:

- * 1 poivrons rouge,
- * 1 poivron vert,
- * 3 oignons moyens hachés finement,
- * 1 casseau de champignons tranchés,
- * persil et fines herbes,

- Recouvrir d'environ 200 gr. de fromage mozzarella râpé.

- Cuire 15 à 20 minutes à 350 degrés F.

Délicieuse !!



C'est le temps de brasser votre bière pour cet été, choisissez parmi le grand choix des marques

- Muntons
- Coopers
- Brew House

