

MIEUX VIVRE

L'été, mangez léger !

Que l'on soit en vacances ou non, il est indispensable de profiter de la période estivale pour soigner sa ligne et sa santé. Manger moins, manger mieux, pour attaquer la rentrée avec tonus.

C'est vrai, l'été rime peu avec diététique et privations. Barbecues, sandwichs, fritures et petits-déjeuners copieux sont parfois plus souvent au menu du jour que fruits et légumes, salades ou plats légers. Évidemment, personne ne vous demande de ne pas vous faire plaisir en cette période où le soleil aiguise tous les appétits. Mais avec mille projets en tête, il n'est pas rare de sauter un repas, d'en différer un autre, et au final, de manger bien plus que de raison lorsque l'on se retrouve face à des mets aussi tentants que frites, merguez, pizzas faites maison, gâteaux ou autres... Il est donc indispensable de savoir se surveiller pour ne pas transformer l'été en prise de poids incontrôlée.

SOIGNER SON CORPS

Ce n'est pas un scoop, sous la canicule, on a moins faim. Un état de fait qui est déjà un avantage pour ceux qui ont tendance à jouer du yo-yo sur la balance, là où d'autres peuvent manger ce qu'ils veulent sans prendre un gramme. Pour le reste, c'est évidemment une question d'activité : le rythme des vacances - pour ceux qui ont la chance d'en avoir - est plus calme, il est enfin possible

de prendre son temps, de flâner, se reposer... Et pour d'autres, c'est aussi l'occasion de ne pas rester une seconde en place : sport, voyages, sorties, balades, etc. À chaque rythme de vie correspond un mode d'alimentation bien spécifique, mais pour éviter de se sentir lourd, encombré et mal dans ses baskets, mieux vaut manger léger. Préférez donc des salades, fraîches sous le soleil et remplies d'ingrédients complets, peu gras et bons pour la santé : riz, maïs, pâtes, patates (féculents), haricots verts, salade, tomates, poivrons, radis, avocats (fruits et légumes), maïs aussi lardons, morceaux de jambon ou poulet (viandes et volailles). Le constat est simple : les salades composées sont vos meilleures alliées en été car elles contiennent tout ce dont l'organisme a besoin pour avoir de l'énergie pour les activités de l'après-midi ou du soir, tout en conférant une alimentation équilibrée si l'on n'abuse pas d'un ingrédient ou d'un autre.

Selon Marianne Karbassi, Frédéric Bizard et Christophe Cochet, co-auteurs sur le blog du magasin [Kiria](#) spécialisé dans les produits santé, bien-être, forme, sport et beauté, "la salade est riche en eau (94,5 %), mais aussi en fibres alimentaires

(1,5 %), sucres (1 %), minéraux (nitrates, potassium, phosphore, calcium, magnésium, sodium, bore, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor, sélénium), vitamines (vitamines C, A, B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B9, E), acides organiques (lipides 0,3 %)..." Grâce à sa composition, elle participe activement à la couverture quotidienne des besoins en micro-nutriments et vous apporte 13 kilo-calories pour 100 grammes".

CONSEILS D'AMIS

Il est évident que ces efforts sur l'hygiène alimentaire doivent s'accompagner d'autres gestes santé tout aussi importants. Petites astuces pour passer un été bien dans vos tong : buvez suffisamment d'eau en évitant les sodas et autres boissons sucrées, privilégiez les fruits si vous avez une petite faim (ils étancheront votre soif par la même occasion), ne négligez pas l'apport en calcium que confèrent les produits laitiers et surtout, même si c'est dur, consommez alcool, sucreries et fritures avec modération. Enfin, protégez-vous du soleil avec des lunettes adaptées et portez une casquette, un bob ou tout autre couvre-chef pour éviter les isolations, évanouissements et autres conséquences d'une trop longue exposition au soleil. Car il n'est pas nécessaire de manger léger si l'on s'expose à côté, à de plus terribles dangers... ■

