

Le Lancéen / juin 2011

Quelques recettes pour l'été...

La sécheresse de ce printemps fait redouter la canicule pour cet été et, si c'était le cas, nous ne saurions trop vous recommander de bien vous hydrater, de penser à boire même si vous ne ressentez pas la soif, de vous installer à l'ombre avec un ventilateur, de ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée... C'est particulièrement vrai pour les plus fragiles d'entre nous ; les autres pourraient penser à elles et eux, aller de temps à autre s'assurer que tout va bien...

Ceci étant, on ne vit pas que d'eau fraîche ! Côté alimentation, la période estivale amène une formidable variété de fruits et légumes sur les étals des marchés, c'est le moment d'en profiter pleinement ! Parce que c'est beau et que c'est bon : en effet, de nombreuses études montrent qu'une alimentation qui se rapproche du régime méditerranéen, c'est à dire riche en poissons, volailles, tomates, légumes verts (épinards, côtes de blettes, roquette, mâche...), crucifères (choux divers), huile d'olive ou de colza, et fruits, mais pauvre en viandes rouges, abats, beurre et autres produits laitiers à haute teneur en matières grasses, est associée à un risque nettement diminué de présenter un vieillissement cérébral problématique ou des maladies cardiovasculaires. Vous pouvez même arroser votre repas d'un ou deux verres de vin, des données récentes suggérant qu'une consommation d'alcool toute modérée puisse avoir des effets anti-oxydants, anti-inflammatoires et relaxants (au niveau des vaisseaux sanguins) bénéfiques au vieillissement du cerveau...

Et puisque, comme nous l'avons écrit le mois dernier dans ces colonnes, les relations sociales améliorent aussi la mémoire, l'attention, etc., n'hésitez pas à partager vos salades et grillades avec celles et ceux que vous aimez ou encore à nous rejoindre pour les deux activités festives suivantes : un pique-nique intergénérationnel le mercredi 15 juin à la villa La Solitaire (entre la bibliothèque municipale et le Collège de Saussure) ou une sortie gourmande le mercredi 29 juin à la galerie de la Ferme de la Chapelle, où vous pourrez associer les plaisirs des yeux et des oreilles à ceux des papilles, puisque nous vous invitons à la visite de l'exposition, à la projection d'un film, à un buffet « indo-oberlandais » et à une démonstration de danse « Bollywood » ! Alors, « namaste* » et bon été, nous nous réjouissons de vous retrouver autour de nouveaux projets à la rentrée ! (Renseignements au 022 794 23 28)

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente

** Au revoir !*