



## Saison chaude: Comment se rafraîchir tout en appréciant les bénéfices de l'été?

La saison chaude est bien là !!  
Et c'est finalement la fraîcheur qui est  
recherchée tant le thermomètre grimpe..



Dans ces Nouvelles :

► De l'ombre, de l'ombre mais que faut-il boire lors de ces fortes chaleurs pour s'hydrater efficacement et surtout éviter l'épuisement des organismes déjà mis à mal par la répétition des températures très élevées ?

► Et des précisions sur l'atelier « sophro-naturo » du 27 août :

« Prolongez les bénéfices de l'été pour une rentrée en pleine forme »  
Inscriptions ouvertes

## Comment s'hydrater efficacement et agréablement ?

### Boire à quelle température ?

On le dit souvent : boire de l'eau trop froide n'est pas la panacée lorsqu'il fait chaud. Une boisson glacée provoque la constriction des vaisseaux sanguins situés autour de l'estomac. S'en suit une fatigue digestive avec une moindre absorption du liquide et donc une hydratation non optimisée. Dans le même temps, l'effet « coup de froid » ressenti par le corps induit une production d'énergie pour le réchauffer. Les informations contradictoires reçues par les capteurs internes peuvent alors perturber les mécanismes de la sudation, mécanismes pourtant essentiels à la régulation de la température corporelle.

Avaler une boisson trop chaude est tout aussi contre-productif : la température du corporelle augmentant légèrement suite à l'absorption, le corps transpire pour revenir à sa température initiale. Si l'apport de boissons très chaudes se répète trop souvent, la transpiration devient excessive, et elle-même devient source de déshydratation.

Boire à température ambiante est donc à privilégier lorsqu'il fait très chaud. Cela optimise les effets de l'hydratation et surtout évite de perturber ou de sur-stimuler notre thermostat interne.

### Faut-il « agréementer » l'eau que l'on boit ?

L'eau « nature » n'est pas appréciée de tous et pourtant c'est celle qui permet la meilleure hydratation. Plus elle est pure, et plus elle apporte de bénéfices à l'organisme, dont celui de le nettoyer. On peut toutefois lui ajouter une ou deux rondelles de citron (bio) pour obtenir une boisson plus alléchante.

Des infusions froides ou tiédies peuvent être tout aussi agréables :

- Une infusion froide est réalisée en laissant les plantes choisies (menthe, verveine, mélisse, sauge, mauve, ...) infusées plusieurs heures dans l'eau froide, sans même l'avoir chauffée au préalable. Leur saveur est très subtile, nettement plus délicate qu'une infusion refroidie.

- Les infusions obtenues à partir d'eau chaude (70 ou 80 degrés suffisent) peuvent se consommer tiédies ou refroidies. On évite toutefois de les conserver plus de 24h car elles s'oxydent.



Et pourquoi pas des jus de légumes ? Riches en sels minéraux, ils sont particulièrement ressourçants. Voici une recette simple et originale, appréciée en naturopathie :

### **Le gaspacho de courgettes au curcuma**

**Rincez et coupez 500g de courgettes en tronçon. Émincez 1 oignon ou 1 échalote. Lavez et effeuillez 2 brins de thym et de basilic. Pressez un citron.**

**Mixez finement tous ces ingrédients en ajoutant 5 cl d'huile d'olive, 2 cl de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de curcuma, (un peu de sel et poivre si vous en êtes accros)...**

**Placez au frais 1h pour ne pas le déguster glacé !**

Les jus de fruits ne sont pas toujours opportuns par le sucre qu'ils contiennent. En effet, comme toute boisson sucrée, ils nécessitent une sur-production d'énergie pour être assimilés en lien avec la gestion de la glycémie qui stimule les mécanismes de surchauffe. Attention la forte concentration en sucres est parfois masquée par la température fraîche de la boisson !

Quant aux boissons excitantes (café, thé...), ou alcoolisées elles doivent être complétées par l'absorption d'eau seule pour compenser leur effet diurétique.

**Alors, en plus de vous réserver des moments au frais, à l'ombre ou dans l'eau, ayez le bon réflexe : celui de boire avant d'avoir soif. En ce moment, il est inutile de conseiller des quantités journalières : on peut sans sourciller dépasser les 1,5 litre / jour !**

**Enfin, la qualité de l'hydratation résulte aussi de la qualité de l'eau utilisée, privilégiez des eaux de source ou des eaux filtrées même si quelques verres d'eau très minéralisée peuvent être bénéfiques lorsqu'il fait très chaud.**

## **Et rendez-vous le samedi 27 août dès 14h pour un atelier sophro-naturo « spécial rentrée », !**

Avec Mireille Guitton, sophrologue nous vous proposons un nouvel atelier combinant nos pratiques de sophrologie et de naturopathie. Il aura lieu à la ferme écologique et culturelle de la Mazraa à la Laigne (17170).

En vous aidant à vous recentrer sur vos besoins de rentrée, nous vous apporterons des outils naturels adaptés, et permettant de prolonger les bénéfices de l'été : alimentation, plantes (tisanes, huiles essentielles, fleurs de Bach...), pratiques de sophrologie et autres techniques de lâcher prise...

Un atelier combinant  
Naturopathie  
& Sophrologie

**Prolonger les bénéfices de l'été**  
pour une rentrée en grande forme

Des outils adaptés à vos besoins

**Samedi 27 août**  
14h-18h

à La Mazraa  
Ferme écologique et culturelle  
18 route de Courçon  
17170 La Laigne

Tarif: 55€ Sur inscription  
Acompte de 20€ demandé à la réservation

Atelier animé par:  
Valérie Uzanu-Toussaint Naturopathe-Iridologue 06 64 68 39 18  
et Mireille Guitton Sophrologue caycédiennne 06 15 04 50 81

Alimentation  
Tisanes  
Hydrolat  
Huiles essentielles  
Fleurs de Bach  
Pratiques de sophrologie  
(un enregistrement fourni)

Tarif : 55€ dont 20€ versés à l'inscription pour réserver votre place. N'hésitez pas à nous contacter

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



*" Chaque oiseau chante les louanges  
de l'endroit où il passe  
la saison chaude. "*

*Proverbe Peul*

