

Bien-être

Vivez à votre rythme



Difficile de vivre à son rythme lorsque tout s'accélère autour de soi. Contraint de suivre l'hyper-activité ambiante, notre esprit et notre corps manifestent leur désaccord. Mais savons-nous vraiment le rythme qui nous convient ? Connaissons-nous notre besoin de sommeil ? Si œuvrer à la recherche d'harmonie personnelle relève de l'exploit, certains comportements quotidiens participent à retrouver un mieux-être. Ecouter son corps lorsqu'il émet des signaux propres aux maladies du stress, laisser sa voiture au parking pour faire de la marche et s'initier à la relaxation sont les premières étapes à suivre pour faire connaissance avec son rythme personnel.

Bon à savoir

Les aliments de l'enfance

En pleine croissance, votre enfant doit manger varié et équilibré. Pour être sûr d'éviter les carences, ses repas doivent contenir des aliments de tous les groupes. Mais il faut bien sûr respecter son appétit.



Une alimentation équilibrée repose sur la connaissance des six catégories de nutriments (produits laitiers, viandes et poissons, matières grasses, céréales et produits sucrés, fruits et légumes) et sur deux principes simples :

- Tous les groupes d'aliments doivent être représentés dans les menus d'un enfant. Ce principe ne doit pas s'appliquer dans le cadre d'une journée, mais plutôt de la semaine ou même du mois. C'est la garantie la plus simple d'un régime complet, varié, attrayant et évitant les carences.

- L'appétit de l'enfant est le seul critère qui doit déterminer la consommation. Il n'est pas nécessaire, sauf en cas de pathologie particulière, de définir la quantité de nourriture qu'un enfant doit consommer.

Beauté

Cheveux et pellicules

Une véritable obsession qui gratouille et qui se voit !

Les pellicules sont la conséquence d'une desquamation anormale de l'épiderme du cuir chevelu. De minuscules paillettes, de forme arrondie, s'en détachent et s'agglomèrent entre elles.

Toutes les trois semaines, les cellules du cuir chevelu se régénèrent et remplacent les anciennes, éliminées par les shampooings et le brossage des cheveux. Si le renouvellement du cuir chevelu s'accélère anormalement, les desquamations de son épiderme tombent d'elles-mêmes lors du brossage des cheveux.

Si, en revanche, elles collent au cuir chevelu en s'imprégnant de sébum, elles provoquent des démangeaisons. On distingue deux types de pellicules, en fonction de leur structure et de leur adhérence au cuir chevelu :

- Les pellicules sèches, petites et très blanches, qui n'adhèrent pas au cuir chevelu. Ce sont les



pellicules qui tombent "comme de la neige sur les épaules" lorsqu'on se coiffe. Elles sont souvent peuplées de micro-organismes parasites et de minuscules champignons qui accentuent les démangeaisons du cuir chevelu.

- Les pellicules grasses sont beaucoup plus grosses que les

pellicules sèches car elles s'agglomèrent entre elles, le sébum leur servant de colle. Adhérentes au cuir chevelu, elles forment une sorte de boue compacte qui asphyxie et provoque à la longue la chute des cheveux. Plus le flux séborrhéique est fort, plus l'asphyxie de l'épiderme s'aggrave. C'est un cercle vicieux.



Secrets de cuisine

Pâte

Si en cuisant des pâtes l'eau qui bout déborde de la casserole, il suffit de mettre un peu de margarine dans l'eau pour que celle-ci ne déborde plus.

Salade

Votre salade est un peu sèche ? Ravivez-la en versant une cuillère de sucre dans l'eau de lavage.

Le plat

Gigot rôti aux herbes



1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre

Pour la farce : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-les dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.

Gâteau



Briochettes au miel

200 g de farine, 40 g de margarine, 3 c. à soupe rases de miel, 1 yaourt nature, 1 c. à café de levure chimique, 1/2 c. à café de sel

Préchauffez le four th.4/5 (160°C).

Mélangez la levure, la farine et le sel.

Ajoutez la margarine et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse.

Ajoutez le miel et le yaourt. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène.

Étalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12 disques.

Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.

Trucs et astuces



* Quelques idées

pour utiliser les

jaunes d'œufs :

- 1) Ajoutez-les à une sauce salade.
- 2) Ajoutez-les dans la pâte à pain.
- 3) Allongez-les d'un peu de lait battu pour préparer du pain perdu.
- 4) Utilisez-les pour les glaces.
- 5) Congelez-les : le mieux est d'y ajouter un peu d'eau, de les battre à la fourchette et d'en remplir des bacs à glaçon. Ainsi, un jaune d'œuf est toujours disponible en cas de besoin !