

## QUESTION

**Se peser, est-ce utile ?**

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours... ou jamais ? Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnel au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté. La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin. Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pése-per

sonnes ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pesera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins, notre âme.



## Le plat

### Paella au poulet



**Préparation 10 min, temps de cuisson 50 min, pour 4 personnes**

1/4 de bol de farine, 6 blancs de poulet coupés en lanières, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 oignon émincé, 1 poivron émincé, 1 courgette émincée, 150 g de riz, 400 g de tomates, 500 ml de bouillon de poulet, 1 pincée de safran, 1/2 bol de petits pois, 1 cuil. à soupe de basilic haché, 1 cuil. à soupe de persil haché, sel et poivre.

Fariner le poulet ; saler et poivrer. Dans une casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Faire sauter le poulet à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer de la casserole. Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile. Laisser revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la courgette. Incorporer le riz, les tomates, le bouillon de poulet et le safran. Saler et poivrer. Couvrir. Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre. Incorporer les petits pois, le basilic, le persil et le poulet. Cuire environ 5 minutes pour terminer la cuisson et réchauffer.

## Petit guide des épices

### Curcuma

*Stimule les sécrétions digestives (en particulier biliaires), anti-oxydant, anti-inflammatoire.*



#### D'où vient-il ?

C'est le rhizome (ou racine) d'une plante vivace également originaire des Indes, qui une fois cuit et séché, est transformé en poudre d'une couleur jaune d'or caractéristique.

#### Sa saveur :

Légèrement piquante et amère, rappelle un peu celle de la muscade.

#### Ses usages :

Délicieux pour parfumer et colorer riz,

#### légum bécha

**Astuce => Attention !** il teinte la peau et les vêtements de façon tenace (on l'utilise aussi comme colorant pour les étoffes).

## Prendre soin de bébé



### Il louche, est-ce inquiétant ?

**P**remière chose à vérifier : votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourrissons louchent, en effet, de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité. Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin est mettre en place un traitement précoce, afin d'éviter une baisse de l'acuité visuelle. D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter :

le tout-petit "n'accroche" pas le regard ; il ne suit pas des yeux un jouet que l'ont déplace devant lui ; il cligne ou se frotte très souvent les yeux ; à l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

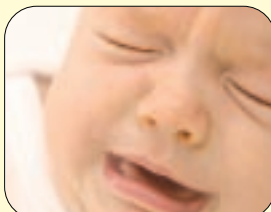
### Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer ?

**L**e fer est indispensable à l'organisme du nourrisson. Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant, en principe, n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3<sup>e</sup> mois où l'on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits "de suite supplémentés" en fer sont proposés à partir de 4 mois.

Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

### Il hurle quand je lui mets un suppositoire

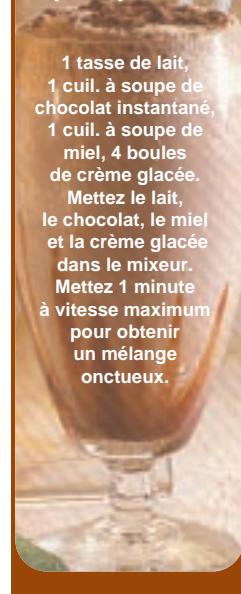
**S**achez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.



## Milk-shake au chocolat et au miel

**Préparation 5 min, cuisson aucune, pour 2 personnes**

1 tasse de lait, 1 cuil. à soupe de chocolat instantané, 1 cuil. à soupe de miel, 4 boules de crème glacée. Mettez le lait, le chocolat, le miel et la crème glacée dans le mixeur. Mettez 1 minute à vitesse maximum pour obtenir un mélange onctueux.



## Le gâteau

### Tarte à la crème



**Pour 4 personnes, préparation 35 min, cuisson 30 min**

150 g de farine, 5 cl de lait + 1 cuil. à soupe, 10 g de levure de bière, 1 œuf entier + 2 jaunes, 30 g de sucre semoule + 1 cuil. à soupe, 50 g de sucre, 50 g de beurre, 15 cl de crème fraîche.

Préparer la pâte : délayer la levure dans 5 cl de lait. Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits et y verser le lait. Mélanger. Ajouter 1 œuf entier, 30 g de sucre semoule et 30 g de beurre ramolli. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. La mettre en boule. La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h. Étendre la pâte et en tapisser une tourtière beurrée. Laisser un peu d'épaisseur sur les bords. Piquer le fond. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 mn à température ambiante. Préparer la crème : dans une terrine, mettre les jaunes d'œufs (moins environ 1 c. à soupe) et ajouter, en fouettant, la crème diluée dans le lait. Dorer le bord de la tarte avec la c. à soupe de jaune d'œuf. Saupoudrer le fond de tarte avec 1 c. à soupe de sucre semoule. Verser la crème et la saupoudrer de sucre, ainsi que les bords de la tarte. Faire cuire 25 mn dans le four préchauffé à 180 °C. Les bords de la tarte et la crème doivent être dorés. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.