NUTRITION

Alimentation : le jeu des six erreurs

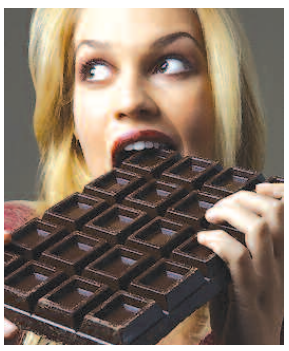
Attention aux graisses cachées dans les viandes et poissons panés, les frites, les sauces... et aux abus de graisses animales induits par la cuisine au beurre ou à la crème fraîche. Pour la cuisson, privilégiez les graisses végétales et variez les huiles.

Le grignotage entre les repas est à bannir impérativement, sous peine de voir l'enfant chipoter ensuite à chaque repas.

Attention à ne pas favoriser l'apparition de troubles alimentaires en vous focalisant de manière excessive sur l'alimentation de votre enfant.

Riche en sucres lents et en amidon, le pain doit être introduit à chaque repas.

L'eau est la seule boisson indispensable et peut être prise à tous moments de la journée.



Attention également aux sucres cachés responsables de caries dentaires et d'une prise pondéral. Limitez la prise de bonbons, sodas (un litre de soda équivaut à 24 morceaux de sucre) et chocolats (une barre chocolatée équivaut à six morceaux de sucre) en particulier le soir après le brossage des dents.

Photos : DR

Velouté à la banane

Dans la centrifugeuse, mettez 250 ml de lait, 2 cuil. à soupe de yaourt nature et 1 petite banane mûre puis mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajoutez un peu de miel ou de sucre si vous aimez. Servez aussitôt avec une paille.

Le plat

Crêpes frites à l'oignon

Temps de préparation 30 min, temps de cuisson 15 à 20 min, pour 30 crêpes environ.
1 tasse de farine, 1 œuf légèrement battu, 1/2 cuil. à café d'huile, 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, 2 oignons de printemps finement hachés, 3 cuil. à soupe d'huile supplémentaire.

Pour faire la pâte, mettez la farine dans un grand saladier, creusez une fontaine au centre et ajoutez l'œuf battu, l'huile et 1 cuil. à soupe d'eau. Mélangez avec un couteau à lame plate jusqu'à ce que la pâte commence à s'assouplir : ajoutez plus d'eau (par petites doses) si la pâte vous semble trop sèche. Ramassez la pâte en une boule et mettez-la 20 min au réfrigérateur. Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Abaissez-la pour former un grand rectangle d'environ 2 mm d'épaisseur.
Badigeonnez légèrement la pâte d'huile et parsemez-la d'oignons nouveaux. Repliez, pour la fermer, les bords de cette crêpe vers le centre.
Aplatissez-la légèrement au rouleau, en partant du bas. Retournez-la et abaissez-la sur une épaisseur de 2 mm. Avec un emporte-pièce rond de 4 cm, découpez des cercles de pâtes et réservez-les.
Mettez 1 cuil. à soupe d'huile à chauffer dans une poêle peu profonde, antiadhésive, faire frire les crêpes des deux côtés, jusqu'à ce qu'elle soient légèrement soufflées et dorées. Répétez l'opération avec le reste de crêpes, en rajoutant de l'huile, si nécessaire. Servez aussitôt.

Gâteau

Tarte aux pommes et à la noix de coco

Pour 6 personnes, préparation: 25 mn, attente : 1 h, cuisson : 55 mn

6 pommes , 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de noix de coco râpée, 1 œuf.
Pour la pâte sablée 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli +, 30 g pour le moule, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel.

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine et la levure, tamisées ensemble, avec le beurre ramolli. En travaillant rapidement, incorporez l'œuf, le sucre, le sel et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.
Etalez-la sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis replacez-le dans le réfrigérateur.
Préparez la garniture : coupez les pommes en quatre. Otez le cœur et les pépins et recoupez-les en quartiers. Faites-les cuire en compote sur feu doux avec 5 cl d'eau, pendant 20 mn. Laissez tiédir.
Préchauffez le four sur th. 7(210°C).
Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 mn.
Entre-temps, faites fondre le beurre au bain-marie.
Battez l'œuf en omelette. Ajoutez le beurre fondu tiède, le sucre et la noix de coco. Mélangez soigneusement. Sortez la tarte du four. Nappez les pommes de cette préparation.
Replacez au four. Laissez cuire et dorer 15 mn. Servez la tarte tiède ou froide avec des boules de glace à la vanille.

Santé

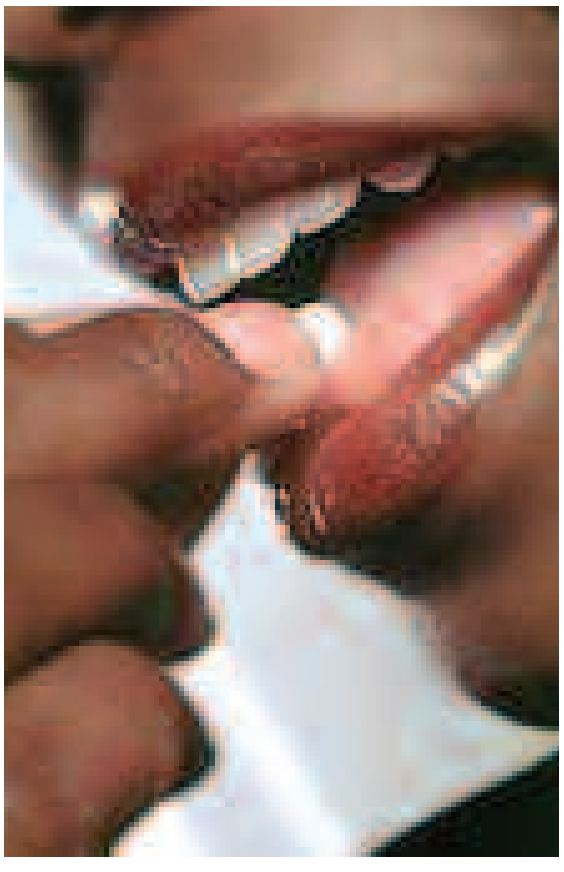
Prenez vos médicaments à la bonne heure

● Appliquée à l'administration des traitements médicamenteux, la chronobiologie devient chronothérapie.
Elle a essentiellement pour but de déceler l'instant où un médicament a la meilleure efficacité thérapeutique pour des effets secondaires minimum. On sait en effet que la réponse de l'organisme à un produit toxique est variable dans le temps. Une notion qui s'est révélée essentielle et révolutionnaire, notamment dans les traitements anticancéreux pour mettre en place une chimiothérapie, ou dans le cas de maladies cardiaques.
Mais dans la vie courante, sachez que :

● L'aspirine est plus efficace prise le soir et que ses effets secondaires sont réduits.
A recommander notamment pour ceux qui souffrent de troubles de la coagulation du sang, mais également, tout simplement, pour effacer les effets d'un dîner un peu trop copieux.

● Les anti-inflammatoires, notamment ceux qui contiennent des corticoïdes seront pris en deux fois : deux tiers le matin et un tiers le soir. Mais, dans le traitement de l'asthme, la prise de cortisone est plus efficace et bien mieux tolérée le matin vers 8 h, car elle respecte le rythme naturel de la sécrétion de cortisone.

● Les médicaments antiallergique seront pris de préférence le soir, vers 19 h.

● Les médicaments contre la tension artérielle seront conseillés le matin pour être protégé pendant toute la journée.

In *Top santé*