

Les 7 pièges de la motivation



1 LE MANQUE DE CONFIANCE

La peur d'échouer est un frein ! Renforcer la confiance en soi le débloque.

2 UNE ATTITUDE DÉSABUSÉE

Vous avez déjà tout vu ? Cette grande erreur (on n'a jamais TOUT vu !) empêche d'envisager les changements.

3 LA MONOTONIE

Quand on patine dans une routine, il faut chercher de nouvelles stimulations pour en sortir !

4 LE MANQUE D'OBJECTIFS

Se perdre dans des désirs abstraits ou manquer d'organisation dans la vie quotidienne gaspille beaucoup d'énergie précieuse !

5 L'ISOLEMENT

Après un grand stress ou après une séparation, il est déconseillé de s'isoler, car on se prive de



Photos : DR

nouvelles idées.

6 DES ÉCHECS

Personne n'a envie de répéter des expériences négatives et, pour cette raison, beaucoup de gens se privent d'une deuxième tentative.

7 DES CRITIQUES INJUSTES

Des reproches ou des moqueries peuvent faire l'effet d'une claque. Il faut apprendre à se prémunir contre ce genre d'attaques !

Tranches de gigot d'agneau aux champignons à l'ail



Préparation : 15 minutes, cuisson : 30 minutes pour 4 personnes, 4 tranches de gigot d'agneau, 1 boîte de champignons, 5 gousses d'ail, 08 dl d'huile, 1/2 citron, sel, poivre, 3 cuillères à soupe de persil haché.

Lavez et émincez les champignons. Versez-les dans une casserole contenant l'huile et l'ail émincé. Arrosez d'un filet de jus de citron, salez et poivrez. Débutez la cuisson à feu doux, augmentez la flamme quand les champignons rendent leur eau. Egouttez les champignons et versez l'huile de cuisson dans une poêle. Faites-y saisir les tranches de gigot, assaisonnez, et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez les champignons dessus, saupoudrez de persil haché et laissez mijoter 1 minute.

Le savarin



Préparation : 20 minutes, cuisson : 40 minutes, four moyen (180°C). Matériel : un moule en couronne.

1. Ingrédients (pour 8-10 personnes) : 250 g de farine, une pincée de sel, 4 œufs, 50 g de sucre, 75 g de beurre, + une noix pour beurrer le moule, 50 g de crème fraîche, 1 sachet de levure en poudre. Pour imbiber le gâteau : 1/4 l d'eau, 125 g de sucre, 1dl de fleur d'oranger.

2. Mettez dans une terrine la farine tamisée avec le sel. Ajoutez le sucre et cassez-y les œufs.

3. Travaillez tous ces ingrédients pour bien les mélanger pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et onctueuse. Faites fondre très doucement le beurre sans trop le faire chauffer et ajoutez-le à la pâte. Joignez ensuite la crème et, pour terminer, la levure en poudre.

4. Beurrez largement un moule en couronne et versez-y la pâte, elle ne doit remplir le moule qu'à moitié, car elle va gonfler en cuisant. Enfournez à four moyen préchauffé (180°C) et laissez cuire pendant 40 mn. Vérifiez la cuisson en enfonçant une aiguille au milieu du gâteau, elle doit ressortir sèche.

5. Pour imbiber le gâteau, faites fondre le sucre dans l'eau en portant à ébullition, parfumez de fleur d'oranger.

6. Démoulez le gâteau encore chaud et arrosez-le du sirop préparé, chaud également. Prélevez avec une petite louche le sirop qui coule dans le plat pour continuer à l'arroser. En principe, le gâteau doit tout absorber.

Nombreuses garnitures possibles : salade de fruits frais au sirop, crème pâtissière, chantilly ou glace.

Si le gâteau est destiné à des enfants, imbiblez-le de jus d'orange.

Santé

J'ai de l'asthme

Quels risques pour mon bébé ?



Surveillez votre souffle

Si on sait qu'un traitement à la cortisone sur une longue période, lors de la grossesse, peut affecter la croissance du fœtus, «prise par voie générale (en injections ou par la bouche), elle peut très bien être prescrite sans risque.

A condition qu'il s'agisse d'une cure courte, c'est-à-dire de moins d'une semaine».

Quant au suivi médical, il doit être fonction des signes cliniques.

A la moindre aggravation de l'essoufflement, il faut au minimum consulter son médecin traitant.

En ce qui concerne les asthmes révélés pendant la grossesse, «en général, ces asthmes,

peuvent très bien se traduire par des crises, ils ne sont pas trop «méchants».

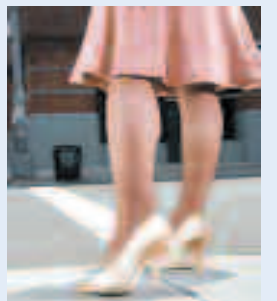
En effet, ils sont liés au statut hormonal de la femme pendant sa grossesse».

A l'issue de la grossesse, où le statut hormonal initial est retrouvé, cet asthme sera bien contrôlé.

Il pourra cependant réapparaître lors de grossesses ultérieures.



Collants



Stoppez une maille qui file avec une goutte de vernis incolore, un jet de laque ou un morceau de savon humide.

Passez vos collants neufs sous l'eau froide et congelez-les : ils dureront ainsi plus longtemps. Un morceau de sucre fondu dans l'eau de rinçage en prolongeront également la durée. Un collant neuf repassé à fer doux durera plus longtemps et se filera moins. Pour enfiler un collant sans risques, mettez une paire de gants : vous éviterez de le filer en l'ajustant !

Coup de pompe

Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser vous donnera un coup de tonus immédiat.

