# Bébé et la propreté : comment se passent les débuts ?

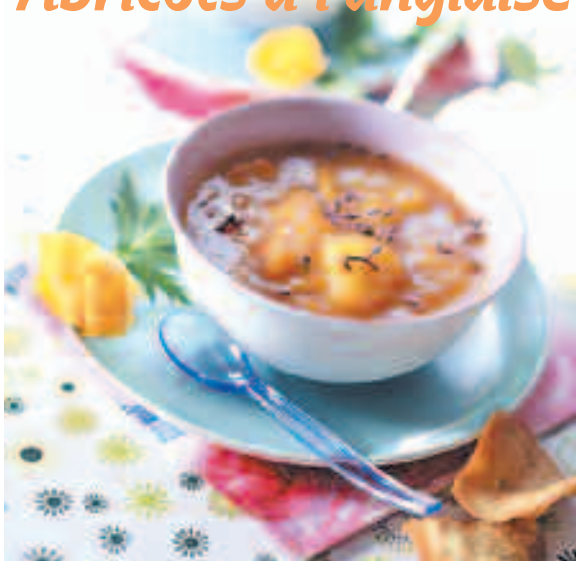
Au début, votre enfant peut apprendre à faire fonctionner ses sphincters sous la douche. S'il y a des accidents dans l'eau du bain, soyez attentif à ne pas vous fâcher. Il ne faut pas qu'il fasse un lien entre l'acquisition de la propreté et votre humeur. Beaucoup d'enfants, ne voulant plus être considérés comme des bébés, sautent le pas. Même s'il y a des accidents, il ne faut pas entraver leur décision de devenir propres.
Certains commencent par vous prévenir «après» avoir rempli leur couche. C'est aussi un très bon début : votre enfant a compris le rapport entre le relâchement du sphincter et le remplissage de la couche.
Il n'y a pas de moyenne pour l'acquisition de la propreté. Cela peut prendre quelques jours comme quelques mois. Le seul point capital est que vous le laissiez devenir propre à son rythme, même si celui-ci vous parait trop long. Ne pas le respecter vous fera peut-être gagner du temps dans l'immédiat mais à terme votre enfant risque de souffrir d'énurésie et/ou de constipation.

## Comment lui proposer de devenir propre ?

Si vous voulez l'aider à devenir propre, vous pouvez commencer par laisser la porte des toilettes ouverte lorsque vous vous y êtes. Cette solution, peu séduisante, a le mérite de ne pas en faire un lieu d'où il pourrait se sentir exclu. Laissez-le choisir son pot ou un rehausseur. Proposez lui le pot toutes les 30 minutes surtout s'il boit beaucoup. Félicitez-le et montrez-vous fier de lui.

**Sauter un repas est le meilleur moyen de grossir. Au lieu de brûler son "carburant", les aliments, l'organisme privé de nourriture stocke les graisses autour des hanches et des cuisses, évidemment. Mieux vaut prendre quelque chose que ne pas manger du tout.**

# Abricots à l'anglaise



**Une douzaine d'abricots, 3 dl de lait, deux jaunes d'œufs, 1 c à soupe de farine, 150 g de sucre, 50 g de beurre, 50 g d'amandes effilées, 2 dl de sirop de sucre léger**

Faites chauffer le lait. Travaillez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre et la farine. Ajoutez-y un peu de lait chaud. Lorsque la préparation est bien lisse, ajoutez-y le restant du lait et faites épaissir à feu doux, sans cesser de tourner. Versez la crème dans un plat allant au four. Lavez les abricots, essuyez-les, coupez-les en deux et retirez-en les noyaux. Faites pocher les demi-abricots deux à trois minutes dans le sirop de sucre léger. Egouttez-les, disposez-les sur la crème, saupoudrez-les avec le sucre restant, arrosez-les de beurre fondu et garnissez avec des amandes effilées. Faites dorer au four chaud. La farine peut être remplacée par de la fécule. Pour la présentation, les abricots seront placés avec leur face bombée au-dessus. Les abricots en conserve au sirop peuvent très bien convenir pour la préparation.

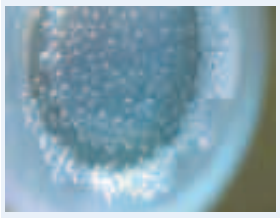
# Trucs Astuces

## BOCAUX

Pour les désodoriser, mettez-les au réfrigérateur juste après les avoir lavés : l'odeur disparaîtra.

## BOISSONS GAZEUSES

Entreposée au frais, le



bouchon bien vissé et tête en bas, les sodas resteront pétillants plus longtemps.

## BOISSONS FRAÎCHES

Boire frais sous un soleil de plomb, c'est possible : imbibez un torchon d'eau, enveloppez-en la bouteille et placez le tout au soleil. L'évaporation abaisse la température du contenu de la bouteille et vous pourrez boire, si ce n'est glacé, tout au moins tempéré.

## BOUILLOTTE

L'eau salée reste plus longtemps chaude. Bon à savoir pour les frileuses qui utilisent une bouillotte.

# Couronne d'épinards

Photos : DR

**2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine, 1 décilitre de lait, 3 jaunes d'œuf, 3 blancs d'œuf, 3 bottes d'épinards frais, cuits, égouttés, pressés, jusqu'à ce qu'ils soient secs et finement hachés, 1/2 cuillerée à café d'oignon râpé, 3/4 de cuillerée à café de sel, quelques pincées de poivre blanc**

Réchauffez le four à 175°. Beurrez et enrobez légèrement de farine les parois d'un moule en couronne de 1,5 litre. Dans une grosse casserole de 3 à 4 litres, faites fondre le beurre à feu modéré, puis retirez du feu et, tout en tournant, incorporez les 4 cuillerées à soupe de farine. Ajoutez le lait et fouettez jusqu'à dissolution partielle de la farine. Réduisez à feu doux et tournez jusqu'à ce que cette sauce soit épaisse et bien liée. Retirez du feu; incorporez, tout en fouettant, vos jaunes d'œufs, un à la fois, et n'ajoutez le suivant que lorsque le précédent a été parfaitement lié au mélange. En tournant, incorporez l'oignon râpé, le sel, le poivre, les épinards et laissez tiédir un peu.
À l'aide d'un fouet ou d'un batteur rotatif, fouettez vos blancs d'œufs jusqu'à ce que la mousse obtenue soit compacte lorsque vous soulevez le fouet. En tournant, incorporez une grande cuillerée de blancs d'œuf au mélange à base d'épinards, puis incorporez le reste en mélangeant sans tourner. Disposez le produit obtenu dans le moule. Placez votre moule dans un plat à four et versez-y de l'eau bouillante jusqu'aux deux tiers de la hauteur de votre moule. Faites cuire à mi-hauteur du four durant 30 min ou jusqu'à ce que le contenu du moule soit ferme au toucher.
Pour démouler, séchez le moule extérieurement et glissez un couteau le long de la paroi interne. Disposez à l'envers un plat sur le moule et, en tenant fermement le moule et le plat, renversez l'ensemble. Tapotez contre la table et le moule doit se détacher facilement.
Servez immédiatement.

# LE GOMMAGE SUBLIME-T-IL LE BRONZAGE ?

**On choisit le gommage pour ses propriétés esthétiques. Il n'aide pas à mieux bronzer, mais peut sublimer le bronzage en débarrassant l'épiderme des cellules mortes qui ternissent votre hâle.
Si l'exfoliation rend votre peau plus lisse et plus jolie, elle n'est pas neutre pour autant. Chaque fois que vous gommez, vous amincissez votre épiderme et le rendez plus vulnérable face aux rayons du soleil. On exfolie donc avec parcimonie, une à deux fois par mois, maximum. Ce que l'on désire c'est une belle peau, douce et bronzée, mais pas dénuée de barrières**