



## UNE SIESTE SI VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS RÉGÉNÉRER

Nos rythmes biologiques nous poussent à dormir la nuit, bien sûr, mais aussi en milieu de journée. La sieste n'est pas un signe de paresse. C'est, pour certains, un atout forme indispensable. Nous n'avons

pas tous sommeil après le repas de midi, car nous ne ressentons pas tous de la même manière cette rupture de rythme. Alors, si vous avez régulièrement une baisse de tonus et de vigilance en milieu de journée, offrez-vous une pause. Il suffit d'un gros quart d'heure pour recharger les batteries. Même sur votre lieu de travail, essayez de vous éclipser pour vous reposer ou faire un exercice de respiration ou de relaxation. Vous serez d'autant plus en forme le reste de l'après-midi, et vous vous sentirez beaucoup moins fatigué le soir. D'où des nuits encore plus reposantes.

### Et si vous regardiez de plus près vos habitudes alimentaires ?

○ Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la journée.  
○ Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont «dures». Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruits et choisissez des légumes cuits en entrées ou en garniture de votre plat.  
Cuites, les fibres sont plus «douces» pour les intestins.  
○ Evitez le chou-fleurs, les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin.  
Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres



dures irritent les intestins sensibles !

○ Préférez-leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireaux, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées ... (Ces légumes sont en général bien tolérés mais respectez vos tolérances personnelles en les testant).

○ Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.  
○ Remplacez les aliments complets par des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.  
○ Limitez les sauces, les fritures et les graisses cuites en général.  
Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal. Lorsque vous vous sentirez moins gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les autres aliments que vous aviez limités jusqu'alors.  
Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consulter votre médecin.

### Rendre les oignons digestes



Photos : DR

- Vous ne digérez pas les oignons crus ?  
Voici un remède simple et efficace : pelez-les et tranchez-les en quatre avant de les faire tremper dans de l'eau froide pendant une vingtaine de minutes.

### Conserver une laitue



- Pour augmenter la durée de vie d'une pomme de laitue, mettez un essuie-tout dans le fond du plat avant d'y mettre la laitue parée et le couvercle.  
Si la laitue défraîchit, changez l'essuie-tout.

### Régénérer une salade

- Pour redonner sa fraîcheur à une salade, trempez-la dans de l'eau froide additionnée d'une à deux cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de sucre.

### Empêcher la germination des pommes de terre



- Il suffit juste de les conserver avec des pommes.

### Cuire les pommes de terre à l'eau

- Pour empêcher vos pommes de terre d'éclater à la cuisson, piquez-les avec une fourchette.

## Sauce aux pommes



**Pour 4 personnes, préparation : 20 min, temps de repos 20 min, pommes vertes : 6, eau, jus de citron : 1 c. à soupe, sucre en poudre : 1 c. à soupe, zeste de citron râpé : 1 c. à café, cannelle : 2 pincées**

Epluchez et coupez les pommes en dés. Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir. Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique. Servez chaud ou à température ambiante avec des crêpes ou les gaufres.

## Gratin dauphinois



**600 g de pommes de terre, 2 cc de margarine, 50 g de gruyère râpé, 20 cl de lait 1/2 écrémé, 4 cc de crème fraîche, sel, poivre**

Epluchez et détaillez en fines rondelles les pommes de terre.

Beurrez le plat à gratin avec la margarine.

Mettez une première couche de pommes de terre puis une couche de gruyère et ainsi de suite.

Salez et poivrez. Mélangez le lait et la crème puis versez sur les pommes de terre. Mettez au four 60 minutes à 200°C (th6-7).



## Le "non" de votre bébé

Vers le quatorzième mois, l'enfant prononce de véritables mots. Parmi ceux qu'il maîtrise le mieux, il y a le "non".

Terme capital de son vocabulaire, il va l'employer plus que de raison pour affirmer sa personnalité. Face à ce "non" provocateur, armez-vous de patience mais aussi de fermeté.

Entre 18 mois et 2 ans, apparaît le "non" qui marque l'accession de l'enfant à la fonction symbolique du langage. Le "non" ne représente ni un objet, ni une personne, ni même une situation précise : c'est le concept de négation.

L'enfant peut désormais manier en pensée des abstractions.

### L'affirmation de sa personnalité

Ce «non» marque également l'entrée dans le «négativisme» ou phase d'opposition au cours de laquelle l'enfant affirme sa personnalité.

La régularité et la rapidité de l'évolution des productions vocales entre la naissance et la période des premiers mots est frappante.

Plusieurs années sont nécessaires à l'enfant pour apprendre à faire ses lacets.

Par contre, deux années, voire parfois moins, suffisent pour que ce même enfant soit capable de productions langagières nécessitant le contrôle d'un système moteur très complexe et une «connaissance» déjà élaborée de règles phonologiques et syntaxiques.