

# — Enurésie nocturne : vrai-faux —

Répondez vrai ou faux pour savoir jusqu'à quel point vous comprenez les troubles associés à l'enurésie.

**Vrai ou Faux :** Si j'ai mouillé mon lit lorsque j'étais jeune, mon enfant possède un risque accru de le mouiller également.

**Vrai.** Il existe une forte composante génétique à l'enurésie nocturne; ainsi, si vous avez mouillé votre lit dans votre enfance, il y a un risque plus grand pour que votre enfant le mouille également.

**Vrai ou Faux :** Les enfants qui mouillent leur lit n'ont pas d'autre option que d'attendre que le problème passe avec le temps.

**Faux.** On estime que la grande majorité des enfants qui mouillent leur lit auront encore ce problème l'année prochaine. Il existe divers traitements sûrs et efficaces qui peuvent diminuer le nombre de nuits mouillées ou

même les éliminer complètement.

**Vrai ou Faux :** Menacer de retirer les périodes de temps consacrées à regarder la télévision constitue une bonne méthode pour que votre enfant cesse de mouiller son lit.

**Faux.** L'enurésie nocturne est un désordre physique sur lequel votre enfant n'a pas de contrôle. Et probablement, il s'agit également d'un désordre qui lui fait ressentir beaucoup de stress. Des menaces de punition pour avoir mouillé le lit ne l'amèneront pas à rester sec, mais elles peuvent empirer ses sentiments face à ce problème.

**Vrai ou Faux :** L'enurésie



nocturne peut affecter les résultats scolaires de mon enfant.

**Vrai.** Les enfants qui souffrent de problèmes énurétiques chroniques se considèrent souvent moins compétents à l'école que les autres enfants. Et lorsqu'il s'agit de l'éducation, une attitude de «je ne suis pas capable» peut devenir une prophétie autoréalisatrice. Il se peut également que la perte de sommeil contribue à ce que votre enfant éprouve de la difficulté à concentrer son attention et à se souvenir de nouvelles leçons.



## Hachis aux courgettes



Viande de bœuf hachée, 6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxe. Préchauffez le four th.6 (180°C). Recouvrez le fond d'un moule de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min.

## Se régaler sans risque pour la ligne

Pensez aux aliments et aux mets suivants pour agrémenter vos repas : les fines herbes (persil, cerfeuil, coriandre, menthe) : à avoir toujours sous la main, pour agrémenter crudités, salades et plat principal. Très utile aussi : une collection de flacons d'arômes et d'épices. Les mélanges de légumes «nature» : originaux et savoureux, ils se cuisent tout simplement à la vapeur ou en sauteuse, et renouvellent le plat de légumes. Les fruits (pomme, poire,



orange, mandarine, grenade ...) : ils ne sont pas plus caloriques que les autres fruits et vous pouvez en consommer 2 à 3 fois dans la journée. Les boissons vraiment légères : les boissons light, les infusions, le thé à la menthe très chaud (éventuellement additionné d'édulcorant).

## Maigrir

### Les résolutions à tenir

● Grignotage, et encas, stop aux chips, sucreries et autres chocolats. Je remplis mon sac de fruits frais de saison chaque matin !

● Je fuis les soda et je me réchauffe avec un thé saveurs fruits rouges pour les gourmandes, thé vert pour les plus stressées.

● Je ne saute pas de repas, même si je n'ai pas très faim, je mange surtout un bon petit-déjeuner, et pour stimuler mon appétit, je me lève plus tôt pour prendre mon temps !

● Je bouje, je préfère grimper les escaliers, et je marche minimum 30 minutes par jour.

● Je bois au moins un litre et demi d'eau par jour, pour entretenir mon corps et bien éliminer.

● Dans mon café ou mon thé, je remplace le sucre



avec un dîner plus léger

● Je me couche plus tôt pour allonger mes nuits, en effet, quand je dors ; mon corps élimine les toxines et je mincis sans faire d'effort !

● Je prends un vrai goûter avec les enfants, pour éviter de craquer avant le dîner ou de manger trop lourd le soir.

Des fruits, des laitages, et même 2 carrés de chocolat accompagnés d'une tranche de brioche.

● Je prends le temps de déjeuner et de dîner, finis les plateaux télé, je savoure les aliments et je mâche lentement, ça m'évite de me resservir !

par un édulcorant de synthèse pour le goût du sucre sans les calories !

● Je m'autorise un petit plaisir par semaine, une part de gâteau au chocolat pour le dessert, une viennoiserie au petit-déjeuner... je me rattrape



## Truffes



150 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 50 g de crème fraîche liquide, 50 g de sucre semoule, quelques gouttes d'extrait de vanille liquide. Pour la finition : cacao en poudre, 50 g de chocolat noir

Faites fondre au bain-marie le chocolat noir. Ajoutez-y le beurre fondu, les jaunes d'œufs et la vanille. Portez la crème fraîche et le sucre à ébullition et incorporez délicatement au mélange chocolaté jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'à apparition d'une légère coagulation sur le bord du plat. Formez des truffes à l'aide d'une poche à douille ou à la main sur du papier sulfurisé et placez une dizaine de minutes au réfrigérateur. Entre-temps, faites fondre 50 g de chocolat noir au bain-marie. Plongez une par une les truffes dans le chocolat fondu. Roulez les truffes dans le cacao puis laissez durcir. Éliminez le surplus de cacao et présentez les truffes sur un plat.

## TRUCS ET ASTUCES

### Nettoyer le micro-ondes



Pour nettoyer le micro-ondes, placez une tasse avec un peu de vinaigre dans votre micro-ondes et chauffez pendant une à deux minutes. Les résidus éventuels seront décollés, votre micro-ondes sera désinfecté. Finies les mauvaises odeurs!

### Enlever une tache sur des chaussures en daim



Pour le daim clair, appliquez du talc sur la tache. Laissez reposer une nuit entière. Le lendemain, frottez soigneusement pour ôter la poudre et la tache en même temps ! Si la tache persiste, essayez à nouveau ! Vos chaussures en daim pourront reprendre du service, sans tache !