



Photos : DR

• Le biberon de lait du soir ne donne pas de caries.

Vrai, ce sont les bonbons et les sirops qui aggravent le risque de caries.

• L'épinard est l'aliment le plus riche en fer.

Faux, la viande et l'œuf en contiennent.

• Mieux vaut éviter de donner du pain complet à un jeune enfant.

Vrai, le pain complet est difficile à digérer jusqu'à 7 ans.

• Si bébé saute un repas, il ne faut pas le forcer à manger.

Vrai, bébé a faim parce qu'il grandit mais ne grandit pas parce qu'il mange.

• Les céréales font toujours les gros bébés.

Faux, si vous respectez les quantités indiquées.

• Il ne faut pas boire avant de manger.

Faux, il faut laisser votre enfant boire dès qu'il a soif.

• Il faut que les enfants boivent une boisson chaude le matin.

Faux, laissez-le boire du lait froid s'il préfère.

• Le yaourt est plus digeste que le lait.

Vrai, les ferments vivants du yaourt transforment le lactose du lait en acide lactique, beaucoup plus digeste.

• Il faut éviter le vinaigre et les épices pour les enfants.

Faux, l'acidité des condiments n'est pas nocive pour l'estomac d'un enfant.

Sauce à l'ail

4 citrons, 6 gousses d'ail, huile d'olive, sel et poivre

Peler les gousses d'ail, écrasez-les et mixez-les avec le sel au mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, incorporer délicatement l'huile d'olive en filet, travailler bien la préparation en fouettant. Presser les citrons pour



avoir du jus, versez-le à la préparation précédente en continuant à battre pour obtenir une sauce épaisse qui prend la consistance d'une mayonnaise, poivrer et réserver au frais.

Mousse à l'orange



4 oranges, 1/2 citron, 2 c. à s. de sucre en poudre, 2 c. à s. de maïzena, 1 c. à c. d'eau de fleurs d'oranger, 2 œufs

Pressez le jus des oranges et du 1/2 citron. Passez à travers une très fine passoire. Dans une terrine, travaillez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux ; ajoutez la maïzena en travaillant toujours, enfin le jus de fruit petit à petit chauffé au préalable. Incorporez l'eau de fleurs d'oranger. Dans une casserole, versez la préparation et faites épaissir sur feu doux en tournant jusqu'au premier bouillon. Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les à la crème retirée du feu et tiédie. Versez le tout dans une jatte et laissez refroidir.

Muffins aux légumes



Pour 12 muffins 100 g de poivrons verts, 100 g de poivrons rouges, 100 g d'aubergines (ou courgettes), 4 c. à s. d'huile d'olive, 250 g de farine, 1 sachet de levure, 2 œufs, 1 verre de lait, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de basilic, 70 g d'emmental râpé, sel et poivre

Nettoyez et coupez en dés les légumes et faites revenir dans l'huile d'olive, laissez tiédir. Pendant ce temps dans un saladier mélanger la farine et la levure, cassez les œufs et ajoutez le sel et le poivre. Délayez le tout avec du lait et 3 c. à s. d'huile d'olive, laissez reposer 15 min. Egouttez les légumes, versez-les sur la pâte, ajoutez l'ail le basilic et l'emmental. Mélangez et répartissez la préparation dans des moules à muffins, enfournez 20 min et attendez 2 min avant de les démouler. Manger chaud ou froid avec une salade.



Cette règle est bien connue des sportifs, qui doivent compter trois heures entre leurs repas et les compétitions. Le sang ne peut oxygéner correctement à la fois notre tube digestif et nos muscles en action. Des études ont été faites sur des cyclistes. Si l'on pédale à toute allure après un repas, la progression des aliments dans le tube digestif se bloque et il y a un risque de reflux de l'estomac vers l'œsophage, voire de vomissements. Et même si l'on pédale doucement, la digestion s'en trouve perturbée. Ne vous couchez pas, pour autant, immédiatement après un repas ! La position allongée freine le travail de l'estomac pour se vider et cela peut provoquer des régurgitations, surtout si le repas est gras ou copieux. Le bon compromis ? Après les repas, livrez-vous à une activité assise ou à une marche tranquille.

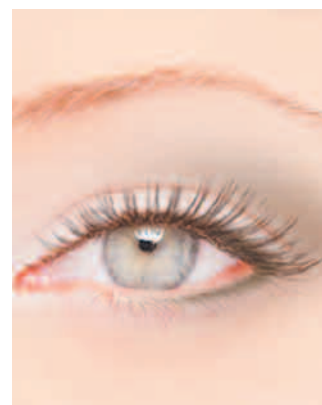
Trucs et astuces

● Appliquez de fines rondelles de pommes de terre crues sous les yeux pendant 5 à 10 minutes pour gommer littéralement les poches.

● Après votre douche, effectuez des massages circulaires avec un glaçon sur vos seins et votre ventre. Le froid active la circulation, resserre les pores de la peau, tonifie les tissus et dynamise le système lymphatique.

● Avant de prendre votre douche, coupez un citron en quatre et passez les quartiers sur tout le corps y compris les mains et les ongles. Conservez sur la peau 5 à 10 minutes pour laisser agir les vitamines et rincer à l'eau tiède.

● Pour donner de l'épaisseur à vos cils et illuminer votre regard, appliquez avec un gros pinceau un fard clair sur toute la paupière supérieure avant d'appliquer votre mascara. La poudre éclairera votre regard, gagnera vos cils, les rendra plus touffus et vous les recroûterez plus facilement.



● Pour colorer votre peau toute en transparence et lui donner un teint légèrement doré, imbibe un tampon de coton de thé et appliquez-en sur la peau démaquillée du visage, du cou et du décolleté avant votre crème de jour.

● Qu'est-ce qui peut avoir l'effet

magique de détendre complètement les traits du visage, de libérer le diaphragme, d'envoyer de l'oxygène dans tout le corps ? Bâiller. C'est aussi simple que ça, bâillez tant qu'il vous plaît et appréciez l'effet de détente que cela procure.



● Avec le temps, la circulation

sanguine ralentit, le teint pâlit et les lèvres perdent leur belle carnation. Pour redonner de la fraîcheur à votre visage, de temps en temps, mordillez-vous les lèvres, sans les humidifier, ça les dessèche, et pincez-vous à plusieurs reprises les pommettes. Bonne mine naturelle assurée ! Stimulez le point d'acupuncture situé sur la face interne du poignet à plusieurs reprises dans la journée. Appuyez par pressions régulières du bout des doigts au centre des plis du poignet. Le point sera d'autant plus sensible qu'il a besoin d'être traité.

● En cure de 2 semaines aux changements de saison, buvez le matin à jeun un verre d'eau tiède additionnée d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre.

● En cas de fatigue, mordillez de part et d'autre l'ongle de votre petit doigt. Cela stimule le cœur, booste la circulation sanguine donc l'oxygénation de vos cellules et vous récupérerez de l'énergie.