



FUTURE MAMAN Rester femme pendant sa grossesse

La grossesse est un véritable bouleversement pour une femme. Le corps se transforme, le regard des autres devient différent, et l'on sait que l'on va bientôt changer de statut pour devenir une maman. Et parfois, paradoxalement, on en oublie sa féminité pendant ces 9 mois. Voici ces conseils pour gérer ce passage sans perdre son identité.

Prenez soin de votre corps

Alors que votre corps change, il est plus que jamais nécessaire de s'en occuper, pour se le réapproprier. Massages aux huiles essentielles, aromathérapie, bains relaxants... n'hésitez pas à prendre du temps pour vous et à vous faire dorloter. Il existe d'ailleurs de nombreux soins pour le corps adaptés à la grossesse.

Restez une femme active

Bien sûr, votre état demande quelques précautions, mais il ne faut pas pour autant ne plus s'investir dans aucune activité. Au contraire, garder la forme est essentiel pour rester bien dans son corps et dans sa tête, mais également pour se préparer à l'accouchement. Pas question de lâcher les copines du club de gym. Mais demandez conseil à votre médecin pour ne pas trop en faire non plus.

La garde-robe qu'il vous faut

La grossesse n'est pas synonyme de t-shirts longs et de robes informes, au contraire ! De plus en plus de boutiques s'intéressent aux femmes enceintes et proposent des robes cintrées, avec des couleurs pastel ou des imprimés multicolores. A vous de choisir selon

votre style et faites-vous plaisir.

Protégez votre peau

Certes, comme toutes les mamans, vous redoutez les vergetures disgracieuses. Sachez que le meilleur traitement est la prévention, avec l'application d'une crème anti-vergetures sur le ventre dès les premières semaines de grossesse. Massez également les seins avec une crème nourrissante, pour les préparer à la prise de volume. Et contre le dessèchement de la peau, très fréquent, misez sur des soins hydratants doux.

Gardez la ligne

Justement pour garder sa féminité et arborer ses rondeurs, il s'agit de ne pas prendre trop de poids pendant sa grossesse. La clé est de manger varié et équilibré, en insistant sur les fruits et légumes. Et si vous avez l'impression de prendre trop de poids, pas de régime sauvage, au risque de priver bébé de choses essentielles, parlez-en plutôt à votre médecin.

N'oubliez pas le papa !

La première personne qui apprécie votre féminité, c'est votre compagnon ! N'oubliez pas son existence pour vous consacrer à votre ventre qui s'arrondit. Sachez rester désirable, romantique et amoureuse... en un mot rester femme !

Fricassée de dinde aux épinards



200 g de blanc de dinde, 150 g d'épinards, 150 ml de bouillon de volaille, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 2 c. à s. de crème légère, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre

Nettoyez les épinards puis réservez quelques têtes pour la décoration. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, les épinards coupés en petits morceaux et la crème légère. Laissez bouillir 10 min. Passez le mélange à la moulinette. Si la sauce est trop liquide, prolongez la cuisson de quelques minutes. Dans une poêle, faites revenir les blancs de dinde coupés en lanières. Assaisonnez. Nappez de crème d'épinards et laissez cuire à feu doux 2 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez aussitôt.

Trucs et astuces

Tache de stylo-bille

Sur un tissu en coton blanc, le jus de citron fait des miracles

Sur un tissu en laine ou en coton, tamponnez la tache avec un linge imbibé d'acétone, ou d'alcool à 90° ou d'alcool à brûler ou encore de citron.

Sur les autres tissus, enlevez ces taches avec un mélange à parts égales de vinaigre et d'alcool à brûler. Ou tamponnez la tache avec un linge imbibé de lait très chaud. Renouvelez cette opération jusqu'à ce que l'encre disparaisse. La laque pour cheveux est aussi très efficace pour enlever une tache de stylo. Dès que l'encre commence à baver, essuyez-la puis rincez abondamment.

Tache d'œuf

En principe de l'eau froide suffit.

Si la tache est ancienne, tamponnez-la avec un chiffon imbibé d'un peu de vinaigre blanc. Rincez à l'aide d'un linge humide. Si cela ne suffit pas, tamponnez la tache avec un linge imbibé d'eau oxygénée, légèrement diluée. Rincez.

Tache de pâte à modeler

Frottez le tissu pour enlever le plus gros de la tache.

Ensuite appliquez une à deux feuilles de papier absorbant dessus puis passez un fer chaud sur le tout. Normalement le papier boira la tache. Si ça ne marche pas, recommencez l'opération. Vous pouvez également frotter la tache avec un savon de Marseille à peine humide. Laissez le savon agir une petite heure, puis faites mousser ou lavez en machine.

Tache de parfum

Tamponnez la tache avec un linge imbibé de vinaigre blanc. Ou frottez doucement les taches avec de la glycérine. Lavez.



Photos : DF



Gâteau poires, épices



4 poires fermes, 5 œufs, 130 g de beurre, 230 g de sucre en poudre, 100 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 citron, 1 c. à c. de 4 mélanges d'épices, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée de sel

Pelez les poires et découpez-les en lamelles. Arrosez-les avec le jus du citron. Mettez 100 g de sucre dans une casserole. Ajoutez 1/2 verre d'eau. Laissez fondre le sucre sur feu doux, puis augmentez le feu jusqu'à coloration. Dès que le caramel est prêt, versez-le dans un moule à manqué et répartissez sur toutes les parois du moule. Déposez les lamelles de poires sur le caramel et laissez en attente. Versez le reste de sucre en poudre dans une jatte. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez avec une cuiller en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire fondre le beurre et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez ensuite la farine, la levure et les épices. Mélangez bien. Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et montez-les en neige ferme. Incorporez-les à la préparation précédente. Préchauffez le four à th.4 (120°C). Versez la préparation dans le moule à manqué et enfournez pour environ 50 min. Démoulez le gâteau dès la sortie du four. Mélangez l'eau de fleur d'oranger avec 1/2 verre d'eau et imbibe le gâteau encore chaud. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

Quatre idées reçues sur les produits laitiers

Il y a moins de calcium dans les laits allégés
Faux.

Ecrémés ou demi-écrémés, ils sont moins gras que le lait entier, mais ont toutes ses qualités nutritionnelles, y compris la richesse en calcium. Même principe pour les yaourts et les fromages blancs

Les beurres allégés ne sont pas du beurre

Faux. La mention «beurre» garantit qu'ils sont fabriqués à partir de la matière grasse du lait. Au-dessous de 41% de M.G., ils changent de nom et s'appellent, par exemple, «spécialité laitière à tartiner allégée».

Il ne faut pas conserver les fromages au réfrigérateur

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster.

Il faut éviter de manger la croûte du fromage

Faux. et... vrai. Les amateurs de saveurs puissantes s'en délectent. Les sujets à risques (femmes enceintes,