

Deuil : comment parler de la mort aux enfants



Photos : DR

Comment aborder la question de la mort auprès d'un enfant ?

Commençons par préciser qu'il ne faut en parler que lorsque l'enfant est confronté à la mort, que ce soit de manière directe, avec le décès d'un proche, ou de manière indirecte, lorsqu'il a vu quelque chose à la télévision qui l'a choqué. Il n'est pas nécessaire de lui parler de la mort en général, sauf s'il a, lui, envie d'en parler, s'il en exprime le

besoin, en posant des questions par exemple.

Comment expliquer ce qu'est la mort à un enfant ?

Il faut lui en parler de manière claire et précise. Les parents peuvent utiliser des termes simples et ne doivent surtout pas en avoir peur. Il ne doit pas y avoir de tabou sur un mot. Ce tabou est généralement posé par les adultes, parce que ça les angoisse de parler de la mort. Les enfants eux

sont très crus dans l'emploi des termes. Le fait de dire «il est monté au ciel» peut être mal compris par l'enfant. Il est alors nécessaire de lui préciser que quand on est au ciel, on n'est plus vivant.

Les enfants sont-ils suffisamment matures pour «tout entendre» ?

On adapte toujours son discours en fonction de l'âge de l'enfant, en prenant bien soin d'utiliser des mots qu'il peut comprendre. Le plus important est de bien saisir ce qu'il demande. Mais cela dépend aussi des capacités personnelles de chaque enfant. Par exemple, un enfant de 3 ans ne sait pas vraiment ce qu'est la mort. Il sait que quelqu'un ou un animal n'est plus là mais il n'a pas encore conscience du caractère définitif de cette disparition. Ce n'est que lorsque l'enfant acquiert la notion du temps, entre 5 et 7 ans environ, que peu à peu, il est en mesure d'appréhender la notion de mort.

Filets de veau en papillote



2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbe (thym, persil...), sel, poivre

Préchauffez le four à 180° C (th. 6). Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 5/6 minutes avec un couvercle sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.

Churros



300g de farine, 300g d'eau, de l'eau de fleur d'oranger

Versez la farine dans un saladier. Faites bouillir l'eau avec de l'eau de fleur d'oranger (quantité à votre goût). Ajoutez l'eau bouillante à la farine et mélangez.

Vous obtenez une pâte épaisse. Mettez-la dans une poche à douille et formez vos beignets au dessus de l'huile chaude. Coupez au ciseau et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Soudrez de sucre et dégustez !

La pilule contraceptive et la stérilité



La pilule ne rend pas stérile. Par contre, après l'arrêt de la pilule, les cycles mettent parfois un peu de temps avant de redevenir réguliers, et, chez certaines femmes, il faut attendre quelques mois avant de tomber enceinte. Mais, aucun risque de stérilité !

Beauté

Adoptez les bonnes habitudes



Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines,

minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur ! Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt

possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Pour l'intérieur :

Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances anti-oxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et

TRUCS ET ASTUCES

Les bienfaits de la menthe



Trois fois par jour - buvez une infusion de menthe additionnée d'une boisson à base de genièvre.

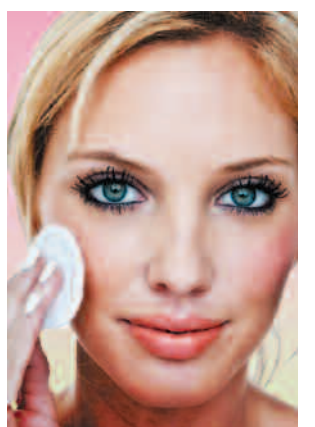
Les effets seront les suivants.

La menthe agit sur l'estomac - l'intestin et le foie. Elle aura une action purificatrice efficace aussi sur la peau. Le fonctionnement paresseux de ces organes est une des causes de l'acné !

Faire des crêpes sans être enfumé



Il n'est pas nécessaire d'attendre la Chandeleur pour faire des crêpes. Un inconvénient, cependant, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine. Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes : allumer une bougie, tout simplement.



dans les poissons gras. **Pour l'extérieur :** L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !