

Les pièges de la motivation

1 - LE MANQUE DE CONFIANCE

La peur d'échouer est un frein ! Renforcer la confiance en soi le débloque.

2 - UNE ATTITUDE DÉSABUSÉE

Vous avez déjà tout vu ? Cette grande erreur (on n'a jamais tout vu !) empêche d'envisager les changements.

3 - LA MONOTONIE

Quand on patine dans une routine, il faut chercher de nouvelles stimulations pour en sortir !



4 - LE MANQUE D'OBJECTIFS

Se perdre dans des désirs abstraits ou manquer

d'organisation dans la vie quotidienne gaspille beaucoup d'énergie précieuse !

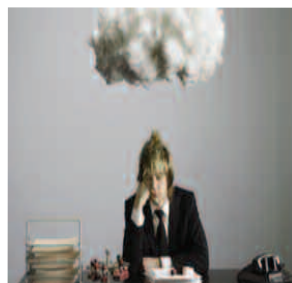
5 - L'ISOLEMENT

Après un grand stress ou après une séparation, il est déconseillé de s'isoler, car on se prive de nouvelles idées.

6 - DES ÉCHECS

Personne n'a envie de

répéter des expériences négatives et, pour cette raison, beaucoup de gens



Photos : DR

se priver d'une deuxième tentative.

7 - DES CRITIQUES INJUSTES

Des reproches ou des moqueries peuvent faire l'effet d'une claque. Il faut apprendre à se prémunir contre ce genre d'attaques !

Gratin dauphinois express au lait

4 pommes de terre, 1/4 l de lait, 50 g de fromage râpé, 1 gousse d'ail, sel et poivre, 1 noix de beurre

Eplucher et laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et le beurrer légèrement. Tapisser le fond du plat avec du poivre et un peu de sel. Déposer les tranches de pommes de terre dans le plat et passer encore un coup de moulin à poivre. Faire bouillir le lait et, dès qu'il monte, le verser directement sur les pommes de terre, afin de les couvrir plus ou moins à moitié. Mettre le plat au micro-ondes à puissance maximale pendant 10 mn environ. Le lait doit être très réduit en fin de cuisson. Recouvrir ensuite de fromage râpé et passer au grill quelques minutes.



Les mains moites !

Pourquoi transpire-t-on des mains ?

Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains.

Comment ne plus avoir les mains moites ?

Appliquer des antitranspirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains. - Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin.

es bons plans

Pour lutter contre les mains moites, tu peux les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour, sinon, tu peux les laver avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.



Cholestérol : Le danger encouru

Le cholestérol, on en a besoin : c'est un constituant des parois des cellules, il contribue à la production d'hormones. Mais point trop n'en faut... C'est le cholestérol appelé LDL qui s'avère néfaste, le HDL étant le «bon» cholestérol : il capte en quelque sorte le mauvais. Quand on a trop de cholestérol LDL, il se dépose sur la paroi des artères, coronaires notamment, et les encrasse. Au fil des années, le diamètre de celles-ci se rétrécit, le sang y circule de plus en plus mal et des caillots s'y forment plus facilement. Si un jour, un caillot se «coince» dans une artère du cœur et la bouche, c'est alors l'infarctus. Un excès de cholestérol expose également à un risque d'accident vasculaire cérébral.



Flan au caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h. Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes. Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4



Préparez le caramel :

Directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule avec des mouffettes et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C).

Préparez la crème : Faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement, ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule. Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfouez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ. Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 à 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

Bébé et la propreté : Comment se passent les débuts ?



Au début, votre enfant peut apprendre à faire fonctionner ses sphincters sous la douche. S'il y a des accidents dans l'eau du bain, soyez attentif à ne pas vous fâcher. Il ne faut pas qu'il fasse un lien entre l'acquisition de la propreté et votre humeur. Beaucoup d'enfants, ne voulant plus être considérés comme des bébés, sautent le pas. Même s'il y a des accidents, il ne faut

pas entraver leur décision de devenir propres. Certains commencent par vous prévenir «après» avoir rempli leur couche. C'est aussi un très bon début : votre enfant a compris le rapport entre le relâchement du sphincter et le remplissage de la couche. Il n'y a pas de moyenne pour l'acquisition de la propreté. Cela peut prendre quelques jours comme quelques mois. Le seul point capital est que vous le laissiez devenir propre à son rythme, même si celui-ci vous paraît trop long. Ne pas le respecter vous fera peut-être gagner du temps dans l'immédiat, mais à terme, votre enfant risque de souffrir d'énurésie et/ou de constipation.

Comment lui proposer de devenir propre ? Si vous voulez l'aider à devenir propre, vous pouvez commencer par laisser la porte des toilettes ouverte lorsque vous vous y êtes. Cette solution, peu séduisante, a le mérite de ne pas en faire un lieu d'où il pourrait se sentir exclu. Laissez-le choisir son pot ou un rehausseur. Proposez-lui le pot toutes les 30 minutes surtout s'il boit beaucoup. Félicitez-le et montrez-vous fier de lui.