

## BÉBÉ

Les massages qui  
le calment

**P**leurs, angoisse, la vie de votre bébé n'est pas toujours rose. Voici quelques gestes tout simples pour lui apporter réconfort et apaisement.

## LA PRÉPARATION

## Prendre contact

Lavez-vous bien les mains, installez votre bébé à bonne hauteur, sur sa table à langer, par exemple, dans une pièce calme à la lumière un peu tamisée. Versez quelques gouttes d'huile de massage dans vos paumes, puis frottez-les l'une contre l'autre. Conseil : attendez que vos mains se soient bien réchauffées avant de commencer.

## LE VENTRE

## Un effet anti-stress

Posez votre main bien à plat sur sa hanche droite. Remontez sous les côtes dans le sens des aiguilles d'une montre, puis descendez sur la hanche gauche. Répétez le mouvement, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. N'appuyez pas, utilisez juste le poids de votre main. Ce massage décontracte le ventre et facilite ainsi le transit. De haut en bas posez une main à plat et en travers, juste en dessous de la poitrine, et descendez, en maintenant toujours le poids de la main. Recommencez avec l'autre main. Conseil : ces massages sont à éviter si votre enfant souffre de diarrhées.



Photos : DR

## LES CUISSES ET LES JAMBES

## Pour une meilleure circulation

Tenez le pied de votre bébé d'une main, de l'autre remontez du mollet vers la cuisse puis la hanche dans un mouvement enveloppant. Ce massage active le retour veineux et apaise votre enfant. Conseil : à faire lentement, avec des gestes doux.

## LES PIEDS

Décontracter l'ensemble  
du corps

Calez le talon du pied de votre bébé dans la paume de la main. Posez l'autre main sur ses orteils, et du pouce

suivez le bord externe du pied, jusqu'au talon. Revenez vers les orteils, massez-les un par un, puis étirez-les tous ensemble vers le haut. Pour la réflexologie, méthode vieille de 5 000 ans, tous nos organes sont représentés sur la plante du pied.

En stimulant ces zones réflexes, on active à distance les différentes parties du corps, on rééquilibre les énergies de l'organisme, ce qui entraîne décontraction et bien-être. Conseil : à pratiquer avec douceur et tendresse.

NETTOYAGE  
DE VOS BIJOUX  
EN ARGENT

Pour nettoyer vos bijoux en argent, mettez une noisette de dentifrice et en un tour de brosse à dent, votre bijou est tout propre.

Hydratation de la peau  
Utilisez des crèmes à composition  
équilibrée

Les pertes en eau sont permanentes, la peau a donc besoin d'être hydratée au quotidien (matin et soir). Certaines optent pour des gels ou des émulsions très fluides tandis que d'autres préfèrent appliquer une huile. Entre ces deux extrêmes, il est préférable d'employer des crèmes à la composition équilibrée, apportant à la fois des agents hydratants gras et non gras, filmogènes et humectants comme les émulsions eau dans huile.

## Dominos au chocolat

140 g de farine, 110 g de , 2 cuillères à soupe de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 110 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre, 2 œufs, 1 boîte de Smarties  
Le glaçage : 75 g de beurre mou, 150 g de sucre glace, 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préchauffez votre four. Mélangez ensemble la farine, la margarine, le lait, la levure et le cacao. Ajoutez les œufs. Beurrez un moule à gratin rectangulaire. Placez une feuille de papier sulfurisé découpée aux dimensions du plat sur le fond du plat. Versez la préparation dans le moule. Faites cuire 40 à 45 mn. Laissez refroidir au moins 1 heure et démoulez.

## Le glaçage

Battez le beurre dans un saladier. Ajoutez le sucre glace tamisé et l'extrait de vanille et mélangez. Nappez le gâteau de glaçage. Coupez-le en carrés et décorez-le avec les Smarties.

Riz à la crème  
fraîche

350 g de riz, 10 cl de crème fraîche liquide, 30 g de beurre, bouillon de volaille (ou de l'eau), 100 g de fromage, sel, poivre

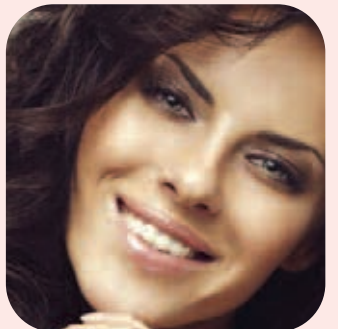


Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'ils changent de couleur, mouiller avec le bouillon de volaille, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 15 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson ajouter la crème fraîche et le fromage râpé. Servir aussitôt.

## Trucs et astuces

Avoir un teint halé  
sans soleil

Pour avoir un teint halé sans soleil, il suffit simplement d'utiliser des sachets de thé. On les fait infuser et on se les passe sur la peau une fois qu'ils ont refroidi et qu'ils sont encore humides.



## Entretenir l'ovale du visage

Pour entretenir l'ovale du visage, il faut ouvrir la bouche, mettre le poing sous le menton et forcer avec la mâchoire. Recommencer une vingtaine de fois et pratiquer régulièrement. Pencher la tête en arrière jusqu'à sentir que le cou tire, puis avancer la mâchoire vers l'avant et refaire l'exercice une vingtaine de fois. Entretenir avec ces mouvements au quotidien.

## Elaborer un masque contre la couperose



Pour élaborer un masque contre la couperose, il faut un jus de citron, une cuillère à café d'huile d'amande douce et une dizaine de tranches fines de concombre. Faire une purée avec le tout et étaler sur le visage. Il faut conserver ce mélange un quart d'heure et rincer abondamment.

Faire son propre  
tattooage au  
henné

Pour faire son propre tattooage au henné, il faut mélanger un jus de citron à du henné en poudre. Faire une pâte et laisser reposer. Mettre la pâte dans une seringue et commencer le tattooage. Une fois le henné sec, passer un mélange d'eau, de sucre et de poivre qui renforcera la couleur. Rincer.