

LES PLEURS DE BÉBÉ

**Gardez
toujours
votre calme**

A close-up photograph of a baby's hand reaching out towards a blue and white striped baby carriage. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Les pleurs d'un bébé sont inquiétants, souvent stridents et déchirants. A la fois inquiète et épuisée, vous avez parfois des difficultés à ne pas vous énerver vous-même.



Photos : DR

Or cela n'arrange rien ; pire, détériore davantage la situation. Nos petits sont très sensibles à nos émotions. En règle générale, un bébé qui perçoit des tensions ambiantes y répond par un surcroît de cris. Par exemple, un bébé dont la mère est fatiguée aura tendance à pleurer pour l'appeler et lui dire son inquiétude. Ce qui ne fera que crisper davantage sa mère. Dans cette situation, la meilleure des solutions est de le laisser pleurer quelques minutes, le temps de vous ressaisir, puis de le prendre doucement dans vos bras et de le serrer délicatement contre votre cœur afin qu'il se rassure en entendant le bruit des battements. Si vous êtes incapable de vous reprendre, délégez ! Confiez l'enfant à quelqu'un d'autre, le temps de vous remettre en forme.



Milk-shake au chocolat et au miel

**Préparation 5 min, cuisson aucune,
pour 2 personnes**

1 tasse de lait, 1 cuil. à soupe de chocolat instantané, 1 cuil. à soupe de miel, 4 boules de crème glacée.
Mettez le lait, le chocolat, le miel et la crème glacée dans le mixeur. Mettez 1 minute à vitesse maximum pour obtenir un mélange onctueux.

Qu'est-ce qu'une bonne chaussure ?



C'est une chaussure qui vous permet d'être bien stable sur vos deux pieds, avec suffisamment d'espace au bout des orteils de façon à empêcher tout frottement. Quand vous essayez des chaussures, faites-le de préférence l'après-midi ou le soir, quand vos pieds sont déjà un peu gonflés. Gardez-les un moment aux pieds et faites quelques pas. Enfilez aussi les deux chaussures, car on n'a pas toujours les deux pieds identiques.



Gâteau au gingembre

**Pour 4 personnes : 225 g de farine de blé,
100 g de beurre ramolli + 20 g pour le
moule, 100 g de miel d'acacia, 100 g de
sucre, 1 œuf, 5 cl de lait, 2 c. à c. de
gingembre en poudre, 1 c. à c. rase de
bicarbonate de soude, 1 sachet de levure
chimique (11g),
1 pincée de sel fin**

Garnissez le moule de papier sulfurisé beurré.

Tamisez la farine au-dessus d'un saladier.

Ajoutez le gingembre, le bicarbonate, la levure et le sel. Mélangez. Préchauffez le four à 180° (th. 6).

Dans une casserole, chauffez le beurre avec le miel et le sucre sur feu très doux. Versez le tout dans le saladier. Ajoutez à la préparation l'œuf et le lait. Travaillez à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez l'appareil dans le moule. Enfournez pendant 45 min. À 1 heure (surveillez la cuisson : si le gâteau dore trop rapidement, recouvrez-le d'une feuille d'aluminium). Démoulez le gâteau sur une grille. Laissez-le refroidir avant de le couper en morceaux.

**Publicité**

**Du 08 novembre au
24 décembre 2009 !**

LES JOURS CADEAUX DE PEUGEOT

LES JOURS CADENCE

JCP

DE BELLES REMISES !

Et, cette année,...

**FAITES
LE PLEIN...
CADEAU !!!**

**JUSQU'À 1 000 LITRES
DE CARBURANT... OFFERTS !**



PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL

L'opération la plus "succes-fa" de Peugeot est de retour cette année! La gamme Peugeot, riche d'une multitude de nouveautés, devient plus accessible que jamais! Les Jours Cadeaux avec, en plus, un cadeau concret immédiatement proposé...ça, c'est du cadeau!

Offre soumise à conditions, valable dans tout le Réseau Peugeot, pour toute commande passée entre le 08/11 et le 24/12 et livrée avant le 31/12.

