

PARENTS

Comment
aider bébé
à mieux
dormir

Ce qui ne faut pas faire

- Il faut éviter les changements brusques : changer son lit par un autre sans période d'adaptation, déménagement, etc.
- Evitez de coucher un enfant s'il n'a pas sommeil (pensez à bien nettoyer sa chambre pour éviter les acariens, les poussières..., la température ne doit pas dépasser les 22°C). Il faut le coucher quand il commence à bailler. Ce moment vient à peu près toutes les 70 minutes.
- Evitez de lui donner à manger la nuit quand il se réveille, l'enfant s'habitue vite à se genre de caprices.

Gâteau
à la mandarine

3 c. à s. de confiture d'abricot, 125 g d'amandes en poudre, 4 œufs entiers, 4 morceaux d'écorces de mandarine confites, 125 g de sucre en poudre, 3 gouttes de vanille liquide, 2 gouttes d'essence d'amande amère, 150 g de marmelade de mandarine ou d'abricot, 3 mandarines, amandes effilées, 3 c. à s. de nappage d'abricot, feuilles de menthe fraîche

Préparez la pâte en pétrissant la farine, le beurre, 2 c. s. d'eau et 1 pincée de sel dans un saladier. Formez une boule, laissez-la reposer une heure. Mélangez la poudre d'amandes avec les œufs. Prélevez les zestes des mandarines, et mélangez-les avec le sucre en poudre, 3 gouttes de vanille, 2 gouttes d'essence d'amande, et la confiture d'abricots. Etalez la pâte, et tapissez un cercle à pâtisserie de 20 cm. Nappez la pâte avec la marmelade, puis avec la préparation aux amandes. Enfouissez le gâteau 25 min à 200°, puis laissez-le refroidir. Nappez le dessus du gâteau avec le nappage abricot. Faites griller des amandes effilées, puis déposez-les sur le dessus du gâteau, avec des quartiers de mandarines, et quelques feuilles de menthe.

- Evitez de le sortir du lit lorsque il se réveille la nuit. Faites-lui un câlin, caressez-le sans le prendre dans vos bras.
- Evitez de dormir avec votre enfant dans le lit conjugal. S'il est malade, mettez plutôt son lit à barreaux dans votre chambre plutôt que de le faire dormir dans votre lit.
- Evitez de lui montrer que vous êtes stressée. En revanche, vous pouvez lui expliquer l'origine de votre stress ou de vos angoisses. Evitez d'éteindre la veilleuse lorsque l'enfant a peur du noir ou fait des cauchemars.

Comment
se protéger
des ondes
magnétiques
et électriques ?

A la maison par exemple :

- Evitez d'utiliser le wifi notamment dans les chambres des enfants
- Evitez de placer des ordinateurs ou un radio-réveil à moins de 30 cm de la tête.
- Débranchez les appareils inutilisés.
- Eteignez les téléphones portables et le wifi le soir.



Truc et astuces

Marre des chaussures
qui puent

Il suffit de mélanger dans une vieille paire de chaussettes du charbon de bois avec du thym et de placer le tout dans les chaussures. Les mauvaises odeurs sont absorbées.

Coiffage cheveux longs

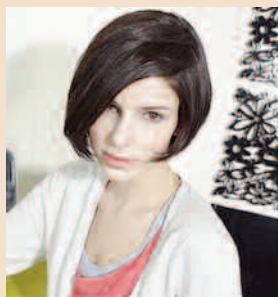


Pour les filles qui ont les cheveux longs, brossez-vous les cheveux 10 fois à l'envers (tête en bas) et 10 fois à l'endroit tous les matins et tous les soirs. Vos cheveux seront plus robustes et auront plus de volume.

Masque pour cheveux
fins

Juste après votre shampoing, appliquez un masque fait maison (1 yaourt nature mélangé à un œuf entier) puis rincer abondamment.

Couleur trop foncée ?



Vous venez de colorer vos cheveux et la couleur est trop foncée ? Pas de panique, il suffit d'utiliser un shampoing anti-pelliculaire les jours suivants et la couleur s'éclaircira plus vite. Le résultat définitif s'obtient au bout de 8-10 jours, à raison d'un shampoing tous les 2 jours ! Bien sûr, il est conseillé de faire un masque réparateur après chacun de ces shampoings afin que les cheveux ne deviennent pas trop cassants ou ternes...

Blancs de dinde sauce
aux poireaux
et carottes

500 g de blancs de dinde, 1/4 litre de bouillon de volaille (eau et cube, sel, poivre, 1/4 litre d'eau environ).

Sauce : 25 g de beurre, 1 petit oignon, 2 poireaux, 50 g de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs.

Pour accompagner : 1 kg de carottes, 50 g de beurre, 1 c. à soupe de sucre, une pincée de sel.

Faites cuire les blancs de dinde dans le bouillon assaisonné et complété par de l'eau de façon à ce que les blancs soient couverts. Comptez 20 à 30 mn de cuisson selon l'épaisseur de la viande. Egouttez les blancs, gardez-les au chaud dans un fond de bouillon. Laissez réduire le reste du bouillon de cuisson de moitié sur feu vif. Pendant la cuisson des blancs, vous aurez préparé la base de la sauce : faites fondre au beurre l'oignon haché et les poireaux nettoyés et émincés. Ajoutez le bouillon réduit et un peu d'eau. Laissez cuire 5 mn. Liez ensuite cette sauce avec la crème battue avec les jaunes d'œufs. Rectifiez l'assaisonnement et mettez les blancs dans cette sauce. D'autre part, vous aurez fait cuire les carottes pelées et coupées en rondelles avec le beurre, le sucre et le sel en les couvrant d'eau froide. La casserole étant découverte les carottes doivent être cuites lorsque toute l'eau est évaporée (35 à 40 mn). Variante : vous pouvez mixer la sauce et en faire une sauce crémeuse dont vous napperez la viande.

Pour perdre
du ventre

- 1- Buvez au minimum deux litres d'eau minérale de préférence par jour, évitez les boissons gazeuses et limitez votre consommation de café.
- 2- Limitez le stress qui favorise le ballonnement
- 3- Bannissez les grignotages et les sucreries après 18h.
- 4- Mangez un à deux fruits semi-acides par jour
- 5- Evitez les chewing-gums
- 6- Au réveil, buvez un grand verre d'eau tiède avec du citron afin de nettoyer les intestins.
- 7- Utilisez une crème ventre plat (crème raffermissante, liftante, amincissante) pour favoriser le tonnage des graisses abdominales.
- 8- Et enfin, rentrez le ventre quand vous marchez.