

Mon enfant ne mange pas !

Il y a beaucoup de raisons tout à fait légitimes pour lesquelles un enfant peut refuser un repas, même de façon répétée :

Son repas précédent est trop copieux.
Il mange trop entre les repas.

Il est fatigué ou stressé, le soir par exemple.
Il traverse une période où il grandit moins et a donc moins besoin de manger.
Levez tous ces doutes avant de vous dire que votre enfant «est difficile» ou pire encore, qu'il ou elle «a un problème avec la nourriture».

La grande angoisse des parents, c'est que leurs



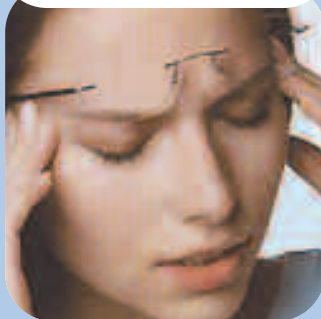
Photos : DR

enfants n'aient pas, parce qu'ils refusent de manger ou qu'ils refusent certains aliments, tous les nutriments dont ils ont besoin. L'angoisse est généralement injustifiée, les enfants ne se laissant pas mourir de faim... Mais, ne serait-ce que pour vous rassurer, voici quelques suggestions d'échanges possibles :

- De la soupe, des crudités ou des purées à la place des légumes cuits
- Des compotes ou jus de fruits à la place des fruits entiers
- Des yaourts, du fromage ou autres laitages à la place du lait
- Des œufs, des laitages, ou des légumineuses, à la place de la viande.

Question

Quels sont les troubles visuels que l'on peut attribuer aux écrans ?



La fatigue visuelle est à ce jour le seul symptôme que l'on peut attribuer avec certitude au travail et aux loisirs sur écran. Bénigne, la fatigue visuelle est cependant extrêmement fréquente : les personnes qui passent de longues heures devant un écran souffrent de fatigue visuelle. Le risque est d'autant plus important que l'on reste longtemps devant l'écran et sans s'octroyer de pauses régulières.

Verrine aux fraises et yaourt



- 250 g de fraises
- 3 cuillères à soupe de yaourt
- 1 cuillère à café de confiture de fraises
- 20 cl de crème fraîche
- 40 g de sucre
- Laver les fraises, les équeuter, les couper en quatre, ajouter le sucre et le yaourt, mixer le mélange.

- Monter la crème en chantilly, incorporer délicatement la confiture.
- Alternier dans la verrine une couche de purée de fraises et une couche de crème chantilly en terminant par une couche de crème chantilly, décorer avec des morceaux de fraises.

Perdre «la gonflette»

Où que l'on soit, on peut faire cet exercice

- 1) Rentrer le ventre en bloquant la respiration pendant quelques secondes (10 s) ;
- 2) relâcher la respiration lentement tout en décontractant le ventre, 3) faire plusieurs séries (2 ou 3 assez rapidement, puis le temps passant, de plus en plus de séries selon vos possibilités, votre temps, votre disponibilité ;
- 3) terminer par un



relâchement total. N.B. : il y a des variantes, : a) même chose mais en le faisant plus vite et plusieurs fois . b) en le faisant allongée(s) et en suivant les mêmes étapes. Avec l'entraînement et l'assuidité vous serez satisfaite du résultat. Même pratique pour perdre le double menton.

Roulé de dinde aux cornichons

- 4 escalopes de dinde
- 1 poivron rouge émincé
- 1 oignon émincé
- 1/2 boîte de maïs égoutté
- 100g de fromage rouge râpé
- 100g de cornichon coupé en rondelles
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre



- Étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
- Habiller un grand papier film avec les filets de dinde, couvrir toute la surface avec le fromage râpé, ajouter une couche de cornichon, une couche de poivron rouge et oignon émincé et finir avec une couche de maïs, saler et

poivrer et arroser le tout avec la crème fraîche, rouler les escalopes en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon.

- Remplir la marmite du couscoussier de 3 litres d'eau et porter à ébullition et placer le roulé de dinde dans le haut du couscoussier, couvrir bien

avec du papier sulfurisé et laisser cuire à la vapeur pendant 25 minutes, laisser refroidir.

- Retirer délicatement le papier film et enduire le roulé avec le beurre.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Couper le roulé de dinde en tranches épaisses.

Sauce chinoise

- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de vinaigre blanc
- 5 c. à s. d'huile tournesol
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'eau
- Sel, poivre

- Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre jusqu'à



ce que le sucre soit complètement dissous.
- Ajouter la moutarde et bien mélanger.
- Ajouter l'huile en fin filet (comme pour une mayonnaise).
- Saler et poivrer.
- et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).

Aspartame et autres édulcorants : ce qu'il faut savoir

Il est dit que boire des sodas édulcorés pendant la grossesse augmente le risque d'accouchement prématuré. Selon la quantité consommée, de 1 à plus de 4 sodas par jour, les pourcentages annoncés vont de 27% à 78% de risque en plus ! Une autre étude suggérerait que « l'aspartame favorise à long terme les risques de cancer, notamment du foie et du poumon ». Pourtant, ces informations sont à prendre avec des pincettes. Au final, la 2^e étude porte sur des souris en gestation et



n'est donc pas assurément transposable à l'homme. Quant à la première, les pourcentages annoncés sont des risques relatifs. Que retenir en pratique de cette histoire ? Les excès d'édulcorants comme de tout autre ingrédient et aliment ne sont jamais bons. Le faux sucre est donc à consommer avec modération. Il n'est pas

recommandé de consommer 4 sodas par jour, light ou non, et que l'on soit enceinte ou non. Par ailleurs, il convient aussi de comparer les édulcorants avec le «vrai» sucre, dont la toxicité a été largement démontrée en cas d'excès. Trop de sucre favorise le diabète, l'infarctus et le cancer. A méditer !