

BÉBÉ

LES MASSAGES QUI LE CALMENT

Pleurs, 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

Dans le sens des aiguilles d'une montre Posez votre main bien à plat sur sa hanche droite. Remontez sous les côtes 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.

LES CUISSSES 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 ans 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 5000 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.

Photos : DF

Trucs et astuces

Nettoyant multi-usage

Dans deux litres d'eau chaude, mélangez deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude, une cuillère à soupe de vinaigre blanc et une demi-cuillère à café d'huile essentielle de citron ou de lavande.

Nettoyant multi-usage : Dans 2 litres d'eau chaude, faites fondre 100 g de savon de Marseille préalablement râpé, puis ajoutez le jus de 2 citrons.

Nettoyant pour les cuvettes et la baignoire :

Dans deux litres d'eau chaude, ajoutez deux cuillères à soupe de vinaigre blanc et une demi-cuillère à café d'huile essentielle aux choix

Lessive pour le linge et la vaisselle :

Dans 2 litres d'eau chaude, faites fondre 100 g de savon de Marseille préalablement



râpé. Ajoutez au choix 1/2 cuillère à café d'huile essentielle de lavande, de rose, d'eucalyptus, de cannelle, etc. En guise d'assouplissant, vous pouvez mettre du vinaigre blanc (l'odeur disparaît lors du séchage) ou pour le linge blanc, du jus de citron.

Pommes au four à la fraise sur pain perdu

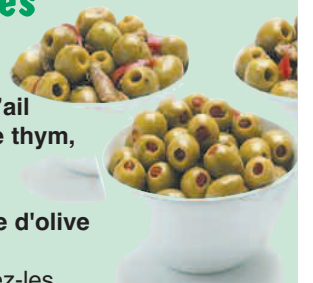


4 tranches de pains rassis, 4 pommes, 8 c. à s. de gelée de fraises, 1/4 l de lait, 1 œuf
Pour la décoration : fraises

Dans une assiette creuse, battez l'œuf en omelette avec le lait. Trempez-y les tranches de pain, juste le temps de les imprégner sans les faire ramollir. Placez les 4 tranches de pain dans un plat allant au four préalablement beurré. Lavez les pommes, évidez-en le cœur et coupez les chapeaux, puis remplissez le centre de chaque pomme avec la gelée de fraises. Placez une pomme sur chaque tranche de pain et mettez au four pendant 35 mn. Vous pouvez décorez les pommes de quelques petites fraises. Servez chaud.

Olives pimentées

1 kg d'olives, 3 piments rouges forts, 4 gousses d'ail (pressées), 1 branche de thym, 4 brins d'origan, 2 c. à c. de cumin, 2 c. à c. de poivre concassé, huile d'olive



Entaillez chaque olive. Placez-les dans un bocal avec les piments, l'ail, l'origan, le thym, le poivre et le cumin. Recouvrez d'huile d'olive et laissez mariner 1 semaine.

Poulet pané farci aux herbes

4 blancs de poulet, 4 c. à c. de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus,

100 g de chapelure, 1 c. à c. de zeste de citron, râpé, 2 c. à s. de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir

Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuillère à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents.

Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

CONSEIL

Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Gymnastique des pieds



Pour en finir avec les jambes lourdes et les chevilles gonflées !

Pour commencer, détendez vos pieds ! Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

Relancez la circulation sanguine de vos pieds

- Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes. Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Répétez ce mouvement 15 fois.

- Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière. Répétez ce mouvement 15 fois.

Décontractez et tonifiez vos chevilles

- Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.

- Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.

- Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répéter ce mouvement 15 fois.