

BÉBÉ ARRIVE

Il vous reste quelques mois à patienter. Vous pouvez mettre cette période à profit pour arriver à l'accouchement détendue et en forme.

Photos : DR

Continuez de marcher

Si aucune raison médicale ne s'y oppose et en l'absence de contractions, essayez de marcher une petite heure par jour, quitte à vous asseoir tous les quarts d'heure. Cet exercice vous oxygène, vous et votre petit. Surtout, il stimule le retour veineux des jambes, devenu très paresseux à l'approche du terme.

Allez à la piscine

Toujours avec l'accord de votre médecin, allez vous rafraîchir à la piscine. Dans l'eau, vous vous sentirez légère comme une plume. Quelques battements de jambes, deux ou trois brasses... vous sortirez du bain calme et décontractée.

Entraînez-vous à respirer

Vous aurez prochainement besoin de contrôler votre respiration. Toutes les deux ou trois heures, allongez-vous. Effectuez une dizaine de mouvements respiratoires en vous concentrant, tantôt sur votre cage thoracique lorsque vous inspirez, tantôt sur votre ventre tout rond, lorsque vous soufflez.

Poulet en clafoutis



2 petits blancs de poireaux coupés en tronçons de 1 cm, 200 g de blancs de poulet coupés en petits cubes, 2 œufs, 20 cl de lait concentré non sucré, 1 c. à s. de farine, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 2 c. à c. de persil, 25 g de beurre, tomates.

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
Faites cuire les poireaux dans l'eau pendant 10 min.
Dans une poêle, faites revenir à feu vif les cubes de poulet pendant quelques minutes.
Puis dans un saladier, mélanger les œufs, le lait concentré et la farine. Ajoutez du sel, du poivre et le persil haché.

Verser la préparation dans 4 ramequins beurrés, y ajouter les poireaux, les tomates coupées et les cubes de poulet. Mettre les ramequins au four et laissez cuire pendant 25 min.

Variante : pour une version plus exotique, ajouter 2 c. à c. de curry en poudre au mélange œufs-lait.

Perdre du poids en gardant le sourire

Pour mincir, il faut aussi manger lentement (ainsi vous mangerez moins) et il faut prendre le temps de bien mâcher (cela facilite la digestion). Ne pas manger trop salé sinon vous risquez de faire de la rétention d'eau, boire au moins 1l d'eau par jour. Les pâtes sont très bien pour un régime, car elles



ne font pas grossir (c'est généralement la sauce qui va avec qui fait grossir) et c'est un excellent coupe-faim. Il faut pratiquer une activité physique une demi-heure trois fois par jour et ça marche !

Trucs et astuces

Contre les acariens :

Aérer quotidiennement les pièces de votre maison.
Passer l'aspirateur sur le sol, la moquette, les tapis, et aussi sur les matelas.
Pour le lavage de la literie, laver les draps à 40° et changez-les chaque semaine.
Sur les matelas, pulvériser trimestriellement (une fois tous les 3 mois) ce mélange :
- Le jus de 2 citrons.
- 1 litre et demi d'eau.
- 2 cuillères à café d'huile essentielle de lavande.

Récupérer un vieux meuble en bois :

Commencez par dépoussiérer le meuble avec une brosse souple ou des pinces.



Pour les recoins, utilisez une brosse à dents.
Assainissez l'intérieur du meuble en y vaporisant de l'eau vinaigrée à essuyer rapidement.
Pour redonner du glissant à vos tiroirs, frottez les bords avec du savon ou une bougie.
Il ne vous reste enfin plus qu'à appliquer une couche de cire nutritive et protectrice.

Boulettes pois chiches-légumes et sauce à l'ail



1 carotte, 100 g de pois chiches cuits, 50 g de chapelure, 50 g de fromage râpé, 2 œufs, cumin, sel et poivre, 3 c. à s. d'huile d'olive
Sauce au yaourt à l'ail : 1 yaourt, 1 gousse d'ail, 1 / 4 citron vert, 1 c à s. d'huile d'olive, sel

Eplucher la carotte et la râper grossièrement.
Dans le robot, mettre les pois chiches égouttés et refroidis, la carotte, le cumin. Mixer finement.
Former à la main les boulettes de la taille d'une noix.
Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure et le fromage râpé.
Dans une autre assiette, battez les œufs avec le sel et le poivre. Trempez les boulettes dans l'œuf battu puis roulez-les dans le mélange chapelure-fromage.
Les faire dorer dans une poêle bien chaude légèrement huilée.

Sauce yaourt à l'ail :

Presser la gousse d'ail dégermée et la mélanger au yaourt avec le jus de citron, la c. à s. d'huile, le sel et le poivre.

Vos yeux sont précieux



Les lunettes ne sont pas un article de prêt-à-porter. Des lunettes de bonne qualité sont un instrument indispensable qui vous permet de normaliser ou d'améliorer votre acuité visuelle.

Aussi, elles sont toujours confectionnées sur mesure. Les lunettes ont aussi besoin d'entretien, le nettoyage aux ultrasons, le contrôle de la monture, la fixation des vis, le remplacement des plaquettes nasales et des embouts des branches. Ce ne sont que quelques-unes des mesures d'entretien qui vous permettent de profiter encore longtemps de vos lunettes.