

Votre enfant, persévérant ou têtu ?



Il y a une différence entre vouloir terminer coûte que coûte un beau dessin et enjamber la rambarde de la fenêtre malgré toutes nos mises en garde ! Si notre petit est de ceux qui refusent obstinément de céder et n'en font qu'à leur tête tout en s'énervant, il n'y a pas de quoi le féliciter... Cela peut même se révéler dangereux pour lui. Dans ce cas, il faut se montrer ferme et lui expliquer les risques qu'il encourt. Le dialogue est primordial car notre enfant a besoin de comprendre

pourquoi telle activité est interdite.

Il est préférable qu'il comprenne qu'une interdiction n'est pas arbitraire mais a des justifications objectives.

Nous pourrions également tenter de lui faire dire pourquoi il refuse de céder.



Lasagnes aux épinards

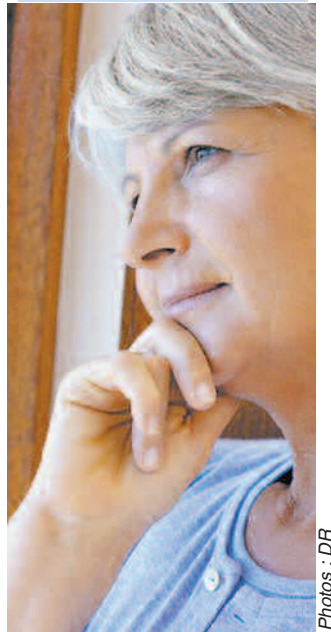


12 feuilles de lasagnes, 2 kg d'épinards, 80 g de beurre, un pot de crème fraîche, 2 pincées de noix de muscade, 80 g de fromage râpé, sel, poivre

Préchauffez le four position gril. Lavez et séchez les épinards. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les épinards et faites-les suer 5 min en remuant de temps en temps. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Ajoutez la crème, poursuivez la cuisson 5 min en remuant. Retirez du feu et ajoutez le fromage. Mélangez bien, réservez. Faites cuire les lasagnes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les sur du papier absorbant. Beurrez un plat rectangulaire. Posez 3 feuilles de lasagnes dans le fond. Montez alors les lasagnes en alternant une couche d'épinards et une couche de lasagnes, et ce, sur 3 couches. Enfouez et faites gratiner. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

QUESTION

La ménopause augmente le taux de cholestérol ? Vrai



Photos : DR

Les grandes variations hormonales de la ménopause aboutissent à une augmentation du taux de cholestérol. C'est pourquoi un dosage du taux de cholestérol est recommandé à la ménopause.

Crumble banane, poire et chocolat en verrine



4 bananes, 3 poires, 200 g de chocolat, 150 g de beurre (très froid + un peu pour le moule), 150 g de farine, 150 g de sucre en poudre, 3 c. à s. de cacao en poudre

Épluchez les bananes et les poires. Coupez les bananes en rondelles et les poires en petits dés. Râpez le chocolat. Mélangez le chocolat et les fruits. Beurrez un plat à gratin et répartissez les fruits au chocolat dans le fond. Placez au frais. Préchauffez le four th.6 (180°C). Coupez le beurre en parcelles dans un saladier, ajoutez la farine, le sucre et le cacao et travaillez avec le bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Répartissez la pâte sur un plat et enfouez les fruits dans un autre plat. Faites cuire 25 min. Servez tiède ou froid en plaçant le crumble dans des verrines (fruits + pâte) avec de la glace à la vanille ou de la crème fraîche épaisse.

Les personnes mariées vivent plus longtemps que les célibataires



Le mariage est bénéfique, à condition bien sûr que la relation de couple soit harmonieuse. Les relations stables sont favorables à la santé mentale des femmes et à la forme physique des hommes. C'est ainsi que l'amour augmente l'espérance de vie.

Relaxation : un sommeil de qualité



Le manque de sommeil est un des premiers facteurs de dépression. Il entraîne un état de nervosité, une mauvaise régulation du poids et une surproduction des hormones de stress. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de dormir suffisamment : en général, environ huit heures par nuit.

Quelques conseils ? Donnez-vous le temps de vous détendre avant de vous mettre au lit, dînez tôt afin que votre digestion soit terminée lorsque vous vous couchez. Enfin, ne dormez pas dans le noir total afin de profiter du rythme naturel jour/nuit.

(Que ton aliment soit ta principale médecine) Hippocrate



Le raisin contient des polyphénols et des flavonoïdes qui constituent des antioxydants puissants, permettant de retarder les effets du vieillissement. Les agrumes, le kiwi, le chou recèlent des trésors de vitamine C, indispensable pour stimuler les défenses immunitaires. Quant aux céréales complètes, elles ne manquent pas de vitamines du groupe B, qui jouent de nombreuses fonctions dans les métabolismes fondamentaux.