

Deuil

Comment parler
de la mort aux enfants ?Comment aborder la
question de la mort
auprès d'un enfant ?

Commençons par préciser qu'il ne faut en parler que lorsque l'enfant est confronté à la mort, que ce soit de manière directe, avec le décès d'un proche, ou de manière indirecte, lorsqu'il a vu quelque chose à la télévision qui l'a choqué. Il n'est pas nécessaire de lui parler de la mort en général, sauf s'il a, lui, envie d'en parler, s'il en exprime le besoin, en posant des questions par exemple.

Comment expliquer ce
qu'est la mort à un
enfant ?

Il faut lui en parler de manière claire et précise. Les parents peuvent utiliser des termes simples et ne doivent surtout pas en avoir peur. Il ne doit pas y avoir de tabou sur un mot. Ce tabou est généralement posé par les adultes, parce que ça les angoisse de parler de la mort. Les enfants, eux, sont très crus dans l'emploi des termes. Le fait de dire «il est parti au ciel», peut être mal compris par l'enfant. Il est alors nécessaire de lui préciser que quand on est au ciel, on n'est plus vivant.

Les enfants sont-ils
suffisamment matures
pour «tout entendre» ?

PHOTOS : DR

On adapte toujours son discours en fonction de l'âge de l'enfant, en prenant bien soin d'utiliser des mots qu'il peut comprendre. Le plus important est de bien saisir ce qu'il demande. Mais cela dépend aussi des capacités personnelles de chaque enfant. Par exemple, un enfant de 3 ans ne sait pas vraiment ce qu'est la mort. Il sait que quelqu'un ou un animal n'est plus là mais il n'a pas encore conscience du caractère définitif de cette disparition. Ce n'est que lorsque l'enfant acquiert la notion du temps, entre 5

et 7 ans environ, que peu à peu il est en mesure d'appréhender la notion de mort.

Glace de kiwis



1 kg (environ 1 litre) de yaourt entier, 400 g de kiwis, 100 g de sucre en poudre, 20 cl de crème liquide

Epluchez les kiwis et coupez-les en cubes, réduisez-les en purée au mixer. Mélangez dans un saladier le yaourt, la purée de kiwis, la crème liquide et le sucre. Versez la préparation dans la sorbetière et laissez prendre en glace. Quand la glace a pris, mettez-la dans un moule et placez au congélateur. Servir la glace de kiwis en boules dans des coupelles.

Poulet pané farci
aux herbes

4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron, râpé, 2 cuil. à soupe de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.



1. Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. 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.
 2. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil dans une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure.
 3. 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.

Avez-vous un trop gros ventre ?

La question est de savoir si l'on a du ventre ou si l'on a un trop gros ventre. La distinction est importante car le second cas peut relever du syndrome métabolique, une affection qui expose aux maladies cardiovasculaires. Alors, comment savoir si l'on a un trop gros ventre ? Gros ventre : qui consulter ?

Votre médecin généraliste peut tout à fait réaliser le diagnostic de syndrome métabolique. Quelle est la définition du syndrome métabolique ? Le syndrome métabolique correspond à



l'association de plusieurs anomalies :
- glycémie élevée ;
- excès de triglycérides ;
- niveau de «bon cholestérol» bas ;
- tension artérielle élevée ;
- obésité abdominale.

Le problème est que ces anomalies s'installent silencieusement et progressent souvent sans que l'on s'en rende vraiment compte. Or, à long terme, le syndrome métabolique double le risque de maladies cardiovasculaires. Alors, autant en avoir conscience le plus tôt possible afin de corriger ces erreurs, généralement alimentaires, et de rompre avec la sédentarité.

Trucs et astuces

Liquide vaisselle



J'utilise toujours du liquide vaisselle pour faire glisser mes tiroirs récalcitrants.

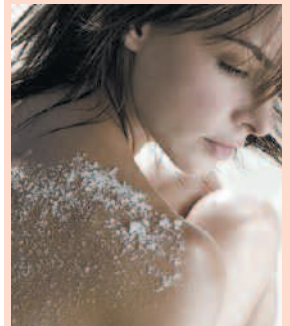
Vinaigre blanc pour
détartrer

Un super détartrant, écologique, économique avec un résultat merveilleux : le vinaigre blanc. Efficace seul, mais aussi pour carafe ou bouteille avec du gros sel et pour du calcaire ancien, chauffer un peu la solution, le résultat n'en sera que meilleur...

Tache de fruit



Pour enlever une tache de fruit sur du tissu (vêtement, nappe...), versez délicatement de l'eau oxygénée (volumes 10) sur la tache. Il faut toujours faire un essai sur une partie cachée du vêtement car il y a un risque de décoloration sur un tissu couleur. Attendre quelques instants que la tache disparaisse puis rincer à l'eau claire et laver comme d'habitude.

Gommage maison
Envie d'un gommage

pour le corps naturel ? Il suffit de mélanger du sucre en poudre avec un peu de miel liquide. Vous pouvez aussi utiliser du gros sel, efficace, mais attention aux peaux fragiles !

Aquarelle
Centre d'amincissement & Epilation définitive
Nouvelle technique high tech pour mincir
Perdez jusqu'à une taille en une cure

* Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
* Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
* Réduction de la cellulite
* Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
* Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de -40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger
Tél: 0791.41.61.02