

## Gaufres



**500 g de farine, 250 g de sucre, 4 œufs, 100g de beurre fondu, 140 ml d'eau mélangée à du lait, 1 c. à c. de sel**

Faire chauffer d'abord le gaufrier. Pour préparer la pâte à gaufres, mélanger dans une terrine la farine, le sucre, les œufs et le beurre fondu. Incorporer peu à peu l'eau mélangée à du lait sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Déposer une grosse cuillère à soupe de pâte sur les plaques du gaufrier, fermez-le et laissez cuire quelques minutes. Saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.

## Vrai/Faux

### Le thé fait maigrir

**Faux.** Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanin, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.



## Prendre soin de bébé

### Il louche, est-ce inquiétant ?

Première chose à vérifier : votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourrissons louchent, en effet, de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité. Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin, mettre en place un traitement précoce, afin d'éviter une baisse de l'acuité visuelle. D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter. Le tout-petit «n'accroche» pas le regard, il ne suit pas des yeux un jouet que l'ont déplace devant lui : il



Photos : DR

cligne ou se frotte très souvent les yeux. A l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

## SANTÉ. L'abcès



### Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante, mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents. Elle augmente en position allongée. Une fois

sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

### Le bon réflexe

L'aspirine et le paracétamol calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un

antibiotique adapté.

### L'erreur à éviter

Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de «doper» les germes responsables de l'infection.

### Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer ?

Le fer est indispensable à l'organisme du nourrisson. Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant en principe n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3<sup>e</sup> mois où l'on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits «de suite supplémentés» en fer sont proposés à partir de 4 mois. Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen



### Il hurle quand je lui mets un suppositoire

Sachez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.

## Beauté

### Le stress

Un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

### Des shampoings inadaptés

De mauvaise qualité ou mal employés.

### Pour en finir avec les cheveux gras...

- Améliorez votre état de santé général : nourrissez-vous de manière équilibrée (évités les graisses animales) ;
- absorbez des compléments alimentaires pour cheveux.

### Oxygénez votre cuir chevelu

- Massez-vous régulièrement le cuir chevelu afin de décoller les pellicules qui l'empêchent de respirer ;



- frictionnez le cuir chevelu avec des lotions pour cheveux gras afin de stimuler les capillaires et dégorger le sébum.

### Purifiez vos cheveux

- Appliquez régulièrement un

## Les cheveux gras, à qui la faute ? Faites le bilan...

masque absorbant anti-séborrhéique sur toute la surface du cuir chevelu ;

- utilisez des huiles capillaires antidémangeaisons ;
- lavez toniquement vos cheveux avec des substances «tensio-actives non ioniques» aussi souvent que nécessaire (2 fois par semaine ou plus).

### L'hérédité

Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux gras.

### Un problème endocrinien

Un excès de sécrétions d'hormones mâles.

### L'alimentation

L'abus de graisses et de sucres.

### Certaines affections

La constipation, l'obésité, l'encrassement du foie.

## Soupe de fonds d'artichauts

**6 pièces de gros artichauts, 5 cl d'eau, 30 g de beurre, 0,75 l de bouillon de volaille, fromage râpé**



Eplucher et tourner les fonds d'artichauts, puis les faire cuire sans coloration avec une noisette de beurre. Assaisonner, puis mouiller avec l'eau et le bouillon de volaille et laisser cuire pendant une heure à feu doux. Passer au mixer, puis dans une passoire fine. Ajouter le restant de beurre et assaisonner. Dresser dans les assiettes creuses très chaudes et disposer dessus le fromage râpé. Servir aussitôt.

**ASTUCE :** Pour un dressage original, vider l'intérieur de 4 gros artichauts creux à l'aide d'un petit couteau. Puis y placer un petit bol qui pourra contenir la soupe d'artichaut.

### «J'ai testé pour vous»

Pour ceux et celles qui veulent pratiquer une activité physique rythmée, la zumba est dans le top 10 des sports qui nous font brûler le plus de calories. J'ai testé pour vous une séance de zumba. A mercredi pour plus de détails...

Hayet Ben