

Brioche roulée au Nutella

250g de farine, 50g de beurre fondu, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de levure boulangère, 1 sachet de levure, le lait pour rassembler la pâte, 1 pincée de sel, Nutella, 1 jaune d'œuf pour décoration

Mettre dans une jatte la farine tamisée, creuser un puits au centre, ajouter le sel, le sucre, le beurre fondu, les levures boulangère et pâtisnière, ajouter le lait tiède peu à peu et rassembler la pâte, malaxer vigoureusement avec la paume de la main pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse, former la pâte en boule et mettez-la dans un saladier en verre, couvrir le saladier avec du papier film et ensuite avec un torchon, laisser lever pendant 2 heures dans un endroit chaud, la pâte doit doubler de volume. Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail fariné, couvrir la surface avec une couche de Nutella. Rouler la pâte et coupez-la en tranches tous les 3cm, disposez-les sur une plaque huilée en prenant soin de les espacer, laisser gonfler à l'abri des courants d'air dans un endroit chaud pendant 1 heure. Badigeonner les brioches avec le jaune d'œuf et faire cuire dans un four moyen.



Les symptômes

Votre enfant :

- a le nez qui pique et qui coule; a des sécrétions très liquides et est peut-être congestionné, mais il ne fait pas de fièvre ;
- a des démangeaisons, des larmoiements et des rougeurs aux yeux ;
- éternue beaucoup et tousse peut-être ;
- peut présenter des symptômes d'asthme. Consultez le médecin si vous croyez que votre enfant souffre d'allergies saisonnières. Un diagnostic et un traitement précoces pourraient permettre de prévenir des complications.

Soins et conseils pratiques

En cas d'allergie aux animaux :

- On évite d'en avoir à la maison.

En cas d'allergie aux

PARENTS

Les allergies respiratoires

acariens :

- On élimine les poussières (aspirateur, retrait des tapis, on utilise une housse de matelas et d'oreiller antiacariens).

En cas d'allergie au pollen :

- Gardez les portes et les fenêtres fermées durant les périodes où les plantes dispersent le pollen auquel votre enfant est allergique.
- Évitez de faire sécher les vêtements, les serviettes et la literie à l'extérieur.
- Limitez les activités extérieures de votre enfant lorsque la concentration du pollen auquel il est allergique est élevée. Généralement, les concentrations sont plus grandes le matin.



Photos : DF

Drainer et mincir



Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui s'attaquent aux toxines à celles qui agissent spécifiquement sur

la silhouette.

Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes — parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés — drainent (en profondeur) les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur comme le thé vert peuvent augmenter la combustion des calories.

3 conseils importants pour votre cure de drainage minceur

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et



équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique. Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers, etc.). Enfin buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

QUESTION Se peser, est-ce utile ?

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours... ou jamais ? Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté. La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli,



selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin. Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personnes ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins, notre âme.

10 conseils anti-eczéma

- 1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
- 2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.
- 3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.
- 4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant



que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.

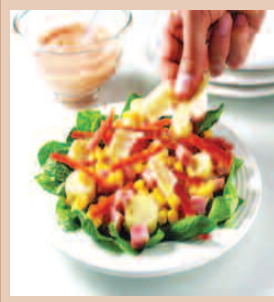
- 5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.
- 6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière

humide sur le sol.

- 7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements en coton.
- 8 - Evitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.
- 9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.
- 10 - Evitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

Allégez vos vinaigrettes

Pour alléger vos vinaigrettes, remplacez l'huile par du fromage blanc à 0%. Cette sauce accompagne agréablement les radis, les champignons, les concombres...
Recette : fromage blanc 0% (2 c. à s.), vinaigre (1 c. à s.), sel, poivre, moutarde (1 c. à c.), échalotes.



Cakes noix de coco-amandes

200g de farine, 120g de sucre en poudre, 3 œufs, 1 sachet de levure pâtisnière, 20 cl de lait, 10 cl d'huile, 100g de noix de coco, 80g d'amandes hachées

Battre dans un saladier les œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter peu à peu la farine tamisée et la levure, bien mélanger, incorporer le lait et l'huile petit à petit



en travaillant sans cesse jusqu'à ce que la pâte soit lisse et sans grumeaux, incorporer la noix de coco et les amandes hachées. Mettre les caissettes de papier à pâtisserie dans les moules à madeleines, verser la préparation et faire cuire au four pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson des cakes avec une lame de couteau avant de les sortir du four.