Gâteau au yaourt et au chocolat

1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 et 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à fondre au bain-marie. Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mélangeant d'abord la levure et la farine). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

Bébé : âge par âge, installez les bonnes bases de sa confiance en lui

0-18 mois
Si beau dans le regard de maman, si bien dans ses bras !
A sa naissance, le bébé est totalement dépendant de vous. Quand il a faim, il a besoin qu'on lui donne à manger ; quand il pleure, qu'on le prenne dans les bras, qu'on le rassure, qu'on le change... Répondre à ses appels, comprendre ses besoins (rude tâche !), c'est déjà lui montrer qu'il peut avoir confiance en vous et dans ses propres capacités à susciter votre amour et votre attention.
Les regards, la tendresse dont vous l'entourez lui donnent le sentiment d'exister comme une personne digne d'affection. Première pierre, capitale, à la construction de sa future confiance en lui :
Les bonnes attitudes
*Répondez autant que possible aux pleurs de votre bébé. Même si vous n'en trouvez pas la cause immédiatement, ce n'est pas grave. L'important, c'est de lui montrer que vous êtes bien là, attentive à son bien-être. Contrairement à certaines idées reçues, ne craignez pas de le prendre dans vos bras, de le rassurer, de le câliner, il n'en deviendra pas capricieux pour autant...

Photos : DR

*Même s'il est si petit que vous avez l'impression qu'il ne comprend pas ce que vous lui dites, parlez-lui, expliquez-lui tout ce qui se passe («Tu pleures ? Peut-être as-tu faim, je vais te préparer un biberon»), et ce qui va se passer («Tout à l'heure, mamie nous rendra visite»). Quand vous le confiez à la garde de quelqu'un, ne partez jamais sans lui dire au revoir ni quand vous serez de retour. Vous construisez ainsi sa sécurité intérieure.
*Il ne ressemble peut-être pas au bébé dont vous aviez rêvé. Acceptez qu'il soit différent de ce que vous aviez imaginé, avec son physique, son tempérament bien à lui. Et cela est valable pour tous les âges de sa vie !

QUESTION
Les glucides font grossir ?

Tout est une question de quantité. Les glucides sont absolument indispensables à l'organisme. Une étude a montré qu'un régime basses calories riche en blé complet était particulièrement efficace. Alors, variez votre alimentation et… faites attention surtout au nombre de calories que vous avalez !

BON À SAVOIR
La couleur des urines et sa signification

La couleur usuelle de l'urine est le jaune. Toutefois, il se peut qu'elle change soit en devenant plus sombre, ou plus claire. Des fois, il y a même des traces de sang.
Ces changements de couleur peuvent être des signaux d'alarme qui indiquent une anomalie ou maladie dans l'organisme.

La signification des différentes couleurs de l'urine :
L'urine est un liquide expulsé par le corps. Elle est sécrétée par les reins via le système urinaire. C'est un ensemble des déchets du métabolisme. Sa couleur habituelle varie du jaune translucide à l'ambre en raison du pigment urochrome. Quand la couleur de l'urine a une nuance sombre, cela est un indice de déshydratation. Buvez beaucoup d'eau et tout redeviendra normal.

La couleur peut changer aussi en fonction des aliments ingérés ou de maladies dont on peut souffrir. Plus la couleur est claire, mieux on se porte. La couleur jaune claire est signe d'une bonne hydratation.
Lorsque la quantité de l'urine augmente, il faut faire attention. Cette augmentation pourrait être un symptôme du diabète.
Les couleurs anormales d'urine :
- Urine de couleur verte ou bleue
Cette couleur est celle d'aliments ou boissons que nous avons ingérés. Quand nous mangeons des produits colorés artificiellement, la couleur de notre urine s'en trouve modifiée. L'asperge par exemple change non seulement la couleur de l'urine mais également son odeur.
- **Urine de couleur rose ou rouge**
Des aliments comme la betterave, les myrtilles ou encore certains laxatifs peuvent modifier la couleur de l'urine et être à l'origine de cette couleur rougeâtre. Si tel n'est pas le cas, c'est certainement la trace du sang dans votre urine.
- Urine de couleur sombre
Cette couleur peut être le symptôme d'une maladie rénale, d'une infection urinaire, de calculs rénaux, de problème de prostate ou du cancer.
- Urine de couleur orange
Ce changement de couleur peut-être causé par des aliments comme les betteraves. Il peut aussi être un signe de déshydratation ou d'un problème au niveau du foie ou de la bile.
- Une urine écumeuse
Une des causes de l'urine écumeuse est la rapidité dans la miction. Elle peut être le signe d'une déshydratation. Seulement, lorsque l'urine est régulièrement écumeuse, il est impératif de consulter un médecin car elle peut être le signe d'une maladie sous-jacente.

Exercice de gymnastique faciale pour les yeux

Le but : tonifier le muscle orbiculaire.
Quand ? A faire à tout moment de la journée, devant l'ordinateur, au bureau… Comment ? Fermez les yeux et rapprochez les pupilles comme pour regarder la base du nez. Tenez 2 à 3 secondes, pas plus. Revenez en position normale. Ouvrez les yeux et fixez un point devant vous. Répétez 5-6 fois. Attention à… ne pas forcer en regardant vers l'intérieur et à ne pas maintenir la position trop longtemps pour éviter la fatigue !
Terminez par une relaxation : faites de légers battements de cils, les yeux ouverts.

INFO
Comment déboucher un évier en urgence

Votre évier est bouché ? Voici une astuce vieille comme le monde mais 100% naturelle permettant de le déboucher efficacement tout en préservant l'environnement. Notez que cette préparation maison n'abîme pas les canalisations. Cependant, ne l'utilisez pas si vous avez récemment utilisé un déboucheur chimique. Ingrédients nécessaires à la préparation: – 200 grammes de bicarbonate de soude – 200 grammes de gros sel – 20 cl de vinaigre d'alcool (ou vinaigre blanc) Mélangez le tout et videz immédiatement la solution dans le lavabo ou l'évier. Laissez agir durant au moins 30 minutes avant d'ajouter de l'eau bouillante.

Paëlla

1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne, 1/2 kg de riz, 1/2 kg de petits pois, 1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron piquant, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil, 1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la décoration, 10 grosses crevettes pour la décoration, colorant alimentaire, sel, poivre

Décortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min. Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau, et laissez cuire à feu doux. Versez dans un plat, décorez avec des grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.