

PARENTS

Savoir encourager
votre enfant

Nous intervenons régulièrement quand quelque chose ne va pas ou nous dérange, mais quand l'enfant s'améliore, nous oublions parfois de le souligner.

L'enfant est très sensible à notre opinion, de même qu'à celle de ses professeurs et de

ses amis. S'il sent que nous reconnaissons ses efforts, cela l'encouragera à poursuivre dans la bonne voie. Et attention quand nous avons un reproche à lui faire ! Ne pas dire : «Tu coupes toujours la parole.» Les «jamais» et les «toujours» sont parfois blessants. La

veille, l'enfant peut avoir attendu son tour pour parler. Il se dira : «Pourquoi faire des efforts pour m'améliorer ? Maman ne les remarque pas.» Il est important de renforcer les comportements positifs, même s'ils ne sont pas fréquents. Ça finit par être payant.

Soupe de
légumes au pain
et au gruyère

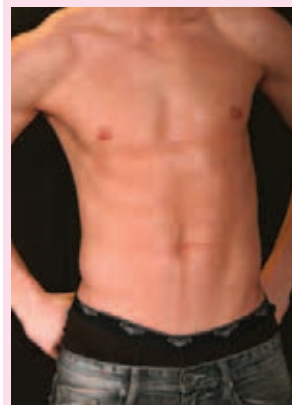
3 pommes de terre, 2 poireaux, 2 oignons, 1 carotte, 1 navet, 1 branche de céleri, 30 g de beurre, 1,5 l de bouillon, 25 cl de lait, 200 g de fromage râpé, 4 tranches de pain, sel, poivre



Emincer les poireaux, les oignons, la carotte, le navet et le céleri. Les faire fondre doucement dans le beurre, assaisonner. Verser le bouillon, et laisser mijoter 1 h en couvrant. Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 min. Les éplucher et les réduire en purée avec un peu de lait. Faire griller les tranches de pain. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Quand le potage est cuit, ajouter la purée de pommes de terre, bien mélanger. Répartir le pain grillé et le fromage dans des bols allant au four, verser la soupe et passer au four 15 min.

Question

Pour sa santé, où est-il préférable de perdre du poids ?



Réponse : Du ventre.

L'excès de poids localisé au niveau du ventre est le plus préjudiciable pour la santé cardiovasculaire. Mesurez votre tour de taille afin de le maintenir inférieur à 102 cm si vous êtes un homme ou inférieur à 88 cm si vous êtes une femme.

Chocolat chaud
à la cannelle
caramélisée

150g de chocolat, 25cl de lait, 250g de crème fraîche, 50g de sucre semoule, 2 bâtons de cannelle, 1 gousse de vanille
Pour la décoration : 50g de sucre roux



Hachez le chocolat et mettez-le dans un récipient. Dans une casserole portez à ébullition le lait et la crème. Mettez le sucre dans une casserole et faites-le fondre sur feu moyen. Ajoutez-y les bâtons de cannelle et la gousse de vanille fendue et grattée. Continuez à cuire le sucre jusqu'à ce qu'il atteigne une couleur caramel. Retirez la casserole du feu. Versez le liquide bouillant en plusieurs fois sur le caramel afin de décuire ce dernier tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Lorsque le caramel est bien dissouts dans le liquide, versez cette préparation en plusieurs fois sur le chocolat afin d'obtenir une ganache puis le chocolat chaud. Passez le chocolat dans une petite passoire afin de filtrer les épices. Pour la décoration des verres, trempez le bord des verres dans le chocolat chaud puis posez-les dans le sucre roux afin de réaliser une couronne de sucre.

Le saviez-vous ?

Pour un teint éclairci et lumineux

Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours. Bonne digestion

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid : rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à ma peau et mes yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

Coup de peps

Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citron pressé.



Du miel contre la toux



Votre enfant tousse ? Ses quintes de toux perturbent son sommeil ? Avant de fouiller dans votre pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif, essayez une cuillère de miel.

Certes, n'en attendez pas un effet immédiat et radical, mais une étude scientifique a montré que les propriétés du miel étaient une alternative intéressante aux sirops contre la toux. Miel ou sirop contre la toux ? De nombreux produits contre la toux et les infections des voies

respiratoires sont proposés en pharmacie. Par ailleurs, nous avons tous tendance à conserver, au cas où, des sirops contre la toux sèche prescrits lors d'un rhume précédent. Ceux-ci sont généralement à base de destrométhrophane. Leur efficacité est régulièrement contestée, mais comme ils sont dénués d'effets négatifs, on préfère souvent tenter cette solution plutôt que de ne rien faire. Une alternative est d'utiliser les propriétés naturelles du miel.

Agir sur la cellulite sous
trois angles d'attaque

Drainer

Le système lymphatique, parallèle aux artères et aux veines, assure le drainage de l'eau, en complément du système veineux. La graisse et/ou la fibrose peuvent freiner localement son flux. Si le volume des jambes fluctue dans la journée (plus gonflées le soir), il s'agit d'une rétention d'eau que l'on peut contrer par un drainage lymphatique professionnel : un kiné procède à des effleurages du pied aux citernes où est collectée la lymphe dans l'abdomen. A la maison une gymnastique adaptée est conseillée : le bout du pied posé sur le nez d'une marche, on fait descendre le talon le plus possible pour étirer les muscles profonds à l'arrière de la jambe et chasser ainsi le sang veineux et la lymphe.

Masser

C'est éveiller les structures endormies par un massage «mécanique». La cible ? Le tissu conjonctif constitué d'adipocytes, mais surtout de fibroblastes qui fabriquent les fibres de collagène et d'élastine. La circulation des réserves graisseuses disgracieuses dépend des mouvements qu'on lui imprime. Les grands (activité physique)



comprennent une marche de 20 minutes quotidienne pour brûler les graisses remises en circulation. Les petits stimulent par «mécanotransduction» les fibroblastes. Mais pas question de casser ou décoller la cellulite : malaxer pour assouplir, pétrir à deux mains. Les crèmes sont un excellent appoint qui facilitent le palper-rouler ; inversement le palper-rouler accélère la pénétration des principes actifs (caféinés en tête).

Bouger

Plus on a de muscle plus on brûle de l'énergie en mouvement. Mention spéciale pour le rameur et, mieux encore, l'aquagym : on travaille en résistance (12 fois plus que dans l'air !) les muscles agonistes et antagonistes. La circulation et le drainage sont optimisés.

À 28°C aussi, la dépense énergétique est supérieure dans l'eau.