

## Crème d'aubergines au fromage de chèvre

4 d'aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons,  
1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre),  
10 cl de crème liquide Assaisonnement :  
sel, poivre, chapelure, tabasco (facultatif)  
Crème d'aubergines :



Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen. Veuille à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler. Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.  
**Crème de fromage :** Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide.  
**Dressage dans l'assiette :** Réaliser des quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.

## BÉBÉ

# Comment lui faire prendre un bain

S'il représente un véritable moment de détente apprécié par le nourrisson, il agresse sa peau. Particulièrement si l'eau est calcaire.

Nos conseils santé : Donnez-lui un bain tiède entre 35 et 37°C maximum, d'une durée ne dépassant pas 5 à 7 minutes.

Au-delà, les cellules situées en surface de la peau se gonflent d'eau, se distendent et entraînent une déshydratation de la peau. Si sa peau est particulièrement sèche, vous pouvez baigner votre enfant un jour sur deux seulement.

Avec quoi laver bébé ? Les mamans inconditionnelles de l'eau et du savon utiliseront de préférence un savon surgras ou un pain dermatologique. Celles qui apprécient les produits de toilette liquides utiliseront un «deux-en-un» pour le corps et les cheveux. Fins et clairsemés les premiers mois, les cheveux n'ont pas besoin d'un shampoing spécifique.



Photos : DR

## Trucs et astuces

### Arrêter des vomissements

Lorsqu'un enfant vomit et que l'on sait pertinemment que c'est bénin, donnez-lui une petite cuillère de miel liquide à avaler doucement. Si les vomissements durent, il ne faut en aucun cas tenter autre chose et emmener rapidement l'enfant consulter un médecin surtout pour éviter une déshydratation.



### Shampooiner un enfant sans problème



Lorsqu'on doit laver les cheveux de son enfant dans le bain, c'est souvent un problème, des cris et des conflits. Pour éviter tout ça et laver les

cheveux dans le calme, il suffit d'acheter à l'enfant une paire de lunettes de piscine qu'il se mettra lors des lavages de cheveux et tout ira pour le mieux.

### Venir à bout des courbatures

Quand, en fin de journée, on a le corps tout courbaturé ou après un exercice physique un peu intense, on peut venir à bout des courbatures. Il faut mettre une grosse poignée de camomille dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition et laisser chauffer un quart d'heure. Mettre la décoction dans un bain chaud et y rester vingt minutes sans rien faire.



## Asseyez-vous correctement !

### ● Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?

Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est voûté que tout le poids du corps compresse le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en elongation par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit. C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !

### ● Quelle est la bonne position assise ?

- Les fesses contre le fond de la chaise



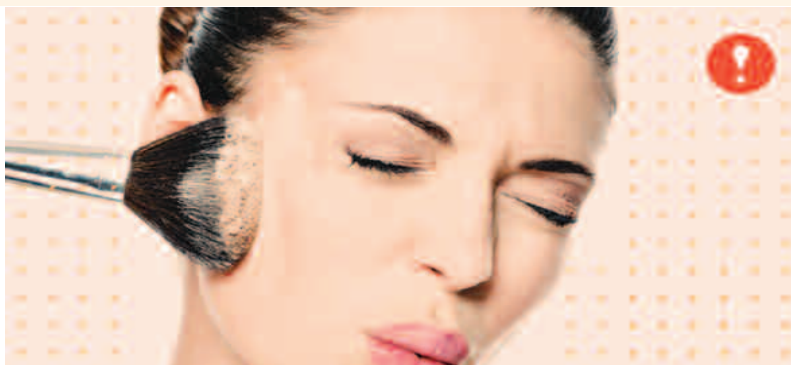
- Les omoplates collées au dossier  
- Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau  
- Les deux pieds à plat sur le sol  
Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.

## QUESTION

### Quels sont les effets indésirables les plus fréquents des produits cosmétiques ?

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions

allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.



## CALCULS URINAIRES

### Faut-il limiter ou éviter le calcium ?

Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines des substances acides, appelées oxalates, provenant de ce que l'on mange. Or, justement, ces substances cristallisent facilement, et favorisent donc la formation de calculs. La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en apportant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature, et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de camembert ou 30 g de fromage à pâte dure. Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette). Celles qui mangent peu de laitages doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).



## Gâteau de semoule aux agrumes

120 g de semoule fine, 50 cl de lait, 4 œufs 120 g de sucre, 1 orange (ou un citron), 1 pincée de sel miel

Prélever le zeste de l'orange et la presser. Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et verser la semoule tout en remuant. Replacer la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu, ajouter le sucre, le jus et le zeste de l'orange et mélanger pour bien tout intégrer. Incorporer ensuite les œufs un à un. Tapisser le fond d'un moule (environ 20 cm de diamètre) de papier sulfurisé, huiler les bords et verser la préparation à la semoule. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de le déguster. Servir avec du miel ou du caramel.

