PARENTS

Enurésie nocturne : vrai-faux

Répondez vrai ou faux pour savoir jusqu'à quel point vous comprenez les troubles associés à l'énurésie.

Vrai ou faux : si j'ai mouillé mon lit lorsque j'étais jeune, mon enfant possède un risque accru de le mouiller également.
Vrai. Il existe une forte composante génétique à l'énurésie nocturne. Ainsi, si vous avez mouillé votre lit dans votre enfance, il y a un risque plus grand pour que votre enfant le mouille également.

Vrai ou faux : les enfants qui mouillent leur lit n'ont d'autre option que d'attendre que le problème passe avec le temps.
Faux. On estime que la plupart des enfants qui mouillent leur lit auront encore ce problème l'année prochaine. Il existe divers traitements sûrs et efficaces qui peuvent diminuer le nombre de nuits mouillées ou même les éliminer complètement.

Vrai ou faux : menacer de retirer les périodes de temps consacrées à regarder la télévision constitue une bonne méthode pour que votre enfant cesse de mouiller son lit.
Faux. L'énurésie nocturne est un désordre physique sur lequel votre enfant n'a pas de contrôle. Et probablement, il s'agit également d'un désordre qui lui fait ressentir beaucoup de stress. Des menaces de punition pour avoir mouillé le lit ne l'amèneront pas à rester sec, mais elles peuvent empirer ses sentiments face à ce problème.

Vrai ou faux : l'énurésie nocturne peut affecter les résultats scolaires de mon enfant.

Photos : DR

Vrai. Les enfants qui souffrent de problèmes énurétiques chroniques se considèrent souvent moins compétents à l'école que les autres enfants.
Et lorsqu'il s'agit de l'éducation, une attitude de «je ne suis pas capable» peut devenir une prophétie autoréalisatrice. Il se peut également que la perte de sommeil contribue à ce que votre enfant éprouve de la difficulté à concentrer son attention et à se souvenir de nouvelles leçons.

Risotto de poulet

500 g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écossés, 1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre.

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes. Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant une minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan.
Servez le riz avec le poulet.
Conseil : cette recette peut se faire aussi avec de la dinde.

Info

Faites peau douce !
Battez un jaune d'œuf (propriété hydratante), une noisette de levure de bière (vitamine B) et quelques gouttes d'huile d'amande (adoucissante) douce. Etalez et laisser reposer 20 minutes.

BEAUTÉ

Les bonnes habitudes

Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui lui apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras…
Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur ! Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.
Pour l'intérieur : Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances anti-oxydants que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la

peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans les poissons gras.
Pour l'extérieur : L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage.

VRAI/FAUX

Il y a moins de calcium dans les laits allégés

Faux. Écrémés ou demi-écrémés, ils sont moins gras que le lait entier, mais ont toutes ses qualités nutritionnelles y compris la richesse en calcium.
Même principe pour les yaourts et les fromages blancs.

GAUFRES

500 g de farine, 250 g de sucre, 4 œufs, 100 g 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 laisser cuire quelques minutes. Saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.

BON À SAVOIR

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

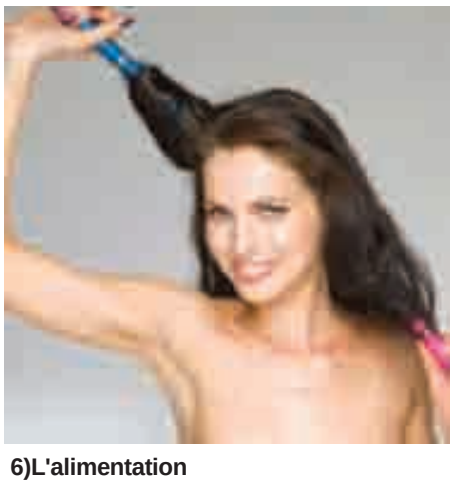
1)Le stress
Un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

2)Des shampoings inadaptés
De mauvaise qualité ou mal employés.

3)Pour en finir avec les cheveux gras…
Améliorez votre état de santé général :
-nourrissez-vous de manière équilibrée (évitez 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 masque absorbant anti-séborrhique sur toute la surface du cuir chevelu,
- utilisez des huiles capillaires anti-démangeaisons,
- lavez toniquement vos cheveux avec des substances «tensio-actives non ioniques» aussi souvent que nécessaire (2 fois par semaine ou plus).

4)L'hérédité
Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux gras.
5)Un problème endocrinien
Un excès de sécrétions d'hormones mâles.



6)L'alimentation
L'abus de graisses et de sucres.

7)Certaines affections
La constipation, l'obésité, l'encrassement du foie.