

## PARENTS, ENFANTS

## C'est qui qui décide ?

Oublier que le rapport d'éducation n'est pas un rapport de séduction. L'éducation repose sur un système de règles qui doivent permettre à l'enfant de comprendre la différence entre ce qui est autorisé et ce qui est interdit et, par extension, entre le bien et le mal.

Or, une règle n'en est une que si elle est assortie d'une sanction en cas de transgression. Mais si la sanction est le geste par lequel le parent vient réaffirmer la règle, cela sous-entend que celle-ci ait été posée au préalable comme étant un impératif. Le discours parental doit être sans ambiguïté : par exemple, plutôt que «je souhaiterais que tu répondes poliment», préférez «je te

demande d'être poli». L'intonation, les regards et la gestuelle doivent aller dans ce même sens. Dire «je t'interdis de sortir» avec la même voix que «je te propose de rester avec nous», ou sourire en affirmant «ce que tu as fait est dangereux», c'est faire perdre toute crédibilité à l'injonction. Ne sachant plus s'il a affaire à un souhait, à une demande ou à un impératif, l'enfant désobéit sans le savoir, et se sentira injustement puni. A tout âge, les privations sont les sanctions les plus efficaces. Mais pas n'importe quelle privation : il faut viser des activités stériles (télé, jeux vidéo, sorties...) et non celles qui lui permettent de s'épanouir ou qui lui sont vitales (sport, art, nourriture). Le recours à des punitions qui engagent le corps : ranger, nettoyer...

## Pourquoi ?

Parce que le but d'une punition est de soulager l'enfant d'une culpabilité ; il sait qu'il a mal agi et s'en veut. En fournissant un effort, il se débarrasse physiquement du poids de cette culpabilité. Il se «dépense» pour «payer sa dette». Ces punitions sont surtout valables pour les enfants de plus de 5 ans. Concernant les plus petits, l'attention et la présence de leurs parents étant leur principale satisfaction, il leur suffit d'en être privé quelques minutes pour se sentir vraiment punis ! Aux punitions

classiques s'ajoutent toutes celles que les parents sauront inventer. L'essentiel est que la punition reste rare. Elle ne doit venir qu'en ultime recours, quand le rappel de la règle et les explications n'ont pas suffi. Sinon, le risque est d'entrer dans un rapport de conflit permanent où le parent sera contraint d'aller sans cesse dans la surenchère punitive.



## Et si vous faisiez de l'hypertension ?

Avez-vous fait contrôler votre tension récemment par votre médecin ? L'hypertension artérielle arrive souvent avec l'âge, en liaison avec le durcissement de la paroi des artères. Mais d'autres facteurs interviennent, en particulier le stress, ainsi que le surpoids et la sédentarité.

## Un mal sournois

Peut-on être hypertendu sans le savoir ? Oui, car la maladie ne se manifeste pas d'emblée par des symptômes reconnaissables. Seuls indices éventuels : des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, une fatigue inexpiquée... Ces symptômes non spécifiques doivent vous alerter car ils apparaissent préférentiellement lorsque les chiffres tensionnels sont très élevés. En cas de doute, il est impératif de consulter votre médecin. Devenue chronique, l'hypertension peut contribuer à déclencher une maladie cardiovasculaire et



entraîner des complications très graves comme les AVC (accidents vasculaires cérébraux). D'après les spécialistes, l'hypertension multiplierait par six le risque de développer la maladie d'Alzheimer !

## À surveiller avec attention !

Par sécurité, n'omettez pas un contrôle régulier. Chez un adulte, la tension ne doit pas dépasser 14 / 9. La prévention passe par l'hygiène de vie (rythme paisible, activité physique douce...) et par l'équilibre alimentaire. À fuir : le sel, les graisses saturées. À privilégier : les poissons gras, les céréales complètes, les fruits et les légumes. L'ail est bien connu comme protecteur des artères ; on peut le prendre en gélules pour en éviter le goût. Les bienfaits de l'olivier sont aussi à mentionner : c'est dans les feuilles de ce bel arbre qu'ont été découvertes des molécules à effet hypotenseur. L'extract de feuilles d'olivier contribue ainsi à réguler la tension artérielle. N'hésitez pas en en parler avec votre médecin.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## Le vinaigre peut soulager...

## Les crampes nocturnes

Le soir, enveloppez vos jambes dans un linge que vous aurez imbibé de vinaigre ; gardez en place deux minutes.

## La fatigue passagère

Diluez 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

## La gorge irritée

Diluez une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; à utiliser en gargarismes.

## Le mal de tête

Ingrédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre. • Vous êtes sujette au mal de tête



? Laissez macérer les deux ingrédients durant trois semaines dans un flacon hermétique, filtrez, puis versez dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporisez ce remède autour de vous et respirez : soulagement garanti !

**Les petits problèmes de peau**  
Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace

contre les démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et de tamponner les lésions.

## Les pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

## Une piqûre (insecte, ortie)

Lotionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

## Les cheveux ternes

Après chaque shampoing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.

## Mini-soufflés au chou-fleur et à l'emmental

1 petit chou-fleur nettoyé, 5 œufs, 40 cl de lait, 125 g d'emmental râpé, 60 g de beurre, 40 g de farine, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre



Préchauffez le four th.7 (200°C). Divisez le chou fleur en bouquets et faites-les cuire à l'eau salée 12 min environ puis égouttez et mixez-les, réservez. Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait. Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à l'épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfourez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

QUESTION  
Le chocolat light est-il moins calorique ?

Photos : DR

C'est faux. Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.

## Flan aux œufs et à l'orange

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min

Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 g, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maïzena : 1 c. à café, vanille : 1 c. à café



Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maïzena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger. Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et la vanille à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfourez dans le bain-marie chaud pour 15 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand il est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez bien frais.

## La théine est moins excitante que la caféine

Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé

contient 2 à 3 fois moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café). Sachez enfin que la teneur en

théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tannins.

