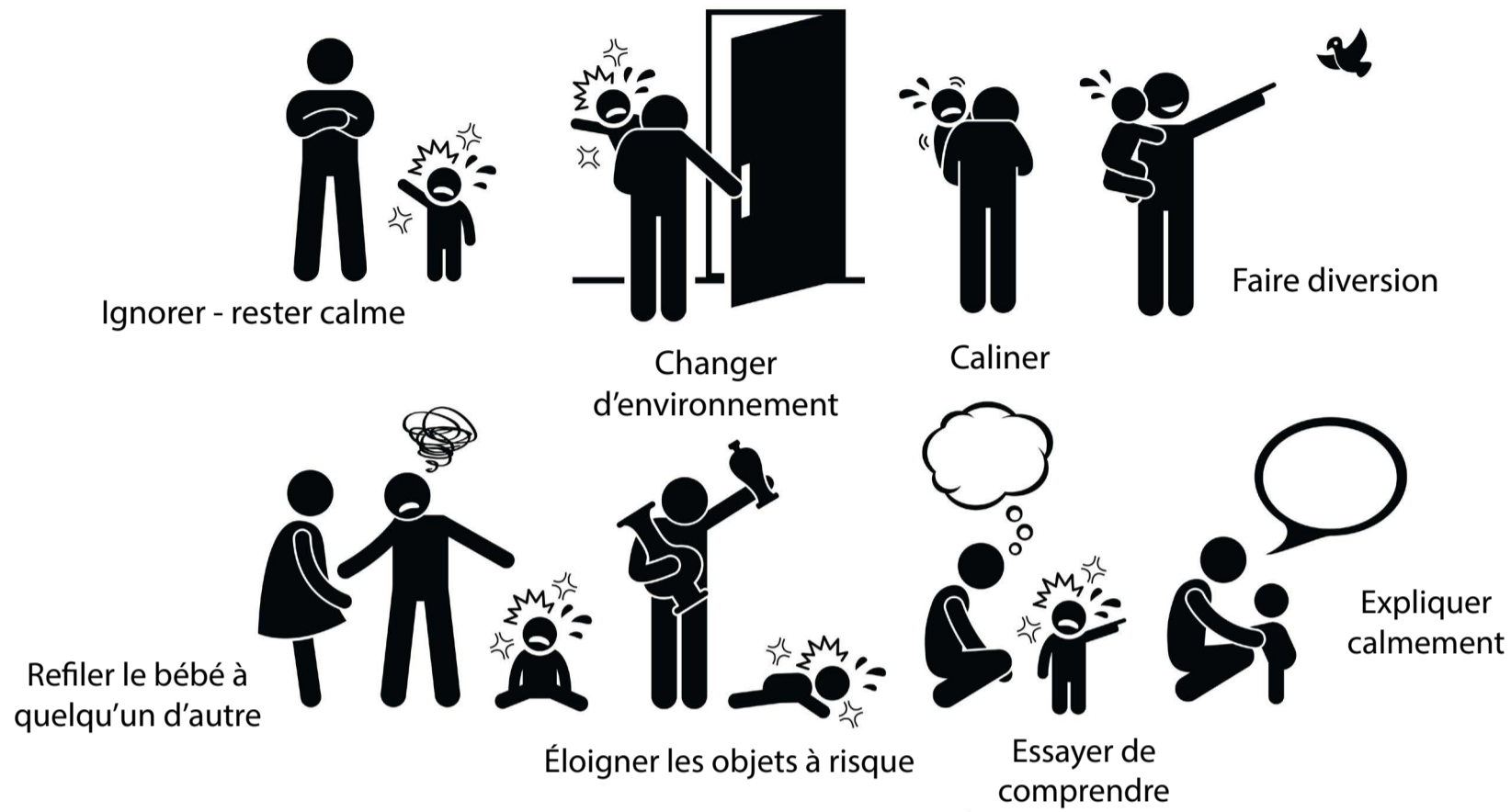


CALMER UN ENFANT HYPERNERVEUX

Par Taty Lauwers. Face aux crises de nerf à répétition, nous oublions souvent l'un des gestes essentiels...

source: www.taty.be



ET AUSSI...



RÉDUIRE
PETIT À
PETIT LES
SUCRERIES
COLORÉES
ET RICHES
EN CERTAINS
ADDITIFS

Annexe à mon livre *Enfants sereins (car nourris sans certains additifs)*, dans la collection *Cuisine nature*, éditions Aladdin, www.enfantssereins.com. Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, polyallergiques, etc.).

En recalibrant avec sagesse les menus des petits, sans exotisme, sans chichi et sans les priver de sucreries pour autant, vous retrouverez des nerfs en paix — tant vos propres nerfs que ceux du gamin. Le cercle vicieux du sucre est, chez certains, plus entretenu par des colorants et certains additifs que par le sucre en soi. Chez eux, on commencera donc par diminuer ces éléments perturbants en cuisinant les desserts et douceurs diverses. Nul besoin que le parent prenne le masque de Gargamel qui terrorise les petits schtroumpfs par des injonctions trop dures. Dans leur état actuel, cela provoquerait trop de conflits. Calmons le feu, ce n'est qu'après qu'on agira sur les doses de sucreries.

