

Ma Vie
en couleurs

LE PETIT GUIDE
DU LÂCHER PRISE

1 JOURNÉE POUR SE FAIRE PLAISIR

ASTUCES, CONSEILS ET RECETTES
SPÉCIAL PARENTS

Ce livre vous est offert par vos marques préférées.



1 JOURNÉE POUR SE FAIRE PLAISIR



EDITO

Être adulte ce n'est pas toujours facile, surtout, quand l'on est parent. C'est un boulot à plein temps : éduquer, habiller, aider à faire les devoirs, faire à manger, réconforter, encourager, accompagner... Il y a aussi plein de bons côtés mais c'est tellement de choses à y penser que parfois on oublie de souffler et de prendre du temps pour soi. C'est pour ça que vos marques préférées vous proposent de prendre un moment pour vous ! Voici votre guide pour découvrir des astuces et des conseils pour une pause (bien méritée). Passez un moment de détente et de gourmandise.



P.2

1 JOURNÉE POUR SE FAIRE PLAISIR



SOMMAIRE

P.4-7 SPA À LA MAISON QUI A DIT QUE ÇA N'ÉTAIT « SPA » POSSIBLE ?

P.8-11 OBJECTIF DÉTENTE 5 POSTURES POUR SE RELAXER

P.12-17 LE MANDALA : LE COLORIAGE ANTISTRESS POUR ADULTE

P.18-29 DES RECETTES FACILES POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

P.30-33 GARDE D'ENFANTS : QUELLES SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS ?





SPA À LA MAISON, QUI A DIT QUE ÇA N'ÉTAIT « SPA » POSSIBLE ?

Vous avez besoin d'un moment rien qu'à vous ?
Pour rompre un instant avec la routine quotidienne
et ne penser qu'à votre bien-être ?
Nous avons la solution ! Avec ces astuces,
réalisez un authentique spa personnalisé
dans le meilleur institut possible : le vôtre !

TRAVAILLEZ L'AMBIANCE

Un spa, c'est avant toute chose un moment à soi, dédié à la relaxation du corps certes, mais aussi de l'esprit.

Bref, une respiration zen au cœur d'un quotidien stressant. La toute première chose est alors de « conditionner » les lieux. Choisissez un moment calme pour investir votre salle de bains. Créez une ambiance zen et douce, propice au relâchement, à l'aide de bougies, d'une playlist appropriée, du thé vert par litres... et couvrez-vous seulement d'un moelleux peignoir.

Vous voilà parti pour une séance privée et envoûtante !



LANCEZ-VOUS DANS LES SOINS « MAISON »

• Besoin d'un massage hydratant ?

Mélangez 125 ml d'huile de pépins de raisin avec 4 gouttes d'huile essentielle de lavande et de bois de rose. Massez tout votre corps jusqu'à ce que l'huile pénètre. Hydratation assurée.

• Pour stimuler une peau fatiguée, rien ne vaut un exfoliant. Mélangez une cuillère à soupe de gros sel et trois d'huile d'olive. Après votre bain, séchez-vous, puis frictionnez votre corps avec le mélange en pratiquant des mouvements circulaires. Insistez sur les zones rugueuses.

ÉQUIPEZ-VOUS COMME UN PRO

Bonne nouvelle, il est possible de trouver sur Internet l'équivalent d'un équipement professionnel, à plus petite échelle bien sûr (vous ne disposez pas d'un château non plus !).

• **Le petit outil de massage à boules de bois** : pratique, il existe en plusieurs versions, tient dans la main et vous permet de vous masser vous-même en appuyant sur les points stratégiques.

Il vous le faut !

• **Le gant exfoliant** : c'est celui qu'on utilise dans un hammam, après un gommage au savon noir. Appliqué sur une peau humide, il vous débarrasse efficacement de vos peaux mortes.

• **Le loofa** : plus doux que le gant de crin, il doit être changé régulièrement pour éviter qu'il devienne un nid à microbes. Votre peau va adorer !

• **Les diffuseurs de parfum** : quelques gouttes d'huiles essentielles et ils laissent échapper des effluves apaisantes façon hammam.

• Votre truc, c'est le hammam ?

Alors, tentez le bain de vapeur relaxant : dans un bol d'eau bouillante, faites infuser au choix de la lavande (pour les peaux normales), de la camomille (pour les peaux sèches) ou de la menthe (pour les peaux grasses). Placez votre visage recouvert d'une serviette au-dessus du bol pendant 10 min. Effet anti-toxine garanti.

OBJECTIF DÉTENTE 5 POSTURES POUR SE RELAXER

Découvrez 5 POSTURES
POUR RELÂCHER LA PRESSION !



P.8

1 SHAVASANA

Pour réaliser cette posture, allongez-vous tout simplement sur le dos sur un tapis de yoga. Relâchez vos pieds et vos mains vers l'extérieur, paumes vers le haut. Et fermez les yeux. Portez ensuite attention à chaque partie de votre corps en essayant de les détendre. Cette position de relaxation permet une décontraction musculaire et nerveuse totale ; idéale à pratiquer avant d'aller se coucher.



2 VIPARITA KARANI

Cette posture appelée également « jambes sur le mur » se pratique en étirant vos jambes contre un mur, le dos plaqué au sol. Fermez les yeux et laissez vos muscles se relâcher tout en respirant régulièrement. Cette asana vous permettra de détendre votre dos. Génial après une journée devant son ordinateur !



P.9

3 PRANAYAMA

Ces exercices de respiration s'effectuent en général assis le dos bien droit en position du lotus ou dans une position plus confortable si besoin. Inspirez par le nez en portant attention à votre souffle et expirez progressivement en essayant de laisser passer vos pensées. Un bon moyen pour se vider la tête et s'ancrer dans le moment présent.



5 ADHO MUKHA SVANASANA

La posture du chien tête en bas permet d'étirer le dos et de détendre le diaphragme. À quatre pattes, les pieds écartés de la largeur du bassin et dans l'alignement des mains, montez votre bassin vers le plafond pour former un V inversé. Respirez calmement et tenez la position quelques secondes.



4 BALASÂNA

Connue aussi sous le nom de posture de l'enfant, balasâna aide à étirer et détendre le dos. Asseyez-vous sur vos talons puis penchez-vous en avant en expirant jusqu'à ce que le haut de votre corps se retrouve sur vos cuisses et votre front touche le sol. Maintenez la position quelques minutes. Effet antistress garanti !



LE MANDALA : LE COLORIAGE ANTISTRESS POUR ADULTE

Qui a dit que les livres de coloriage étaient réservés aux enfants ? À travers la pratique du mandala, redécouvrez le plaisir du coloriage thérapeutique, celui qui apaise et qui vous recentre, simplement à l'aide de quelques crayons de couleur



PLUS QU'UN LOISIR CRÉATIF, LE COLORIAGE DE MANDALA SE RAPPROCHE DE L'ART-THÉRAPIE :

- Il vous permet d'exprimer votre créativité : au fil des cahiers de coloriage, vous prenez confiance en vos choix, vos harmonies de couleurs, votre intuition. Vous pouvez même en composer vous-même.
- Il vous recentre et vous permet de vous vider la tête. Tout part du point central, comme le dessin devant vous. En vous focalisant sur une tâche, celle de remplir votre mandala des couleurs qui vous animent, vous voilà dans le moment présent. Vous oubliez vos soucis, le quotidien, vos échéances. Un bienfait nécessaire pour se reconnecter avec soi-même.
- Il vous autorise à retomber en enfance : quel plaisir d'ouvrir un cahier de coloriage, de vous munir de vos plus beaux crayons et de prendre du temps simplement pour vous faire plaisir.
- Il s'apparente à de la méditation : oui un mandala à colorier peut vous amener vers la méditation. Comment ? En opérant un temps calme, dans lequel vos pensées cesseront de vous envahir, concentré sur votre support, une attitude très proche de celle de la méditation que vous pouvez également associer à cette pratique.

LE MANDALA EN PRATIQUE : NOS CONSEILS POUR BIEN CHOISIR

Pour la détente, il est très simple aujourd'hui de choisir un livre de coloriage de mandala pré dessinés. Vous en trouverez dans toutes les boutiques de loisirs créatifs, librairies et même chez de nombreux marchands de journaux. Vous pouvez également en imprimer depuis des sites dédiés.

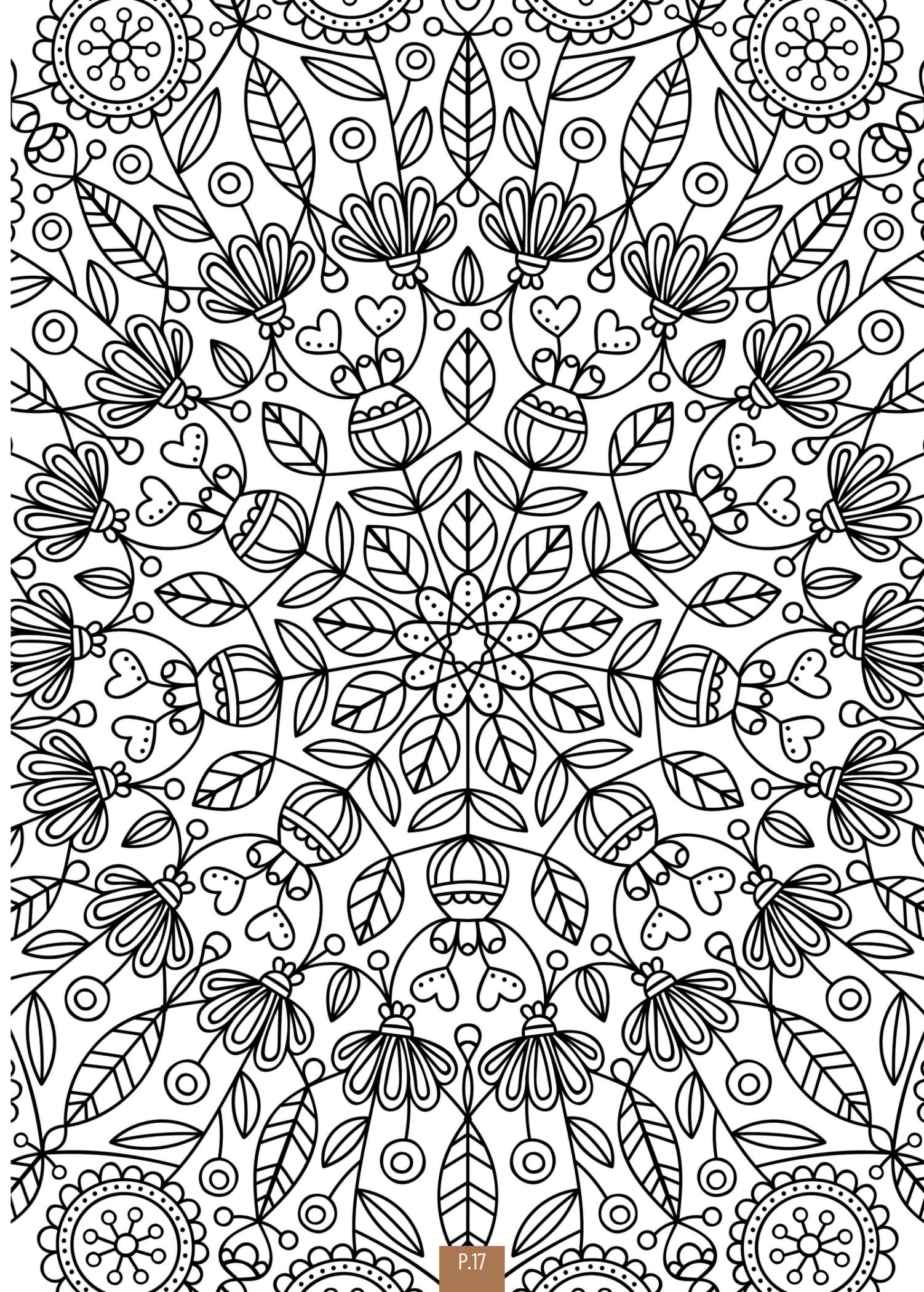
Mais comment le choisir ? Laissez-vous porter par votre envie, vos impressions, voire vos vibrations : choisissez à l'instinct le coloriage qui vous convient, plus ou moins détaillé (et donc long à réaliser) plus ou moins précis. Laissez-vous aller à imaginer les couleurs qui l'animent. Choisissez également une forme qui vous parle : mandala traditionnel ou plus élaboré (il y a tant de choix aujourd'hui, en forme de fleurs, d'animaux...)

Privilégiez également les couleurs qui vous plaisent le plus, selon votre humeur, et des crayons agréables à utiliser, et surtout bien taillés.

Enfin, côté coloriage, sachez que pour se recentrer, il est plus cohérent d'aller vers... le centre ! Alors qu'en coloriant vers l'extérieur, vous travaillerez davantage votre ouverture au monde.

À vos crayons, maintenant !







DES RECETTES FACILES POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

«Des recettes faciles pour chaque moment de la journée. Parce que «lâcher prise» rime avec «gourmandise», offrez-vous un moment à vous pour chouchouter vos papilles. Piochez parmi ces recettes faciles à faire et délicieuses... à déguster quand l'envie se fera sentir. Mmmmmh, on est pas bien là ?»



CRACOTTE® GOURMANDE AUX FRUITS DES BOIS



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
20 min

INGRÉDIENTS :

8 Cracotte® (ou plus !)
90 g de pâte à tartiner Milka
50 g de cerneaux de noix
ou pignons de pin
50 g de noisettes
concassées
50 g d'amandes effilées
50 g de fruits des bois
(mûres, myrtilles...)

1. Préchauffez votre four
à 180°C.

2. Placez vos fruits secs
sur une plaque, sur une feuille
de papier sulfurisé.

3. Enfourez à mi-hauteur,
et faire légèrement griller
les fruits secs pendant 8 mn
(surveillez de près la cuisson).

4. Laissez refroidir.

5. Préparez vos Cracotte®
sur le plan de travail.

6. Recouvrez-les d'une couche
de pâte à tartiner Milka®,
qui servira de base
à vos ingrédients.

7. Parsemez de quelques
fruits frais (mûres, mirabelles...).

8. Terminez par vos fruits secs
légèrement torréfiés,
pour le croquant.



AVOCADO TOAST* EN BISCOTTE, ŒUF POCHÉ, GERMES DE POIS ET FROMAGE



Difficulté :
Moyen



Personnes :
4



Préparation :
20 min

INGRÉDIENTS :

4 biscottes Heudebert
96% de céréales
2 avocats mûrs
4 œufs
Du fromage frais
1 citron
Quelques jeunes pousses
de pois germés
Sel et poivre
Du vinaigre

1. Mettez une casserole d'eau
à bouillir avec une cuillère
à soupe de vinaigre pour faire
pocher les 4 œufs.

2. Tartinez chacune des 4
biscottes avec du fromage frais
pendant que l'eau chauffe.

3. Coupez les avocats en deux,
extraire la chair en quartier,
puis les disposer sur
une biscotte en finissant
avec un trait de jus de citron.

4. Mettez le feu au minimum
une fois l'eau bouillante. Cassez

un premier œuf délicatement
dans l'eau (sans la coquille bien
sûr !) et aidez les bords de blanc
à « emprisonner » le jaune
à l'aide de deux cuillères.

5. Comptez 3 à 4 minutes
de cuisson, et procédez de la
même façon pour chaque œuf.

6. Disposez un œuf sur chaque
biscotte.

7. Ajoutez quelques pousses
de pois germés, saler, poivrer.
Et dégustez aussitôt !





PANACOTTA AUX DEUX CHOCOLATS ET AUX VÉRITABLE PETIT BEURRE LU®



Difficulté :
Facile



Personnes :
6



Préparation :
35 min

INGRÉDIENTS :

18 biscuits Véritable Petit Beurre
4 feuilles de gélatine
60 cl de crème liquide
75 g de chocolat noir
75 g de chocolat blanc

1. Faites ramollir deux feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Versez 30 cl de crème liquide dans une casserole. Ajoutez le chocolat noir cassé en morceaux.
3. Faites chauffer doucement en remuant régulièrement jusqu'à ce que le chocolat soit fondu dans la crème. Aux premiers frémissements, retirez du feu.
4. Essorez soigneusement les feuilles de gélatine. Les faire fondre dans la crème au chocolat noir en fouettant bien.
5. Concassez grossièrement douze biscuits Véritable Petit Beurre.

- En répartir la moitié dans le fond de six verrines. Versez par-dessus la crème au chocolat noir. Placez au frais 30 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez la crème au chocolat blanc en procédant de la même manière que pour celle au chocolat noir.
 7. Quand la panacotta au chocolat noir est prise, la couvrir d'une couche de biscuits Véritable Petit Beurre concassés et versez la crème au chocolat blanc par-dessus. Remettez au frais pendant au moins 2 heures.
 8. Au moment de servir, concassez finement les six Petit Beurre restants et en parsemez les panacottas. Servir bien frais.



COMPOTE CRAQUANTE AVEC GRANY®



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
10 min

INGRÉDIENTS :

4 pots de compote pomme-poire
4 c. à soupe de mascarpone
2 barres Grany® Amandes-Caramel

1. Émiettez les barres Grany® Amandes-caramel (au mini hacheur, ou du bout des doigts). Déposez un peu de barres Grany® Amandes-caramel dans le fond de 4 verrines.
2. Répartissez la compote dans chaque verrine.

3. Remplissez une poche à douille de mascarpone. Sur chaque verrine, dressez un toupet de mascarpone, puis parsemez de barres Grany® Amandes-caramel émietté.





MADELEINES INTENSES AU CHOCOLAT CÔTE D'OR®



Difficulté :
Facile



Personnes :
5



Préparation :
25 min

INGRÉDIENTS :

150 g de Chocolat Côte d'Or
Dessert Noir®
60 g de beurre
30 g de miel
100 g de sucre
140 g de farine
4 oeufs
De la levure

1. Préchauffez le four à 220 °C (thermostat 7).
2. Au bain-marie, faites fondre le chocolat et le beurre.
3. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le chocolat fondu et le miel et bien mélanger.
5. Incorporez la farine et la levure en mélangeant bien à l'aide d'une spatule.
6. Versez la préparation dans les moules à madeleines et enfournez 5 minutes à 220 °C puis 5 minutes à 200 °C.
7. Laissez refroidir les madeleines au chocolat avant de démouler.



GÂTEAU AU YAOURT ET AUX ÉCLATS D'OREO®



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
50 min

INGRÉDIENTS :

1/2 sachet de levure
1 pot de yaourt
1/2 pot d'huile
2 pots de sucre
2 pots de farine
3 oeufs
4 biscuits Oreo®
Beurre (pour le moule)

1. Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).
2. Mélangez tous les ingrédients, sauf les biscuits Oreo®, dans un saladier en respectant l'ordre de la liste des ingrédients.
3. Concassez les biscuits Oreo® et les ajouter dans la pâte. Mélangez délicatement.
4. Beurrez un moule à manqué et versez la pâte dedans. Enfourez et faire cuire 40 minutes.
5. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau.
6. Sortez le gâteau du four, laissez tiédir et démoulez. Servez froid.



POUR L'APÉRO



CANAPÉS DE CRACKERS RITZ AU GUACAMOLE, TOMATES ET FROMAGE FRAIS



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
30 min

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de crackers RITZ®
- 1 avocat mûr à point
- Le jus d'un demi-citron
- 1 petit oignon
- 1 tomate mûre
- Un peu de fromage frais et crémeux
- Un peu de fromage blanc

1. Réalisez un guacamole exprès en écrasant la chair de l'avocat, ajoutez-y le jus de citron et l'oignon émincé.

2. Étalez sur vos crackers RITZ®.

3. Mélangez du fromage frais avec un peu de fromage blanc, salez et poivrez.

4. Ajoutez aux crackers RITZ® tartinés de guacamole un peu du mélange de fromage frais.

5. Terminez par quelques dés de tomate préalablement coupés.



POUR L'APÉRO



CANAPÉS VELOUTÉ DE TOMATES ET TAPENADE D'OLIVES NOIRES ET CHÈVRE SUR TUC®



Difficulté :
Facile



Personnes :
4



Préparation :
35 min

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de basilique
- 0.5 l de bouillon de volaille
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 pincée de thym
- 8 crackers TUC®
- 400 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g de chèvre frais
- 2 c. à soupe de câpres
- 5 filets d'anchois à l'huile
- 0.5 citron (pour le jus)
- 1 pincée de sel et de poivre du moulin

1. Pelez et émincez l'oignon. Pelez l'ail. Coupez les tomates en morceaux.

2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les tomates, l'ail, le thym, le sel et le poivre. Laissez cuire à feu doux pendant 20 min. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire encore 5 min.

3. Mixez le tout avec les feuilles de basilic.

4. Servez aussitôt avec les crackers TUC® tartinés de tapenade d'olives noires et chèvre.

5. Pelez et dégermez la gousse d'ail. Dans le bol, versez les olives noires dénoyautées.

Ajoutez la gousse d'ail. Égouttez les câpres et les anchois. Ajoutez-les également. Versez un peu de jus de citron. Mixez le tout.

6. Versez progressivement l'huile d'olive. La pâte va épaissir peu à peu pour devenir assez épaisse. Continuez de mixer tout en vérifiant la texture au fur et à mesure.

Goûtez la préparation, ajoutez progressivement du jus de citron selon vos goûts. Assaisonnez avec le sel et le poivre à votre convenance.

7. Tartinez les crackers TUC® de tapenade. Ajoutez un peu de chèvre frais en topping* et servez avec le velouté de tomates.

*Topping = garniture en français





GARDE D'ENFANTS : QUELLES SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS ?

On entend souvent qu'il faut tout un village pour élever ses enfants. Ce qui est sûr, c'est qu'il faut bien souvent plusieurs solutions pour les faire garder. Vacances scolaires, sorties, temps de travail, à qui passer le relais pour veiller sur vos chères têtes blondes ? On vous dit tout.



POUR LES GARDER SUR LE TEMPS DE TRAVAIL

Il est 8 h du matin. À vous la sacoche de boulot, à votre enfant le sac à dos avec doudou direction :

- La crèche : municipale, parentale ou encore d'entreprise, la crèche est un mode de garde collectif où l'enfant est gardé par des professionnels dès ses 2 mois et demi et jusqu'à l'âge de la maternelle. Attention, les places sont souvent très demandées et demandent de s'atteler de patience.
- L'assistante maternelle agréée : c'est une personne qui a reçu un agrément après une formation, pour garder plusieurs enfants à son domicile en journée (incroyable, non ?).



POUR LES HORAIRES ATYPIQUES

Vous avez besoin de quelqu'un avant votre départ au travail ou jusqu'au coucher du petit ?

Optez pour l'auxiliaire parental (la nounou, quoi).

Voilà un professionnel de la petite enfance qui se déplace chez vous et s'adapte aux besoins de l'enfant : le préparer le matin, le chercher à la crèche, le faire manger... il est un peu votre bras droit.

Et petit plus, il peut même être partagé entre deux familles pour diviser les frais.

La bonne idée : L'option fille au pair peut également vous convenir si vous souhaitez accueillir une étudiante étrangère qui sera également nounou sur place.

POUR UNE SORTIE PONCTUELLE

"Chérie, appelle la baby sitter, ce soir, on sort !" Pour rendre possible cette formule magique, il vous faut quelqu'un de confiance sous la main. Le baby-sitting est une garde d'enfant ponctuelle, chez vous, pendant quelques heures. Aucun diplôme n'est demandé, et le "contrat" moral s'établit bien souvent avec un étudiant. Bien vu : misez sur le bouche-à-oreille, ou les agences de baby-sitting.

POUR LES VACANCES : LES GRANDS-PARENTS ?



Enfin, il existe bien évidemment la solution des grands-parents, souvent heureux de prendre part au quotidien... Mais attention ! Nombreux sont ceux qui n'aiment pas être mis devant le fait accompli, ou qui cumulent déjà des d'activités (mamie est fan de zumba, papy de rando).

Enfin, cela peut parfois poser de petites frictions éducatives. Notre conseil : n'appellez pas vos parents au dernier moment (sauf urgence) et assurez-vous d'être bien d'accord sur les temps de garde qui conviennent à tous.

LES SITES À CONNAÎTRE :

Bien sûr, tout cela a un coût, mais des aides, comme le complément du libre choix du mode de garde, sont prévues pour soulager les parents jusqu'à 85 % du tarif demandé. Pour plus de renseignements, consultez les sites des organismes spécialisés.

Ma Vie
en
couleurs



Pour votre santé mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr

Services Marketing Diversifiés, prise en sa division Publicis K1, 133 avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris

© Publicis K1, 2022. Toute reproduction intégrale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, non autorisée par l'éditeur ou ses ayants droit, est strictement interdite.