Taboulé

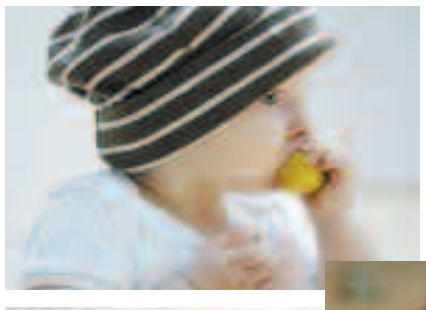
Photos : DR

Pour 6 personnes, préparation 20 min, attente 30 min + 4 h, 150 g de couscous, 4 tomates, 4 oignons frais, 3 citrons, 2 bouquets de persil plat, 1 bouquet de menthe, cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Laissez gonfler le couscous 10 min dans de l'eau froide. Egouttez. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Epluchez et hachez les oignons. Ciselez les herbes.Sur le couscous, versez le jus des citrons et l'huile. Salez, poivrez. Ajoutez tomates, oignons et herbes. Mélangez. Couvrez et placez 4 h au réfrigérateur.
Servez bien frais.

Conseil

Même si vous êtes très occupée, ne laissez jamais un enfant seul lorsqu'il mange. Des morceaux durs de crudités ou de fruits, tels que la carotte ou la pomme, ne sont à donner qu'aux plus grands. Les petits et les bébés les consommeront râpés, cuits ou écrasés en purée. Retirez toujours la peau et les graines avec lesquelles l'enfant risquerait de s'étouffer.



Veillez à ce qu'il mange dans le calme — courir, jouer, rire ou pleurer en mangeant peut provoquer un étouffement.

La toux

Tousser le matin est normal
Faux.
En dehors d'une période d'infection (grippe, rhino-pharyngite), il n'est jamais normal de tousser au saut du lit. Les personnes qui toussent et crachent tous les matins sont bien souvent des fumeurs en train de développer une bronchite chronique. La toux n'est pas une maladie : c'est un symptôme dont il faut toujours chercher la cause. Le tabac en est une.

Une toux qui change de sonorité doit inquiéter
Vrai.
Au cours des infections respiratoires, il arrive souvent que la toux sèche se transforme en toux grasse au bout de quelques jours. Elle s'arrête ensuite parce que l'infection (grippe, bronchite, laryngite) guérit. Mais si une toux grasse dure plus de deux semaines, une surinfection est possible. Il faut donc revoir son médecin traitant. Chez l'enfant, une toux qui devient rauque annonce parfois une laryngite. Il faut humidifier la pièce et consulter un médecin très rapidement.

Il faut boire beaucoup lorsqu'on tousse
Vrai. Les quintes de toux ont tendance à dessécher les muqueuses respiratoires et à favoriser leur inflammation secondaire. Humidifier les voies respiratoires permet de limiter cet inconvénient. Trois moyens sont disponibles : installer des saturateurs sur les radiateurs ; dormir dans une chambre aérée et pas trop chauffée (18° C maximum) ; boire beaucoup, de préférence des boissons chaudes. Le lait au miel reste souverain contre les toux d'origine haute (gorge, larynx).

Un sirop contre la toux est toujours indiqué
Faux.
Seules les toux sèches qui fatiguent et empêchent de dormir doivent être calmées par un médicament antitussif. En sirop, en gouttes ou en comprimés, ces médicaments agissent sur la commande cérébrale de la toux. Lorsqu'ils contiennent des

neuroleptiques ou des antihistaminiques, ils ont tendance à faire dormir. Il faut donc les prendre de préférence le soir.
Les toux grasses, elles, doivent être respectées : elles constituent le seul moyen de se débarrasser des sécrétions purulentes.

Fruits d'hiver chauds

Préparation 10 min, cuisson 15 min, pour 4 personnes, 12 abricots secs, 12 pruneaux, 1/2 tasse de raisins secs, 1 tasse de jus d'orange, 1 bâton de cannelle, 4 bananes pelées et coupées en morceaux, 1-2 cuil. à soupe de jus d'orange.

Réunissez dans une casserole les abricots, pruneaux, raisons secs, le jus d'orange et la cannelle. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 10 min. Ajoutez les bananes et poursuivez la cuisson pendant 2-3 min. Versez le jus d'orange et servez aussitôt. Ces fruits peuvent également être servis froids.

Matières grasses par personne : 0 g.

Cocktail pratique

Servir bien frais
Pour les cocktails frais ou glacés, rafraîchir les verres en versant de la glace pillée à l'intérieur. Agiter les verres, puis enlever la glace. On peut aussi laisser les verres au réfrigérateur pendant une heure ou deux.

Comment givrer un verre
Pour donner aux verres un habit scintillant, prendre 2 assiettes creuses. Dans l'une verser du jus de citron ou d'orange. Remplir l'autre assiette de sucre cristallisé. Plonger chaque verre, d'abord dans le jus pour mouiller le bord sur 1/2 cm environ, ensuite dans le sucre. Attendre quelques secondes avant de retourner le verre. Cette préparation peut être faite à l'avance. Garder les verres sur un plateau, dans un endroit sec ou au frais.

Info

Vous perdez vos cheveux à l'automne et au printemps

Deux à trois fois plus de cheveux sur la taie d'oreiller et sur la brosse ?
Rassurez-vous, cette chute saisonnière est normale. Elle correspond à une plus grande sécrétion des hormones sexuelles qui accélère le cycle vital des cheveux.
Veillez cependant à ce qu'ils repoussent, aussi épais et aussi vigoureux qu'avant.
Et si la chute dure plus de deux mois, consultez un médecin.