

Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter



Photos : DR

Comment je la reconnais ?

Une bronchiolite commence comme un simple rhume avec un nez qui coule, une fièvre peu élevée. Mais petit à petit les symptômes s'aggravent : votre bébé est agité, n'arrive plus à avaler son biberon à cause de l'encombrement des bronchioles par des sécrétions qu'il n'arrive pas à évacuer. Il faut alors prendre rendez-vous chez le médecin, qui prescrit, le plus souvent, des séances de kiné respiratoire.

Afin d'éviter la transmission du virus, quelques gestes et précautions de prévention sont à prendre dans l'entourage de votre bébé.

En période d'épidémie de bronchiolite, pensez à :

- Vous laver systématiquement les mains à l'eau et au savon, plusieurs fois par jour pendant 30 secondes, et systématiquement avant de vous occuper de votre bébé.
- N'embrassez pas votre bébé sur son visage lorsque vous êtes enrhumée. Une précaution à généraliser à toutes les personnes de votre entourage.
- Astreignez-vous à porter un masque en tissu lorsque vous changez votre bébé, si vous êtes enrhumée.
- N'échangez pas les tétines,

sucettes et biberons des différents enfants.

- Evitez autant que possible la fréquentation des lieux publics (transports en commun, grands magasins...) où vous pouvez être en contact avec des personnes enrhumées.
- Limitez le nombre de peluches dans la chambre de votre bébé : on ne pense pas forcément à les laver alors que le virus y reste présent pendant plusieurs heures.
- Nettoyez ses jouets (et surtout ceux qu'il met à la bouche) avec de l'eau savonneuse et une petite brosse.
- Evitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé.
- Aérez la chambre où dort le bébé quotidiennement.

Gâteau de semoule aux agrumes



120 g de semoule fine
50 cl de lait
4 œufs
120 g de sucre
1 orange (ou un citron)
1 pincée de sel
Miel

- 1 - Prélever le zeste de l'orange et la presser.
- 2 - Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et verser la semoule tout en remuant. Replacer la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 3 - Retirer du feu, ajouter le sucre, le jus et le zeste de l'orange et mélanger pour bien tout intégrer. Incorporer ensuite les œufs un à un.
- 4 - Tapisser le fond d'un moule (environ 20 cm de diamètre) de papier sulfurisé, huiler les bords et verser la préparation à la semoule.
- 5 - Enfourner à 180°C pendant 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.
- 6 - Conserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de le déguster. Servir avec du miel ou du caramel.

Le lait est-il un aliment gras ?

Non, le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matière grasse, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matière grasse, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.



Le gingembre apaise les nausées

Il est recommandé de consommer 1 g de gingembre séché dans un yaourt ou 5 g de gingembre frais (râpé dans une tisane par exemple) quand on souffre de nausées. Le gingembre ralentit le fonctionnement du «centre du vomissement» dans le cerveau. Et ralentit également le tractus intestinal. C'est pourquoi il est recommandé contre les maux d'estomac et les diarrhées.

On est au top entre 14h et 15h

Ben non !

Juste après le déjeuner, la concentration et la disponibilité intellectuelle ne sont pas vraiment au top. En revanche, à 15h, c'est reparti ! Avec une remontée de la glycémie, des hormones de la vigilance et de la température, nous connaissons une nouvelle phase d'efficacité optimale. Le moment idéal pour abattre une tonne de travail... sans oublier de faire une pause toutes les 90 minutes.



Au bureau, c'est dans les toilettes qu'on trouve le plus de microbes



Faux. Votre clavier d'ordinateur et votre souris, que vous manipulez sans forcément penser à vous laver les mains, peut porter un nombre de germes 400 fois supérieur à ceux que l'on rencontre sur la cuvette des toilettes !