

Assurer la sécurité dans la voiture

- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans la voiture ; la température grimpe rapidement dans un véhicule, ce qui représente un risque pour un enfant.

- Les portières de la voiture doivent toujours être verrouillées et la clé doit être rangée en lieu sûr afin d'éviter que votre enfant n'entre dans le véhicule et s'y enferme accidentellement.

- Surveillez votre enfant lorsqu'il se trouve à proximité de la voiture, même si vous êtes en train de charger ou décharger celle-ci. Lorsque vous arrivez à destination, assurez-vous que votre enfant a quitté le véhicule en toute sécurité, en particulier s'il s'agit d'un nourrisson endormi.



Les aphtes



Photos : DR

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage...) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée). Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou

compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique en faisant

attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melon, noix, etc., favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

Enceinte, dormez sur le côté gauche

En fin de grossesse, après le 7^e mois, il est conseillé aux femmes enceintes de se coucher sur le côté gauche afin d'éviter que le poids de l'utérus ne comprime la veine cave inférieure. Cette grosse veine chargée de ramener le sang de la partie inférieure du corps vers le cœur se situe en effet à droite ; c'est pourquoi, la position sur le côté droit, mais aussi sur le dos, est déconseillée.



Un gros ventre : dangereux pour la santé ?



Cette graisse localisée dans le ventre est plus dangereuse que la graisse sous-

cutanée répartie sur l'ensemble du corps, car le tissu adipeux intra-abdominal favorise un état inflammatoire de l'organisme, et l'altération des vaisseaux, y compris ceux du cœur. Cela peut conduire aussi à une résistance à l'insuline qui, à la longue, risque de perturber la régulation des triglycérides et du sucre dans le sang. Ainsi, la graisse abdominale peut être un facteur de risque de diabète, de maladies coronariennes et vasculaires (angine de poitrine, infarctus, accident vasculaire cérébral).

Publicité

Publicité pour le livre **ma CUISINE PASSION** de Rachida Ziouche Lazrak, Collection Saveurs et Couleurs. Disponible en librairie.

Quiche lorraine au fromage



1 pâte brisée salée, 3 œufs, 15 cl de crème fraîche, 150 g de restes de poulet, viande ou pâté fumé, 200 g de gruyère (entier ou râpé)

Préchauffez le four th.7 (200°C).

Etendez la pâte au rouleau et disposez-la dans un plat à tarte que vous aurez beurré et fariné en la laissant dépasser sur les bords. Coupez la viande et le gruyère en petits dés. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les comme pour faire une omelette. Ajoutez les autres ingrédients, du poivre (pas de sel) et mélangez le tout avant de le verser sur la pâte. Repliez doucement la pâte qui dépasse vers l'intérieur de la tarte, sur la garniture. Enfourez la quiche environ 40 minutes. Vous pouvez piquer avec la pointe d'un couteau pour voir si elle est bien cuite.

Trucs et astuces

Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte

Pour que les jus de fruits ne détremper pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.



Brioche à la fleur d'oranger et marmelade d'oranges



3 c.à.s. de fleur d'oranger, 1 pot de marmelade d'oranges, 1 yaourt nature, 1/4 pot de miel, 3 œufs, 1/2 tasse d'huile, 1 sachet de levure, 1 c.à.s. de beurre, 1 tasse de farine, 2 c.à.s. de sucre, 1 pincée de sel

Verser le yaourt dans un grand saladier et incorporer les œufs un par un, l'huile, le miel, saler, ajouter la farine peu à peu et la levure, mélanger le tout en versant l'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Déposer la pâte dans un moule beurré, ajouter le sucre et faire cuire au bas du four moyennement chaud sur 180°C.

Augmenter la cuisson à 210°C après 5 min puis à 240°C après 15 min et laisser cuire 15 min. Laisser refroidir la brioche et coupez-la en tranches. Servir tiède accompagnée de marmelade d'oranges.