

Trucs et astuces

Contre la diarrhée



Prendre 1/2 tasse de lait, 1/2 tasse d'eau, 1 c. à thé de gingembre avec 1 c. à thé de miel. Mélanger le tout dans une tasse et le faire chauffer. À boire chaud en remuant souvent pour maintenir le mélange. (Pour vous aider à vous rétablir, le riz nature est recommandé).

Odeurs dans les toilettes

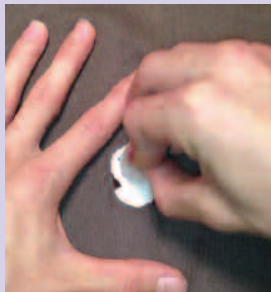
Aux toilettes, les odeurs gênantes s'éliminent en y faisant brûler une allumette. Les grains de café entiers torréfiés sont réputés aspirer les mauvaises odeurs. Placez-en donc une soucoupe pleine dans les toilettes.

Détartre, blanchir les dents



- Pour détartre les dents... Ecraser une fraise sur la brosse à dents et frotter. Pour les blanchir - Mettre quelques gouttes de citron sur votre brosse à dents en plus du dentifrice, vous pouvez mettre aussi du gros sel, mais cela est plus désagréable.

Chewing-gum



Pour décoller un chewing-gum sur les vêtements, il faut placer un glaçon dessus et poser le vêtement dans le réfrigérateur. Le glaçon durcit le chewing gum et se décolle facilement.

LES BONNS RÉFLEXES Entorse de la cheville



Photos : DR

Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur. Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enflé aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.

Marchez le moins possible. Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé, et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.

Appliquez vite du froid En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un

sac plastique entouré d'un linge), durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux. On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.

Ne tentez pas de bander la cheville

Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillère : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

Consultez rapidement Une radiographie est

demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied suffit. Pour une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.

Paris-brest

400 g de pâte à chou crue, 500 à 600 g de crème au beurre pralinée, 1 jaune d'œuf, 100 g d'amandes effilées, 50 g de sucre glace

Graisser légèrement une plaque à pâtisserie. À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie, coucher la pâte à chou en couronne. Disposer deux cordons de pâte côte à côte, puis un troisième à cheval sur les deux premiers.

Dorer la surface au jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau. Parsemer de quelques amandes effilées sur toute la surface. Enfourner à four chaud (180°C - 356°F) pendant une vingtaine de minutes. La pâte va gonfler et dorer. Au terme de la cuisson, sortir la couronne de pâte à chou du four et laisser refroidir sur le plan de travail. Diviser avec un couteau la couronne en deux dans le sens de l'épaisseur. Garnir la partie inférieure de crème au beurre parfumée au praline. Pour cela, utiliser une poche à douille munie d'une grosse douille cannelée. Poser sur le dessus la partie supérieure de pâte à chou, celle qui comporte les amandes effilées. Laisser durcir au frais. Au moment de servir, saupoudrer la surface du paris-brest de sucre glace.



Soufflé aux crevettes

250 g de crevettes, 1/3 de litre de béchamel, 4 œufs

Epluchez les crevettes et écrasez-les en purée. Délayez la purée avec un



volume presque égal de béchamel très épaisse. Bien assaisonner, chauffez et lorsque c'est bouillant, retirez du feu. Mélangez les 4 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs en neige. Versez dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four très doux pendant 20 minutes. Servez de suite.

Le traitement hormonal de la ménopause permet-il vraiment de prévenir la perte osseuse ?

Jusqu'à la cinquantaine, les hormones œstrogènes protègent beaucoup les femmes de la perte osseuse. Le traitement substitutif hormonal, en compensant bien la carence en ces hormones, agit donc, et on estime qu'il permet de réduire de moitié les fractures. Un grand bémol cependant : pour vraiment prévenir l'ostéoporose, ce traitement doit être suivi sept à dix années au moins... Ce qu'une petite minorité de femmes font en fait.



Bébé : le sevrage



Si on lui demandait son avis, un bébé allaité au sein se laisserait volontiers nourrir toute sa vie par ce biais ! Pour l'en déshabituer et passer au biberon avant les petits pots, il faut le sevrer. Oui, mais comment faire ?

Le sevrage : qu'est-ce que c'est ?

Le sevrage désigne l'arrêt progressif de l'allaitement au sein. Il implique pour le bébé de se déshabituer du lait maternel, dont il n'a plus besoin, et du sein de sa mère, qu'il va devoir remplacer par un biberon.

À quel âge ?

Il n'y a pas d'âge spécialement requis pour sevrer un bébé qui a été allaité au sein. L'essentiel est de ne pas commencer son sevrage avant ses trois mois (car les trois premiers mois de sa vie, il a besoin de toutes les richesses du lait maternel pour se construire) et de ne pas attendre au-delà de son neuvième mois (car il serait alors psychologiquement difficile au bébé de faire son deuil du sein).

Comment débuter un sevrage ?

Le processus est assez

simple : identifiez la tétée la moins abondante de la journée, et remplacez-la par un biberon de lait premier âge. Renouvelez l'expérience quelques jours, jusqu'à ce que votre enfant manifeste des signes clairs qu'il s'est habitué à ce nouvel objet. Remplacez alors une seconde tétée dans la journée par un allaitement au biberon... et ainsi de suite jusqu'à l'arrêt complet de l'allaitement au sein !

Combien de temps le sevrage doit-il durer ?

Les pédiatres recommandent pour le sevrage une durée variant entre deux et trois semaines. C'est le temps qu'il faut en général au bébé pour s'habituer à son nouveau mode d'alimentation, mais aussi celui qui vous conduira en douceur vers la fin de l'allaitement : puisque la production de lait est stimulée par les tétées, sa fin sera d'autant moins brutale pour votre organisme que le sevrage sera progressif.