

Parents : il étouffe, il faut agir vite !



Photos : DR

Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche

son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale. D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre

les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt en dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence

généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.

Tarte briochée aux poivrons et à la dinde

Pour la pâte : 220 g de farine, 200 ml de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 50 g de beurre, 1/2 c. à c. de sel, 1 c. à c. de sucre en poudre

Pour la garniture : 2 c. à s. de concentré de tomates, 3 poivrons grillés, 2 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 50 g de fromage râpé, 200 g de dinde en morceaux, sel, poivre, 1/2 c. à c. de harissa (facultatif), 1 c. à c. d'huile d'olive, 1 verre d'eau

La pâte à brioche :

Dans le bol verser le beurre mou coupé en petits morceaux, le lait, l'œuf, le sucre, le sel, la farine et enfin la levure. Mettre en mode pétrissage et laisser lever une heure.

La garniture :

Dans une casserole, mettre l'huile et ajouter le concentré de tomates, incorporer l'ail haché et faire un peu revenir. Ajouter le sel, le poivre et la harissa. Finir par le verre d'eau. Laisser mijoter pendant environ 20 min à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisser refroidir. En attendant faire revenir la dinde dans une poêle antiadhésive (sinon avec 1 c. à c. d'huile).

Là encore réservez. Et pour finir... Étaler la pâte dans un plat à tarte, puis y déposer la sauce tomate refroidie. Agrémenter de poivrons grillés préalablement coupés en morceaux et des morceaux de dinde. Parsemer de fromage râpé et mettre au four, départ à froid, pendant 20 min.



Coulis de fraises au miel

600 g de fraises, 2 c. à s. de miel, 1 branche de menthe, Rincez rapidement les fraises. Puis équeutez-les et coupez-les en morceaux. Mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée. Ajoutez le miel, mélangez-le bien. Ciselez quelques feuilles de menthe et ajoutez-les. Gardez ce coulis au frais jusqu'au moment de le servir.



Financier

80 g de poudre d'amandes, 60 g farine, 100 g beurre, 150 g sucre, 4 blancs d'œufs



Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement. Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré. Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

INFO : CUIRE À BLANC

Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.



Affinez vos mollets



Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ? Voici un programme d'exercices pour les muscler tout en les affinant. A raison de 2 à 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.

Exercice 1

Debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol

légèrement tournés vers l'intérieur. Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position. Redescendez lentement. 20 fois.

Exercice 2

Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre

du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit. Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté.

Exercice 3

Allongez-vous sur le sol, face à un mur. Posez vos talons au sol et les doigts de pieds contre le mur. Tirez sur vos talons pour les rapprocher du mur : vous devez sentir les muscles de vos mollets s'étirer. 2 séries de 20 étirements.

Notre astuce

Chez vous, prenez le réflexe de marcher régulièrement sur la pointe des pieds et non à plat. Cela fait travailler le mollet sans en avoir l'air.

Les aliments qui combattent les infections

Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres maladies courantes :

- Orange, citron, kiwi : à consommer en grande quantité, car ces fruits sont riches en vitamine C.
- Carottes : beaucoup de bêta-carotène fortifie les défenses.
- Bananes : calme des estomacs irrités.
- Riz : soulage en cas de diarrhée.
- Oignon : aurait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutte contre les infections.
- Thé noir et vert : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.

