

Enrouement : conseils pratiques



Photos : DR

On parle surtout d'enrouement lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un

symptôme, tandis que la laryngite est une maladie.

Gardez le silence

Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales.

Ne pas chuchoter

En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales.

Inhaler de la vapeur

Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche, pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour. Maintenir 40% d'humidité dans la maison. Ouvrez la fenêtre.

Boire souvent

Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à base de citron pour liquéfier les sécrétions.

Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone

Les asthmatiques qui utilisent des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter

l'apparition de laryngites à champignons.

Rivaler lentement

Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : cela peut provoquer un reflux gastro-œsophagien.

Ne fumez pas

Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

Râbles de lapin à la moutarde



4 râbles de lapin, 3 petits oignons, 2 gousses d'ail, moutarde, huile d'olive, 400 g de pulpe de tomate, 125 ml de crème fraîche, herbes de Provence, 1 cuillère à soupe de persil, sel, poivre

Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de lapin de moutarde. Rangez-les dans le plat. Répartissez les oignons et l'ail émincés très finement. Couvrez de la pulpe de tomates. Arrosez d'eau. Répartissez la crème, salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence et de persil haché. Mettez au four préchauffé à 160 °C pendant 1 heure et 15 minutes environ. Servez chaud.

Le fromage peut favoriser la constipation



C'est faux. Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées — de consommer davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.

Beignets à la cannelle

230 g de farine, 10 cl de lait, 1 œuf, 1/2 sachet de levure, 30 g de beurre mou, 40 g de sucre en poudre, 2 c. à café de vanille liquide ou de fleur d'oranger, 1 pincée de sel



Diluez la levure dans le lait avec une c. à café de sucre. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel. Versez le sucre. Mélangez. Ajoutez le mélange

levure+lait. Mélangez puis ajoutez l'œuf. Incorporez le beurre en petits morceaux. Pétrissez la pâte comme pour une pâte à main, pendant une dizaine de minutes, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. Placez la pâte dans un saladier propre et couvrez de film alimentaire. Laissez lever 1 heure et demie environ dans un endroit chaud. La pâte doit avoir doublé de volume. Dégazer la pâte. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 3 cm d'épaisseur environ. Découpez les beignets avec deux emporte-pièces. Déposez les beignets sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Couvrez et laissez-les gonfler 30 minutes. Chauffez 50 cl d'huile de friture dans une casserole. Faites cuire les beignets à 160 degrés 1 à 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre glace. Faites cuire les beignets entre 10 et 15 minutes dans un four préchauffé th.6 (180° C). Pour le topping à la cannelle : mélanger 50 g de sucre roux et 50 g de sucre en poudre. ajouter une c. à café de cannelle. Trempez chaque beignet (cuit au four) dans du beurre fondu puis le passer dans le mélange sucré à la cannelle.

La betterave

La betterave est l'un des légumes les plus antioxydants. Sa belle couleur rouge n'est pas seulement un danger pour le bout des doigts qu'elle colore sans pitié, mais aussi un indice des



précieux antioxydants qu'elle contient. Elle est en particulier l'un des rares légumes qui nous offrent la bétacyanine : certaines études ont pointé une capacité à lutter contre le cancer de ce nutriment.

Comment la manger ?

La betterave est communément dégustée en salade. Mixez-la avec du fromage de chèvre pour faire un dip original en entrée.

BON À SAVOIR Le sucre ou les sucres

Il existe deux types de sucre : les sucres naturellement présents dans notre alimentation et les sucres ajoutés aux aliments que nous consommons. Il s'agit cependant des mêmes sucres : le glucose, le fructose, le saccharose, le lactose. Les principaux sucres ajoutés aux aliments ont tous les mêmes apports caloriques soit 4kcal/g. On en compte quatre :

- le sucre ou saccharose blanc ou roux. Il est extrait de la betterave ou de la canne à sucre ;
- les sirops de glucose, obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé. Vous les retrouverez surtout dans les bonbons ou dans les biscuits ;
- les sirops de glucose fructose, préparés à partir de sirops de glucose. Vous les retrouverez dans les boissons, les glaces...
- le miel, issu du nectar de fleurs.

Le fructose pur serait le coupable : utilisé dans les sodas, ce sucre apporté via les sirops de fructose a su faire parler de lui !

Sa spécificité : il est assimilé plus lentement par l'organisme que le saccharose, il est moins rassasiant et il a tendance à favoriser le stockage des graisses surtout s'il est consommé en grande quantité.

