

Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter



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 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 ;
- évitez autant que possible la fréquentation des lieux publics (transports en commun, grands magasins...) où vous pouvez être en contact avec des personnes

Comment je la reconnais ?

Une bronchiolite commence par 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

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 ;
- évitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé ;
- aérez la chambre où dort le bébé quotidiennement.

Gratin de chou-fleur sur lit de viande hachée

500 g de viande de bœuf hachée, 1 carotte, 1 courgette, 1 oignon, 1 tomate, persil, herbes de Provence, 3 gousses d'ail, 1 kilo de chou-fleur, 100-150 g de fromage râpé, 50 cl de crème liquide, 1 à 2 c.à s. de farine, sel, poivre

Faire cuire le chou-fleur (il doit rester un peu croquant). Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'oignon émincé. Ajouter la viande hachée, la carotte hachée ou découpée en lanières, la courgette détaillée (lanières ou hachée). Découper la tomate en cubes et la mettre avec le reste. Ecraser l'ail. Laisser un peu revenir le tout avec du sel, du poivre, des herbes de Provence, du persil. Garnir un plat à gratin de cette préparation. Ajouter un peu de fromage râpé. Déposer sur la viande le chou-fleur égoutté. Réaliser une sauce avec la crème et un peu de farine, en faisant chauffer jusqu'à l'obtention d'une consistance de béchamel. Assaisonner. Verser la sauce sur les légumes. Ajouter le reste du fromage râpé. Enfourner pour 30 minutes environ.



Les règles pour conserver et cuisiner les restes !



L'art de préparer à l'avance, de conserver, de congeler et de ne pas gaspiller tout en veillant à une hygiène alimentaire impeccable, ça ne s'improvise pas, ça s'apprend, même si souvent les gestes élémentaires relèvent du bon sens...

1- Ne mélangez pas des restes à un plat frais (que vous venez de préparer). Pourquoi ? Premièrement, parce que vous risquez de contaminer votre plat frais avec vos restes. Deuxièmement, parce que vous risquez d'avoir des restes de restes !

2- Les restes ne se réservent qu'une seule fois. Il ne faut jamais réchauffer plus d'une fois un plat.

3- Vos restes de plats cuisinés ou de sauces par exemple doivent toujours être très bien réchauffés, et jusqu'au centre. Idéalement, ils doivent être chauffés à 75°C.

4- Ne congelez jamais un aliment sans le

protéger soigneusement et hermétiquement : récipient fermé, sac congélation, film transparent. De la même façon, dans le frigo, jamais de restes à l'air libre.

5- Si vous congelez un plat que vous avez vous-même cuisiné, indiquez la date et consommez-le dans les deux mois qui suivent.

6- Tous vos restes doivent être rapidement mis au réfrigérateur après les avoir transvasés dans un récipient hermétique et propre. Si nécessaire, faites-les refroidir mais le plus rapidement possible et ne les laissez jamais à température ambiante plus de deux heures (et pas plus d'une heure en été !).

7- Attention, jamais de décongélation à l'air libre. Soit vous prévoyez à l'avance et laissez décongeler vos produits au réfrigérateur soit vous utilisez le microondes en position décongélation.

Petits muffins aux pommes

Préparation : 10 mn, cuisson : 15 min, pour environ 24 muffins
2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées



Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange lait, beurre, œuf et pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois. Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

Trucs et astuces

Comment laver la soie



Vous n'aurez aucune mauvaise surprise après avoir lavé de la soie si vous suivez ces principes de base : employez uniquement de l'eau froide pour le lavage comme pour le rinçage de la soie. Evitez de l'essorer et ne la faites jamais sécher au soleil, car cela dénaturerait ses couleurs.

Attention, prenez soin du satin

Matière fragile, le satin demande quelques précautions quant à son nettoyage. Ajoutez un filet de vinaigre et un morceau de sucre à la dernière eau de rinçage afin que les couleurs ne défraîchissent pas. Evitez d'essorer le satin et repassez-le exclusivement à la pattemouille.

Du linge de couleur éclatant



Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grand teint, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois.

Vos tricotés et chemisiers délicats



Conserveront plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.