

Riz cantonais



1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 1 dl d'huile, 300 g de riz, 200 g de petites crevettes décortiquées, 150 g de petits pois, 150 g de blanc de poulet cuit coupé en petits dés, sel et poivre, 2 œufs brouillés, 1 petit bouquet de persil plat

Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile chaude. Ajouter le riz et le laisser un peu frire. Incorporer les crevettes, les petits pois et les dés de poulet. Verser 6 dl d'eau bouillante. Saler et poivrer. Bien mélanger. Couvrir et cuire pendant environ 12 minutes, à feu doux. Ajouter les œufs brouillés. Mélanger. Saupoudrer de persil.

Redonner tonus et brillance aux cheveux

Ne jamais laver les cheveux à l'eau très chaude car les écailles du cheveu se hérissent sous l'effet d'une forte chaleur. Régler le robinet sur une température tiède. L'idéal est un lavage à l'eau froide pour les plus courageux. Le froid va contribuer à reserrer les



écailles. Les cheveux y gagneront ainsi en tonus et en brillance.

Sommeil de bébé : halte aux idées reçues !



Photos : DR

Un bébé doit dormir 12 heures par jour.

Faux

C'est bien plus que cela : un nouveau-né doit dormir 16 à 17 heures par nuit ! Ce n'est que vers 3 ans qu'il dort environ 12 heures par nuit, pas avant ! Cela descend à 10 heures par nuit vers 6 ans et 9 heures par nuit vers 12 ans. Mais cela dépend des enfants.

On reconnaît un enfant qui ne dort pas assez parce qu'il a des cernes sous les yeux.

Faux

Les principaux signes crédibles d'un manque de sommeil sont :

les difficultés à se lever le matin ;
la fatigue dans la journée ;
la somnolence ;
l'irritabilité.

Inutile de coucher son enfant à heures fixes, seul compte le temps de sommeil total.

Faux

Il est essentiel de coucher son enfant à heures fixes, pour l'aider à construire son sommeil progressivement et ne pas perturber ses rythmes fragiles. Essayez de déterminer son heure «naturelle»

d'endormissement en respectant toujours ses besoins. Et essayez de garder de manière exceptionnelle les endormissements tardifs liés à des réunions de famille ou des fêtes.

Lorsque bébé pleure la nuit, il faut l'aider à se rendormir.

Faux

Le sommeil de bébé est caractérisé par des micro-réveils de quelques minutes entre chaque cycle de sommeil. Certains de ces éveils peuvent se manifester par des pleurs. Si vous venez le bercer à chaque fois, il va s'habituer à ce petit rituel et ne pourra plus se rendormir sans. Bien sûr, si les pleurs ne se calment pas spontanément, il faut aller voir s'il n'y a pas de problème. Essayez dans ce cas de ne pas le sortir du berceau.

Mon enfant ronfle, ce n'est pas grave.

Faux

Les ronflements de bébé sont normaux s'il est enrhumé. En revanche, si le ronflement est chronique, il y a peut-être un problème d'amygdales trop grosses. Il faut en parler au médecin.

Comment ralentir le vieillissement de la peau ?



Attention la maigreur

La maigreur, tout comme l'excès de poids, ne sont pas favorables à une bonne santé de la peau. Mais s'il s'agit en partie d'une modification de l'aspect de la peau (plus flasque ou inversement plus sèche ou tirée), c'est l'occasion de souligner l'importance du régime alimentaire. Contre le vieillissement, il faut veiller à ne pas présenter de carence en vitamines et à consommer beaucoup de fruits et de légumes.

Morsures de chien : prévenir avant tout

Comment prévenir les morsures ?

La prévention relève des parents et des propriétaires de chien. Ils doivent surveiller les enfants et leur apprendre les règles de base à respecter. Ne pas laisser un enfant seul avec un chien. Ne pas le laisser faire ce qu'il veut au chien. Lui apprendre à le respecter (on ne lui tire pas la queue, les poils, les oreilles). Lui apprendre aussi à respecter le territoire du chien (ne pas le déranger quand il dort, mange, etc.). Pas de chien dans les parcs ou les aires de jeux. Toujours en laisse dans la rue. Muselière hors du domicile pour les chiens dangereux.

Quels sont les risques ? Comment réagir ?

La plupart des morsures sont bénignes. Dans le cas contraire, il convient de réagir très vite en se rendant aux



urgences. En dehors des séquelles esthétiques et fonctionnelles, il existe aussi un risque élevé de séquelles infectieuses. En effet, dans un cas sur quatre, la plaie s'infecte et peut être responsable de lésions sévères. C'est pourquoi toute plaie doit être nettoyée soigneusement sous un filet d'eau, voire sous la douche, afin d'évacuer les germes de la plaie et la salive du chien. Et ce, dans les 5 à 15 minutes qui suivent la morsure, car plus on attend,

plus le risque infectieux augmente.

En prévention, des antibiotiques sont généralement prescrits.

L'état de la vaccination antitétanique doit être vérifié. L'état vaccinal contre la rage du chien est recherché et le cas échéant l'enfant sera vacciné contre la rage. Et attention, les répercussions psychologiques peuvent être importantes. Il est recommandé d'adresser l'enfant mordu à un psychologue dans les 48 heures suivant l'accident.

Gâteau pommes et poires

150 g de farine, 1/2 sachet de levure, 30 cl de lait écrémé chaud, arôme vanille, 1/2 pomme, 1 poire, sucre selon le goût

Mélanger la farine, la levure, l'arôme de vanille, le lait chaud et le sucre. Bien fouetter. Peler la pomme et la poire et les couper en petits morceaux. Incorporer à la pâte en mélangeant bien. Verser dans les moules à muffins et cuire à four chaud 180°C pendant 15 minutes.

