Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter

PHOTOS : DR

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 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 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.

Gâteau à la confiture

PÂTE : 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle
CRÈME : 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240g de sucre glace, 200 g de beurre
GARNITURE : 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises

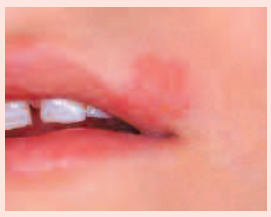
Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois. Battez les 6 blancs d'œufs en neige, ajoutez le sucre et mélangez bien. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillée, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition en remuant toujours. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre pour qu'il devienne crème, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide. Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez-le en 3 parts égales, fourrez de la crème puis reconstituez le gâteau. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat avec le couteau, déposez les lamelles de chocolat sur le dessus du gâteau.

Le gingembre apaise les nausées

Il est recommandé de consommer 1g de gingembre séché dans un yaourt ou 5 g de gingembre frais (râpé dans une tisane par exemple) quand on souffre de nausées.

Le gingembre ralentit le fonctionnement du «centre du vomissement» dans le cerveau et ralentit également le tractus intestinal. C'est pourquoi il est recommandé contre les maux d'estomac et les diarrhées.

On ne guérit pas de l'herpès



Une fois logé dans les tissus nerveux, le virus ne quitte plus son hôte. Il peut se réveiller en cas de fatigue, de stress ou d'infection, un rhume par exemple.
Même le soleil l'active, raison pour laquelle de nombreux boutons de fièvre fleurissent sur les lèvres des vacanciers.

Gratin de pommes de terre et épinards

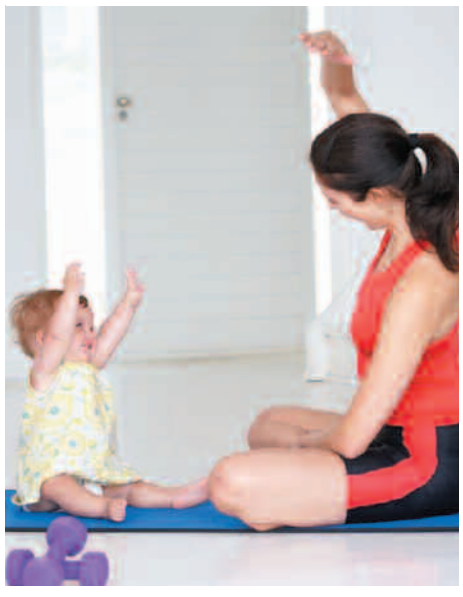
Préparation : 25 minutes, cuisson : 50 minutes
1 kg de pommes de terre, sel, 2 kg d'épinards frais, 100 g de beurre, 2 cl de crème fraîche, ail, 200 g de fromage râpé, noix de muscade

Pelez et nettoyez les pommes de terre. Coupez-les en tranches. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau salée puis égouttez. Pendant ce temps, préparez les épinards. Etuvez-les 8mn dans la moitié du beurre. Avec le reste du beurre, enduisez le fond et les côtés d'un plat allant au four. Garnissez d'une couche de pommes de terre en tranches puis d'une couche d'épinards étuvés et ainsi de suite. Assaisonnez de noix de muscade et d'ail selon le goût. Nappez de crème fraîche et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez le plat et laissez cuire 25 minutes à 175°C. Faites gratiner les 5 dernières minutes.

Au bureau, c'est dans les toilettes qu'on trouve le plus de microbes ?

FAUX. Votre clavier d'ordinateur et votre souris, que vous manipulez sans forcément penser à vous laver les mains, peut porter un nombre de germes 400 fois supérieur à ceux que l'on rencontre sur la cuvette des toilettes !

KILOS APRÈS BÉBÉ
5 repas quotidiens, 3 priorités



- Neuf mois à manger «pour deux», cela fait obligatoirement des kilos en trop lorsque le bébé est là ! Vous allaitez ? A l'exception des sucreries et autres chocolats, ne modifiez surtout pas votre alimentation pour le moment, cela pourrait être en effet néfaste pour la santé de bébé et pour la vôtre.
Inutile d'entamer les restrictions avant le retour des règles : vos efforts seraient vains. Et quand vous vous sentirez prête, au physique comme au moral, à prendre votre tour de taille en main... ne sous-estimez pas vos trois ennemis quotidiens : l'envie de grignoter, la fatigue et le manque de temps pour cuisiner.

Pourquoi fractionner davantage les repas ? Parce que, de cette façon, l'organisme brûle mieux les calories ingérées, ne fait plus de réserves et attaque enfin les vôtres !
-1 800 calories par jour : c'est juste ce qu'il faut pour maigrir sans fatigue.
- 5 produits laitiers par jour : pour vous aider à reconstituer des os et des dents solides.
- Du fer : pour lutter contre l'anémie, fréquente après un accouchement. Légumes secs et viandes en regorgent. Pensez à les inscrire à vos menus une fois par semaine au moins, le fer d'origine animale étant le mieux assimilé.