

Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter



PHOTOS : DR

Comment je la reconnais ?

Une bronchiolite commence comme 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 systématiquement 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.
- Evitez 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.
- Evitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé.
- Aérez la chambre où dort le bébé quotidiennement.

Huile de massage contre les rhumatismes

Pour soulager les douleurs rhumatismales ou les courbatures, voici une recette d'huile à massage à base de clous de girofle. Mélanger 1/2 cuillère à thé de clous de girofle entiers, 1 cuillère à thé d'huile d'olive et une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pommes. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit tiède. On masse l'endroit douloureux, idéalement avant la nuit, et on laisse agir pendant 6 heures. Les propriétés antiseptiques et anesthésiques du clou de girofle



sont bien connues ; elles sont attribuables à l'eugénol, le constituant principal de l'essence du clou de girofle, qu'on utilise d'ailleurs en dentisterie !

Rincer ses cheveux à l'eau froide les fait briller

De même qu'elle resserre les pores de la peau, l'eau froide lisse les écailles de la fibre capillaire. Résultat : les cheveux réfléchissent mieux la lumière, ils sont brillants et plus doux.



Mousse aux pommes

6 pommes, 2 c. à s. de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf



Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixeur pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée, au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

Riz cantonais



1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 1dl 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.

En hiver...

Je protège mes lèvres

et je ne sors jamais sans mon baume hydratant.

En hiver, les lèvres ont tendance à se dessécher à cause du froid. Et c'est encore pire si on a l'habitude d'humecter ses lèvres car la salive est acide.



Donc on n'oublie pas de les hydrater régulièrement pour éviter les craquellements ou les gerçures.

Je me mets au thé

Et d'un, il ne contient que peu de calories (et ne fait pas grossir si on n'ajoute pas de sucre ni de lait !). Et de deux, le thé

est un puissant anti-oxydant (contre le vieillissement de la peau) et il réduirait aussi les risques de maladies cardiovasculaires. Attention toutefois à ne pas en abuser (surtout le soir), car il contient de la théine, un excitant.

Je bichonne mes pieds

Coincés dans des grosses chaussettes en laine et des bottes fourrées, nos petits petons ont la vie dure. Alors après une longue journée à crapahuter entre le bahut, le café et le métro, offrons-leur un petit moment de détente : un petit bain dans une bassine d'eau salée, suivi par l'application d'une bonne crème réparatrice. Le bonheur !

Les antibiotiques, c'est pas automatique !

Utilisés à tort, les antibiotiques sont moins forts

La surconsommation d'antibiotiques a pour conséquence directe le développement de résistance bactérienne qui, à force, réduit leur efficacité et conduit à des échecs thérapeutiques.

La bonne utilisation des antibiotiques, c'est quoi ?

Respecter la dose et la durée du traitement, et ce même si votre état s'améliore avant la fin, ne pas utiliser votre traitement pour soigner un autre membre de la famille et ne pas reprendre un antibiotique une fois le traitement terminé. Seul un médecin peut vous prescrire le bon traitement.

