

# Santé Conseils pour prévenir les refroidissements

## Se laver les mains

La plupart des virus se répandent par un contact direct. Par exemple, une personne qui est malade et qui se mouche aura des virus sur les mains, ces derniers pourront se déposer sur un téléphone, un clavier ou une vitre.

Les germes peuvent vivre des heures. Alors, lavez-vous souvent les mains ! S'il n'y a pas de possibilité de se laver les mains, frottez-vous les mains, de cette façon les germes se détruisent également, faites-le très fort et pendant une minute au moins.

## Respirez de l'air frais

Cela peut paraître paradoxal, mais l'air frais permet d'améliorer la résistance au froid. Surtout en hiver, avec le chauffage, l'organisme se trouve plus vulnérable lorsqu'il est au froid. Ainsi s'entraîner d'être à l'air frais, comme moyen de prévention, n'est que du bénéfice pour l'organisme.

## Ne touchez pas votre visage avec vos mains

Les virus s'introduisent dans votre organisme par l'intermédiaire des yeux, du nez et de la bouche. En touchant ces parties, la plupart des gens, et notamment les enfants, transmettent ces germes à leur entourage.

## Ne touchez pas votre nez avec vos mains

Comme mentionné précédemment, les germes restent sur les mains. Il est donc vivement conseillé de s'essuyer le nez avec un mouchoir, d'éternuer ou de tousser dans un mouchoir, c'est un bon moyen d'éloigner les germes.



Photos : DR

## Faites de l'exercice régulièrement

Cela aide le système immunitaire (le système de défense) à être plus résistant, il va donc lutter plus efficacement contre les agresseurs (virus et bactéries).

## Mangez des fruits et des légumes

Dans les fruits et les légumes, on trouve des molécules naturelles, appelons-les «phytos». Les «phytos» sont par exemple les vitamines, les carotènes... Ces derniers contribuent à renforcer les défenses du corps humain.

## Mangez des yaourts

Des études ont montré que manger un yaourt

une fois par jour peut réduire de 25% le risque d'avoir un refroidissement.

On pense que les bactéries présentes dans le yaourt pourraient stimuler le système immunitaire (de défense).

## Buvez beaucoup de liquides

L'eau nettoie votre organisme ! Cet adage est vrai, boire beaucoup permet d'éliminer les poisons, bactéries et autres virus et vous réhydrate. On peut considérer qu'avec de l'eau, on dilue les virus et cela permet une élimination plus rapide de l'infection.

## Ne fumez pas

En fumant, on paralyse les cils du nez. Moins de germes sont retenus et le corps s'en trouve alors fragilisé. Les experts pensent que fumer une cigarette pourrait paralyser les cils pendant 30 à 40 minutes.

## Relaxez-vous !

En se relaxant, on peut activer le système immunitaire à la demande. Des molécules de défense appelées «interleukines», qui jouent un rôle-clé dans le système de défense contre les virus de la grippe et des refroidissements, augmentent dans la circulation sanguine. Vous augmentez ainsi vos défenses.

## Portez des habits chauds

Ajoutons encore, pour être complet, des pieds bien au chaud ! Des pieds froids ont une incidence directe sur le refroidissement. Utilisez donc de bonnes chaussettes pour éviter de tomber malade !

## Fenouils rôtis au four

4 fenouils, 3 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin



Préchauffez le four à 220°C (th.7). Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans une plaque à rôtir et faites les dorer 20 minutes. Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive. Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou froid.

## Des cils longs et fournis

### Des cils longs et épais



Pour avoir des cils très longs et plus fournis, achetez en pharmacie un flacon d'huile de ricin. Appliquez-la comme un

mascara sur toute la longueur des cils et cela tous les soirs pendant un mois : c'est naturel et efficace.

### Beauté des cils

Après avoir ôté votre maquillage, pourquoi ne pas donner un bain d'huile d'olive à vos cils, comme vous le faites parfois pour vos cheveux ? Les cils sont de même nature que le cheveu, ils poussent, brillent et se trouvent bien sains quand «ils baignent dans l'huile». Leur aspect et leur croissance ne peuvent que mieux évoluer.

## Bébé et maman Des mots doux... pour lui

Votre bébé a besoin du contact de votre corps, de la chaleur de vos bras, du bercement de vos pas... Mais l'enveloppe de douceur qui le rassure passe également par le murmure de votre voix. Parlez-lui pendant que vous effectuez tous ces gestes, surtout si vous n'êtes pas très sûre de vous. Vos paroles sécurisantes compenseront les quelques positions instables que vous pourrez lui faire subir... Mais rassurez-vous, il n'en gardera aucun souvenir !



## Soin du matin : objectif matité

Au réveil, la peau a besoin de fraîcheur. Si l'on ne met pas de crème de nuit, la lotion tonique suffit. A condition

de ne pas faire une toilette de chat mais d'imbiber 2 ou 3 cotons pour la préparer à affronter la journée.

Et si on profite de la nuit pour offrir à son épiderme des soins spécifiques (textures légères fortement recommandées), mieux

vaut faire peau nette avec son produit à démaquiller. Laisser sa peau ensuite reposer quelques minutes, par exemple le temps de se brosser les dents, avant d'appliquer son soin quotidien. Le

problème n°1 des peaux mixtes ou à tendance grasse, c'est qu'elles ont tendance à briller à partir du milieu de

journée. Et là, le maquillage vire, la peau prend un aspect luisant qui se remarque. Remettre du fond de teint ou de la poudre n'arrange rien. Bien au contraire, les couches de maquillage s'entassent et la peau s'asphyxie. Pour résister, la peau fabrique

alors du sébum et encore du sébum jusqu'à nous transformer en ver luisant. Pire, les radicaux libres se déchaînent et fabriquent des comédons qui, à coup sûr, vont se transformer en boutons.



## Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud



1 pâte feuilletée, 4 poires, cannelle (quantité selon votre goût), 1 œuf (pour dorer la pâte), 80 g de bon chocolat, 1 briquette (20 cl) de crème liquide, 30 cl de crème anglaise

Etaler la pâte feuilletée et la découper en carrés afin qu'ils puissent contenir la poire et former une aumônière. Eplucher les poires puis en disposer une par carré. Saupoudrer la poire de cannelle, puis former à l'aide d'un pinceau un cordon de jaune d'œuf sur la pâte autour de la poire, former l'aumônière, refermer le haut de celle-ci, puis dorer la pâte au jaune d'œuf. Enfourner à thermostat 7

(210°C), jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée (soit environ 20 mn). Pendant ce temps, faire fondre le chocolat avec la crème fraîche (consistance onctueuse mais pas trop liquide). Dès que les poires sont cuites, sortir du four, laisser à température ambiante 10 mn. Dresser sur des assiettes individuelles, sur fond de crème anglaise, réchauffer le coulis de chocolat, puis en napper les aumônières.

## Parents : il étouffe, il faut agir vite !

Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement



grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez Bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié

à l'horizontale.

D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt en dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la



rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.