HIVER

Enrouement : conseils pratiques

On parle surtout d'enrouement lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un symptôme, tandis que la laryngite est une maladie.

Photos : DR

Gardez le silence

Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales.

Ne pas chuchoter

En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales.

Inhaler de la vapeur

Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche, pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour. Maintenir 40% d'humidité dans la maison. Ouvrez la fenêtre.

Boire souvent

Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à base de citron pour liquéfier les sécrétions. Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone. Les asthmatiques qui utilisent des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter l'apparition de laryngites à champignons.

Avaler lentement

Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : cela peut provoquer un reflux gastro-œsophagien.

Ne fumez pas

Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

Cheveux blancs

Le stress fait blanchir les cheveux, nous l'avons tous remarqué. Les causes de ce blanchissement prématuré sont encore méconnues, mais il pourrait s'agir d'une migration des mélanocytes (les «colorants» du cheveu) du cuir chevelu vers d'autres zones du corps.
Pour y remédier, sachez avant tout qu'il n'existe pas de solution pour retrouver sa couleur naturelle sans faire une teinture. Il faut, pour prévenir les dégâts, adopter une meilleure hygiène de vie, tout simplement !

Râbles de lapin à la moutarde

4 râbles de lapin, 3 petits oignons, 2 gousses d'ail, moutarde, huile d'olive, 400 g de pulpe de tomate, 125 ml de crème fraîche, herbes de Provence, 1 cuillère à soupe de persil, sel, poivre

Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de lapin de moutarde. Rangez-les dans le plat. Répartissez les oignons et l'ail émincés très finement. Couvrez de la pulpe de tomates. Arrosez d'eau. Répartissez la crème, salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence et de persil haché. Mettez au four préchauffé à 160 °C pendant 1 heure et 15 minutes environ. Servez chaud.

Info

Forcer sur le chauffage (ou la climatisation)

Certes, lorsqu'il fait froid dehors, il est bien utile de chauffer ; quant à la clim, elle permet de surmonter confortablement les étés caniculaires. Mais chauffage comme air froid ont tendance à dessécher gravement la peau, ce qui provoque son vieillissement accéléré et l'apparition de rides autour des yeux. Alors n'hésitez pas à investir dans un humidificateur d'air, ou bien gardez au moins un verre d'eau sur votre table de chevet pendant la nuit. Et, dans la mesure du possible, ne forcez ni sur le chauffage ni sur l'air climatisé !

Gâteau au yaourt, sirop au citron

Cuisson 50-60 minutes, 1/2 bol de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs légèrement battus
Sirop de citron : 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly. Sirop au citron : Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

SANTÉ

Les coliques néphrétiques, souvent une affaire de famille

La présence de calculs dans les reins peut passer totalement inaperçue. Mais quand ils sont trop gros ou migrent dans l'appareil urinaire, ils provoquent des coliques néphrétiques extrêmement douloureuses. Neuf fois sur 10, les coliques néphrétiques sont liées à la présence d'un calcul coincé dans l'uretère, le canal reliant le rein à la vessie. Cette obstruction crée en amont de l'obstacle une surpression d'urine expliquant les intenses douleurs si typiques de la colique néphrétique. On ignore pourquoi chez certains la présence de ces petits amas de cristaux ne pose pas de problème alors que chez d'autres, elle se solde par des coliques néphrétiques souvent récidivantes. On sait par contre qu'il existe une prédisposition familiale aux calculs, apparemment transmise par le père. Il semblerait aussi que les coliques néphrétiques surviennent plus facilement le matin. Et qu'elles touchent davantage les professions exposées à de fortes chaleurs ainsi que les hôtesses, les stewards et les pilotes. Cette prédominance confirmerait un lien entre déshydratation et coliques néphrétiques.

Fièvre et urines bloquées sont des urgences

Mais attention, qu'il s'agisse d'un premier épisode ou d'une récidive, il faut impérativement se rendre aux urgences si la douleur s'accompagne de fièvre et/ou si on ne parvient plus à uriner. Dans le premier cas, la fièvre indique la présence dans les urines du rein d'une infection qui peut passer dans le sang et provoquer une septicémie. Dans le second cas, le rein bloqué est exposé à l'insuffisance rénale aiguë . Une colique néphrétique simplement douloureuse mais qui résiste aux antidouleurs ou touche une population fragile (diabétiques, femmes enceintes, insuffisants respiratoires, hépatiques, cardiaques ou rénaux) doit également conduire aux urgences.