SANTÉ

Les erreurs à ne pas faire quand on a un rhume

Dévaliser la pharmacie
Il existe une quantité incroyable de médicaments en vente libre contre le rhume: pastilles pour la gorge, sirops, sprays pour le nez, etc. Mais la plupart n'ont pas apporté la preuve de leur efficacité. Pis, certains peuvent entraîner des effets indésirables, comme cela a déjà été montré pour les sirops antitussifs.
À faire : Adoucir sa gorge avec une simple cuillérée de miel et recourir aux inhalations de plantes pour dégager son nez et ses bronches. En cas de douleurs et de fièvre, on peut prendre du paracétamol pour améliorer son confort, en respectant bien la dose maximale autorisée indiquée sur la notice.

Rester couché
Rester cloîtré chez soi à ne rien faire n'est pas la bonne solution car cette attitude tend plutôt à aggraver la fatigue et à vous affaiblir.
À faire : Dès que l'on peut et selon son état, il est préférable de bouger, de sortir, de poursuivre certaines activités (sans en faire trop bien sûr pour ne pas s'épuiser). On stimule ainsi son organisme et ses défenses naturelles.

Se calfeutrer à l'intérieur
Ne plus ouvrir les fenêtres et monter le chauffage est déconseillé. Se calfeutrer chez soi revient à piéger les virus à l'intérieur, tandis que surchauffer déshydrate et assèche l'air, ce qui fragilise les muqueuses de la sphère ORL.
À faire : Même s'il fait froid et que vous êtes malade, aérez tous les jours chaque pièce de votre logement et votre bureau pendant au moins une dizaine de minutes en laissant les fenêtres grandes ouvertes, pour

Photos : DR

renouveler l'air et chasser les virus. Veillez à un taux d'humidité suffisant, en plaçant, si nécessaire, un récipient d'eau sur les radiateurs, surtout dans la chambre.

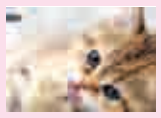
Avoir la poignée de main et l'embrassade faciles
Être trop amical en période d'épidémie hivernale fait prendre des risques pour soi et pour les autres.
À faire : Evitez les poignées de main pour ne pas transmettre de virus. Évitez aussi d'embrasser, et tout particulièrement les sujets fragiles comme les personnes âgées, les personnes malades et les nourrissons. À savoir : un rhume chez un adulte peut se transformer en bronchiolite chez un nourrisson.

Fumer et se laisser enfumer
Passif ou actif, le tabac est à proscrire. La fumée agresse fortement les muqueuses, aggravant les symptômes du rhume.
À faire : Interdire tout tabagisme chez vous et au bureau, y compris à la fenêtre. Si l'on est fumeur, c'est le moment de pensr à arrêter.

Deux derniers conseils
Se laver les mains très souvent, et systématiquement après s'être mouché ou avoir éternué.
Laver son nez avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer.

TRUCS & ASTUCES

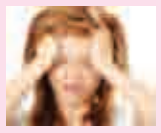
Produit anti-puces



On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.

Anti-crampes
Quand la nuit on a des crampes, essayez de dormir avec une savonnette sous le drap housse.

Migraine



En cas de migraine, masser le cuir chevelu en douceur : la migraine passe parfois instantanément.

Anti-moustiques naturel

Pour éloigner les moustiques et éviter les piqûres, déposer près de vous (sur la table de chevet, sur la table de jardin...) quelques feuilles ou sommités fleuries de basilic. Ça sent bon en plus !

Laver un biberon

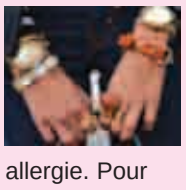
Pas de goupillon ? Aucun problème : prenez du gros sel, mettez-en une bonne poignée dans le biberon et ajouter un filet d'eau, agitez énergiquement le biberon et rincez, c'est propre.

Piqûre d'insecte
Pour vous soulager d'une piqûre d'insecte, frottez-la à sec avec du savon de Marseille.

Des ongles impeccables !

Pour avoir des ongles blancs et qui ne se cassent pas, plongez vos mains quelques minutes dans de l'eau citronnée tiède.

Allergie aux montres



Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongles incolore sur la partie en contact avec la peau.

Pastillas aux thon et légumes

Feuilles de brick,1 boîte de thon au naturel, égoutté et émietté, 1 carotte râpée, 1 courgette râpée, 1 poivron rouge coupé en petits morceaux, 4 anchois coupés en petits morceaux, 2 c. à s. de concentré de tomates, 3 œufs battus, 4 œufs durs coupés en petits morceaux, 3 c. à s. de persil haché, 1 oignon émincé, 1/2 c. à c. de piment rouge doux en poudre, une boîte de champignons, 200 g de gruyère râpé, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre du moulin

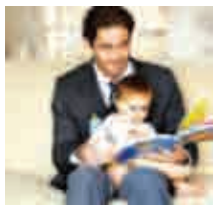
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir pendant quelques minute la carotte, la courgette et le poivron rouge et continuer la cuisson pendant quelques minutes en remuant. Saler et poivrer, incorporer le concentré de tomates, les œufs battus, les champignons, le piment rouge et le persil. Laisser cuire pendant 7 minutes environ, jusqu'à évaporation des liquides. Ajouter le thon, les anchois et les œufs durs et bien mélanger. Cuire le tout pendant quelques minutes. Préchauffer le four à 1800° C. Sur un plan de travail, déposer 2 feuilles de brick. Les garnir de 2 cuillères à soupe de farce et les replier en soudant bien les bords. Disposer toutes les petites pastillas ainsi préparées sur une tôle à pâtisserie beurrée, côté plié vers le bas. Les saupoudrer de gruyère râpé et faire cuire au four pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Mousse aux fruits confits

4 jaunes d'œufs, 2 blancs d'œufs, 6 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe pas très pleines de maïzena, 1 zeste de citron, vanille, 1/2 l de lait, 30 g de beurre, 100 g de fruits confits

Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, la vanille et le zeste de citron en mélange mousseux, joignez la farine puis le lait froid. Portez sur un feu doux en fouettant, retirez juste avant le premier bouillon. Ajoutez le beurre et les fruits confits trempés dans l'eau de fleurs d'oranger et essorés. Laissez refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte. Battez les 2 blancs d'œufs en neige et ajoutez-les délicatement à la crème, versez dans des coupes et mettez au frais.

Passer du temps avec ses enfants



Passez du temps avec chacun de vos enfants. Peu importe si c'est 15 minutes ou une heure de câlins ou de jeux avec eux, ils se souviendront toujours de ces petits moments – peu importe l'âge. Il est également agréable de faire quelque chose de spécial une fois par mois avec chacun de vos enfants et de leur donner du temps rien que pour eux.

Champignons à la crème

250 g de champignons, 20 cl de crème fraîche, 4 brins de persil, 1 c. à s. de farine, 1 c. à s. d'huile

Mettre les champignons dans une poêle avec l'huile, laisser cuire en remuant. Les saupoudrer de farine et de persil finement coupé, saler en remuant le tout, ajouter si nécessaire un peu d'eau tiède, incorporer la crème sans cesser de remuer. Servir aussitôt.

Le magnésium contre les maux de tête

L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. limitez-vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité...). Buvez plus de 2 litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines. Privilégiez le thé (théine et antioxydants ont un effet bénéfique sur les artères) et préparez-vous des potages. Augmentez vos doses de magnésium (légumes verts, céréales complètes, soja). En relâchant les tensions, il agit favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.