

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## MALADIES INFECTIEUSES :

LES ÉVITER ET  
LES TRAITER

## INTRODUCTION DES CÉRÉALES

LESQUELLES ET  
QUAND ?

## PÉDIATRE

LA MALADIE  
PIED-MAIN-BOUCHE,  
C'EST QUOI ?

# Je t'aime, papa

LE RÔLE DU PAPA SUR LE  
DÉVELOPPEMENT DE SON ENFANT



# Sommaire

## Mars 2015



### **BÉBÉ**

#### **QUESTION SUR...**

Tout ce que vous devez savoir sur les coliques du nourrisson !

#### **CÉRÉALES POUR BÉBÉ**

Quand les introduire dans son alimentation et leurs caractéristiques les plus importantes

#### **I LOVE PAPA**

Une vision particulière du rôle de papa, à travers les yeux d'un bébé

#### **LES MALADIES INFECTIEUSES**

Un guide pratique pour savoir comment agir

#### **FICHE : L'ASTIGMATISME**

Qu'est-ce que c'est et comment le corriger ?

#### **RECETTES**

Des plats délicieux à base de filet mignon de porc !

#### **PÉDIATRE**

Le syndrome pied-main-bouche

#### **CHIFFRES**

66% des enfants sont mal attachés en voiture

#### **HOROSCOPE**

Les prédictions du mois de mars



# Bébé



Ce mois-ci, un bébé nous raconte sa relation si particulière avec son papa ! Nous vous parlons également des maladies infectieuses, de l'astigmatisme et des coliques du nourrisson...



# Les coliques du nourrisson

Bébé pleure, crie et s'agite. Rien ne le calme... On peut essayer de le soulager, mais il faut surtout faire preuve de patience : ce trouble disparaît vers l'âge de trois mois.



**1** *Que sont exactement les coliques du nourrisson et comment se manifestent-elles ?*

Les coliques du nourrisson affectent les bébés entre l'âge de trois semaines et de trois mois. La manifestation la plus connue de ce trouble sont des pleurs incessants de douleur, qui se répètent chaque jour en fin d'après-midi, généralement une heure après la dernière tétée et qui peuvent durer plusieurs heures sans interruption. Bébé a les bras et les jambes contractés ; son ventre est tendu et gonflé d'air qu'il évacue en fin de crise. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on parle de coliques : on pense que cette douleur est due à la présence d'air dans les intestins.

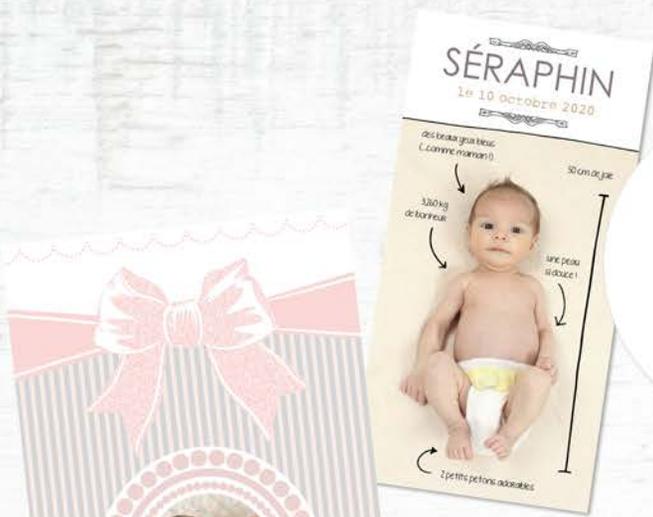
**2** *Quelle est l'origine des coliques ?*

On ne connaît pas avec certitude leur origine. Ce trouble est probablement dû à la fatigue, à la tension nerveuse que bébé accumule pendant la journée et qui se manifeste par des douleurs en fin d'après-midi. Elles ne sont pas dues à une digestion difficile, à une intolérance au lait ou encore à ce que mange la maman avant d'allaiter.

**3** *Est-il possible de soulager bébé ?*

Le traitement le plus naturel est le temps. Généralement, les coliques disparaissent spontanément vers trois mois. En attendant, on peut soulager bébé par des caresses et des câlins, notamment en le mettant sur le ventre, comme sur la photo.

# Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



**10€**

OFFERTS\*

code **PCBMM1**

**JE DÉCOUVRE** ▶



*De nombreux modèles  
à découvrir dans  
notre catalogue*



Je commande mon  
catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE  
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES



# Céréales pour bébé

Les céréales sont l'un des premiers aliments solides que l'on introduit dans l'alimentation du nourrisson. Elles sont une source d'énergie par excellence, mais il en existe de nombreuses variétés.



bebesetmamans.com

# SANS GLUTEN

## LE RIZ



**Le riz** est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation du bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Le riz peut être proposé

au bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie cœliaque.

## LE MILLET



**Le millet** est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie,

de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

## LE MAÏS



**Le maïs** est une importante source de glucides et il fournit des vitamines B et des carotènes, idéal en été. Il a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

On peut commencer à en

donner au bébé à partir de 6 mois (farine, semoule, flocons). Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie cœliaque, car il ne contient pas de gluten.

# AVEC GLUTEN

## L'ÉPEAUTRE



**L'épeautre** a des nutriments facilement assimilables par le corps car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Par conséquent, elle génère moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Bien qu'en plus petite

quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de six mois. Vous pouvez commencer à en proposer au bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

## L'AVOINE



**L'avoine** est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore

et le calcium et est riche en fibres.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité.

## LE BLÉ



**Le blé** est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation. Il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Le blé peut être donné à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, comme les autres céréales contenant du gluten.

difrax®  
care since 1967



# Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



# I PAPA

Aujourd'hui, le rôle du papa a bien changé. Il est plus affectueux, tendre, disponible et de plus en plus présent dans les soins quotidiens apportés au bébé. Mais en quoi ce changement affecte-t-il la relation avec son enfant ?

**P**asser du temps avec son papa et recueillir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé... Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !



### ... C'est le + fort

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !



### ... C'est le + gentil

Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !

# Révolution!

## Un seul geste qui change tout

1

**PRÉVIENT**  
à chaque change

2

**SOULAGE**  
dès la 1<sup>ère</sup> application

3

**RÉPARE**  
durablement

**IRRITATIONS ET ROUGEURS**



**NOUVELLE FORMULE**

**0% PARFUM**  
**CONSERVATEUR**

Efficacité et tolérance  
cliniquement prouvées sur  
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



### COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



**Perséose**  
Préserve  
la richesse  
cellulaire  
de la peau



**Oxéoline**  
Apaise et  
module  
l'inflammation  
cutanée



**Oléodistillat**  
Renforce  
et répare  
la barrière  
cutanée



**EXPANSCIENCE**  
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**



### ... C'est le + rigolo

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !



### ... Et je l'aime

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées... Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux... Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa pareil !

Le lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



**CLIQUEZ ICI!**

# Tout savoir sur les maladies infectieuses

Fièvre et éruption cutanée sont les signes qui révèlent la présence d'éventuelles maladies exanthématisées. Très fréquentes dans les premières années, beaucoup peuvent être évitées grâce à des vaccins.

**E**lles sont très ennuyeuses car elles donnent lieu à des éruptions cutanées et des démangeaisons. Elles sont typiques de l'enfance et très fréquentes pendant les

premières années. Sauf la scarlatine, toutes sont d'origine virale et ne doivent pas être traitées avec des antibiotiques. Mais on peut parfois les éviter par des vaccins appropriés.



## LA RUBÉOLE

• En principe, elle ne provoque pas de complication grave, mais, pendant la grossesse, elle peut entraîner certains dangers pour le fœtus.

### SYMPTÔMES

Ils s'initient par une légère fièvre et un mal-être général. Après 2-3 jours, des petites taches de couleur rose pâle ayant un certain relief apparaissent et couvrent rapidement le visage et le tronc. Un autre symptôme est l'apparition de gros ganglions dans le cou et la nuque.

### COMPLICATIONS

La rubéole est bénigne pour les enfants et les adultes, mais

assez grave pour le fœtus.

### CONTAGION

Elle se produit à partir du moment de l'apparition des symptômes jusqu'à ce que l'éruption disparaisse. La période d'incubation dure 2-3 semaines.

### PRÉVENTION

On protège les enfants grâce à un vaccin, administré entre 9 et 12 mois, avec un rappel entre 2 et 6 ans, avec la rougeole et les oreillons.

### TRAITEMENT

Il n'existe pas de traitement spécifique. On se limite à combattre les symptômes, la fièvre et les démangeaisons.



## LA ROUGEOLE

• C'est une maladie virale hautement contagieuse qui affecte les voies respiratoires et peut entraîner des complications.

### SYMPTÔMES

La rougeole commence habituellement avec les mêmes symptômes qu'un rhume : fièvre élevée, toux sèche, nez qui coule, inflammation de la conjonctive, démangeaisons et rougeurs au niveau des yeux. Au cours des jours suivants, ces symptômes s'aggravent. À partir de 3-4 jours, l'exanthème apparaît sur le

visage, sous la forme de taches roses foncées. Il se propage ensuite sur tout le corps.

La gorge devient rouge et la déglutition douloureuse. Après 3-4 jours, l'éruption diminue et la toux devient plus douce. La guérison a lieu entre 8 et 10 jours après les premiers symptômes.

### COMPLICATIONS

Elles peuvent se manifester au cours de la phase finale et touchent un patient sur six. Les plus courantes sont l'otite moyenne, la broncho-pneumonie et la méningo-encéphalite.

### CONTAGION

Elle peut se produire à partir de 3 jours avant le début de la maladie jusqu'à 5 jours après que l'éruption a disparu.

### PRÉVENTION

La seule prévention valable est la vaccination de tous les enfants. Elle doit être effectuée entre 9 et 12 mois avec un rappel entre 2 et 6 ans.

### TRAITEMENT

Il n'existe aucun traitement spécifique contre la rougeole. On ne peut combattre que ses symptômes, comme la fièvre et les démangeaisons, suivant les instructions du pédiatre.



## LA VARICELLE

- Elle est caractérisée par l'apparition de **vésicules** et est provoquée par le virus de l'herpès.

### SYMPTÔMES

Ils se manifestent par de la fièvre et l'apparition de petites taches rouges qui se transforment rapidement en cloques liquides jaunâtres et deviennent alors des petites croûtes qui provoquent des démangeaisons. L'éruption caractéristique de la varicelle affecte le cuir chevelu et les muqueuses de la bouche, les yeux et les organes génitaux.

### COMPLICATIONS

Si votre enfant se gratte beaucoup, cela peut entraîner des blessures graves et le risque de contracter une infection bactérienne.

### CONTAGION

Elle peut se produire à partir du 1er jour de l'apparition des symptômes jusqu'à 6-7 jours après. La période d'incubation est de 2 à 3 semaines.

### PRÉVENTION

La meilleure manière est la vaccination, qui n'est cependant pas incluse dans les programmes de vaccination.

### TRAITEMENT

Il n'existe pas de traitement spécifique.

## LA SCARLATINE

- Elle est causée par une bactérie, le *streptocoque bêta-hémolytique du groupe A*.

### SYMPTÔMES

Fièvre, mal de gorge intense et malaise général sont les premiers symptômes. Au cours des jours suivants, une éruption apparaît sur la peau la rendant rugueuse et avec des petits points rouges rapprochés. Les zones les plus touchées sont les aisselles, les plis des coudes et la peau autour des organes génitaux. Si elle n'est pas traitée immédiatement, l'éruption se propage vers le reste du corps.

### COMPLICATIONS

Dans de rares cas, l'infection peut également provoquer otite ou inflammation des reins.

### CONTAGION

À partir du moment où la fièvre apparaît et jusqu'à 24h après le début du traitement antibiotique. L'incubation dure de 2 à 4 jours après la contagion.

### PRÉVENTION

Lorsque l'enfant a été en contact direct avec une personne malade, il faut le traiter comme s'il était malade.

### TRAITEMENT

Lorsque cela fait plus de 24h que la maladie s'est manifestée, on prescrit un antibiotique.

## LA 5<sup>ÈME</sup> MALADIE

• Également appelée érythème infectieux, elle est causée par un virus, le *Parvovirus B19*. Elle est également connue populairement comme la maladie de la « joue giflée », étant donné que l'une de ses caractéristiques est la rougeur de la joue.

### SYMPTÔMES

L'éruption apparaît sur le visage et ensuite sur les bras et les cuisses et peut réapparaître, même après une première rémission, alors que la maladie peut être confondue avec une allergie. L'exposition au soleil a tendance à accroître l'éruption.

### COMPLICATIONS

Il n'y en a pas.

### CONTAGION

Elle se fait par la salive au cours de la semaine précédant l'éruption, et le risque disparaît lorsqu'apparaissent des vésicules. Elle dure entre 1 et 2 semaines. Elle guérit seule et garantit l'immunité.

### PRÉVENTION

Il n'existe aucun vaccin.

### TRAITEMENT

Vous devez seulement combattre la fièvre et les démangeaisons.

## LA ROSÉOLE (6<sup>ÈME</sup> MALADIE)

• La « sixième maladie » causée par le virus *Herpès VI*, affecte l'enfant avant les deux ans, causant une fièvre qui peut s'élever au-dessus des 39 degrés.

### SYMPTÔMES

Après trois jours de fièvre, la température descend et l'éruption cutanée, caractérisée par des petites taches pâles sur la poitrine et le visage, disparaît en un jour.

### COMPLICATIONS

Il n'y en a pas.

### CONTAGION

Le virus de l'*herpès VI* est souvent transmis au bébé par un adulte porteur du virus, même si, au cours des six premiers mois, le bébé est protégé par les anticorps maternels.

### PRÉVENTION

Malheureusement, il n'existe aucune méthode préventive contre l'*herpès-virus de type 6*.

### TRAITEMENT

Seuls des médicaments destinés à faire baisser la fièvre peuvent être utilisés.



# L'astigmatisme

C'est un défaut de vision qui peut apparaître au cours des premiers mois. Nous vous expliquons comment l'identifier et le corriger.



**L'**astigmatisme est un défaut de focalisation de l'œil dû à la forme de la cornée (la membrane transparente qui tapisse l'avant du globe oculaire). Dans un œil normal, la cornée présente une courbure sphérique, alors que dans un œil astigmatique, elle a plutôt la forme d'une ellipse, comme un œuf. L'image se forme à la fois devant et derrière la rétine, de sorte que la personne astigmatique voit les objets flous et déformés en hauteur comme en largeur. C'est un trouble qui évolue peu au fil des années : il ne s'améliore pas, ni n'empire. Un astigmatisme minimal, équivalent à une demie ou à une dioptrie est considéré comme physiologique et ne nécessite généralement pas de correction.

## Identifier le trouble

L'astigmatisme peut se manifester dès les premiers mois. La correction exige le port de lunettes, mais on le déconseille avant l'âge d'un an. Normalement, c'est l'ophtalmologiste qui diagnostique l'astigmatisme, cependant, certains symptômes récurrents peuvent alerter les parents :

1. L'enfant tourne la tête, il fait des sortes de contorsions lorsqu'il observe quelque chose.
2. L'enfant s'installe trop près du téléviseur.
3. Lorsqu'il colorie, il déborde.
4. L'enfant se plaint souvent qu'il a mal à la tête ou aux yeux.
5. L'enfant a souvent le bord des paupières rouges.



### Le choix des lunettes

Il faut avant tout suivre les conseils de l'ophtalmologiste, car certaines lunettes sont plus adaptées que d'autres selon le type de défaut visuel. Il existe pour les enfants des modèles spécifiques, légers, avec des verres incassables et une monture solide en plastique ou, encore plus souple, en caoutchouc, très confortables. Il faut veiller à ce que la partie qui repose sur le nez soit suffisamment flexible pour s'adapter à sa forme et suivre la croissance de l'enfant. Enfin, les branches doivent maintenir fermement les lunettes près du visage.

### Comment on le corrige ?

Les formes les plus graves de l'astigmatisme (à partir de 1,5-2 dioptries) se corrigent par le port de lunettes avec des verres cylindriques, concaves ou convexes. Il est important de corriger rapidement ce défaut car la vision déformée des objets affecte négativement la perception et peut causer une amblyopie (acuité visuelle basse). On peut l'éviter en recouvrant le bon œil d'un patch ou en utilisant d'autres stimuli visuels.

### Que faut-il faire ?

En cas de doute, mieux vaut consulter un spécialiste, surtout si l'un ou les deux parents, ou un proche, sont porteurs de cette anomalie ou d'autres troubles pouvant accompagner l'astigmatisme comme la myopie ou l'hypermétropie. Dans tous les cas, il n'y a rien à faire pour éviter l'apparition des troubles de la vision.



### Comment se déroule la visite ?

On montre à l'enfant des objets placés à une certaine distance, puis le médecin examine l'œil avec une sorte de microscope envoyant un faisceau lumineux pour en déterminer la configuration. Le cas échéant, il injecte quelques gouttes d'un liquide qui permet de dilater la pupille et d'observer le fond de l'œil. Ce produit contient un principe actif bloquant l'activité de l'œil et permettant de diagnostiquer plus facilement l'astigmatisme, l'hypermétropie ou la myopie.

# Le filet mignon

Maigre, facile à digérer et riche en protéines, vitamines et minéraux... Une viande idéale pour préparer de savoureux petits plats.

## FICHE D'IDENTITÉ

Morceau de viande très apprécié, situé dans la partie dorsale du porc, l'analyse de sa composition nutritionnelle va à l'encontre de l'idée que l'on se fait de la viande de porc, grasse et indigeste. Le porc a une masse musculaire très maigre (un filet contient un peu plus de 3% de mat. grasses). Il possède également une teneur élevée en protéines (100g de chair fournissent plus de 20g de protéines) et renferme une quantité considérable de vitamines (B1, B2, B6, D, B12, niacine) ainsi que de sels minéraux comme le fer et le zinc présents sous une forme facilement assimilable par l'organisme.

## FICHE NUTRI-TIONNELLE

### QUE CONTIENNENT 100 G DE FILET MIGNON (PARTIE MAIGRE)

ÉNERGIE (KCAL) :	120
EAU (G) :	75,2
PROTÉINES (G) :	20,9
MAT. GRASSES (G) :	3,4
GLUCIDES (G) :	0
CHOLESTÉROL (MG) :	64
SODIUM (MG) :	50
POTASSIUM (MG) :	336
FER (MG) :	1,6
ZINC (MG) :	2,4
PHOSPHORE (MG) :	233
MAGNÉSIUM (MG) :	17

## COMMENT LE CHOISIR

Vérifiez qu'il provient d'élevages respectant les contrôles sanitaires obligatoires. Observez ensuite la couleur de la graisse (elle ne doit pas être trop jaune) et veillez à ce que les morceaux coupés ne libèrent pas trop de liquide (signe d'une production et d'une conservation inadéquates).

## Quand l'introduire dans le régime alimentaire de l'enfant

Contrairement à la viande de bœuf ou de poulet, le filet mignon de porc ne se prête pas vraiment à des préparations en purée. Dès que l'enfant commence à accepter des aliments semi-solides (dès 8 mois), on peut le lui proposer, bien cuit et coupé en très petits morceaux dans la purée. À partir de un an, le filet de porc peut constituer un savoureux plat principal.





COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU  
COIN DES MAMANS !?

## Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement  
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

**CLIQUEZ ICI!**

# Filet mignon riz et abricots

Pour  
enfants

## INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

200 G DE RIZ  
1 OIGNON COUPÉ EN DÉS  
1 CS DE BEURRE  
LE JUS D'UNE ORANGE  
120 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
8 ABRICOTS PELÉS, DÉNOYAUTÉS ET COUPÉS EN DÉS  
500 G DE FILET MIGNON DE PORC  
100 G DE PETITS POIS  
2 CS DE PERSIL FRAIS HACHÉ

## PRÉPARATION

1 Faire cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égoutter et passer sous l'eau froide. Réserver.

2 Faire revenir l'oignon dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le jus d'orange, réduire le feu, laisser cuire environ deux minutes puis verser le bouillon et les abricots. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

3 Griller le filet mignon sur une plaque chaude puis le couper en morceaux. L'ajouter à la sauce ainsi que le riz et les petits pois cuits. Saupoudrer de persil haché.

4 Bien mélanger et poursuivre la cuisson encore deux minutes. Servir chaud.



Pour toute la famille



## Filet mignon de porc, sauce jambon de pays

**INGRÉDIENTS** - Pour 4 personnes -

2 FILETS MIGNONS	1 PÂTE FEUILLETÉE
2 DL DE VIN DE PORTO	1 POIREAU
200 G DÉS DE JAMBON CRU	1 KG D'OS DE PORC
2 OIGNONS	250 G D'OS DE JAMBON
300 G DE CHAMPIGNONS VARIÉS	2 CAROTTES
1 ŒUF	2 DL D'HUILE D'OLIVE SEL ET POIVRE NOIR

### PRÉPARATION

**1** Éplucher et émincer 1 oignon, poireau et carottes. Mettre dans un plat allant au four avec les os de porc. Arroser d'huile et saisir pendant 40min. Placer légumes et os dans une casserole. Verser le Porto dans le plat à four et chauffer sur le gaz pour déglacer. Verser dans la casserole, ajouter l'os de jambon, recouvrir de 4L d'eau. Cuire 2h à feu doux.

**2** Saler, poivrer et mettre à dorer les filets dans une poêle. Faire revenir 1 oignon haché et ajouter les champignons en lamelles. Faire dorer les dés de jambon avec quelques CS de bouillon et laisser réduire.

**3** Étaler la pâte feuilletée et couper en deux. Au centre de chacune, déposer quelques CS de sauce et un filet. Fermer la pâte. Cuire au four 20-25min. Servir avec la sauce au jambon.

Pour toute la famille



## Brochettes de filet de porc à l'ananas et au curry

**INGRÉDIENTS** - Pour 4 personnes -

200 G DE LONGE DE PORC	1 POIREAU
350 G DE FILET MIGNON	100 ML DE CRÈME
4 TRANCHES D'ANANAS	1 POMME - 1 OIGNON
4 TASSES DE RIZ BASMATI	3 CC DE CURRY
PERSIL - NOIX DE MUSCADE	1 CITRON
BEURRE - POIVRE	BOUILLON DE LÉGUMES
SUCRE ROUX	HUILE D'OLIVE ET SEL

### PRÉPARATION

**1** Couper le filet en 16 gros dés et la longe en 16 tranches. Saler, poivrer et réserver.

**2** Saupoudrer les tranches d'ananas de sucre roux. Faire dorer à feu vif et couper en morceaux. Enfiler sur chaque brochette 4 morceaux de viande et 2 morceaux d'ananas.

**3** Faire cuire et égoutter le riz. Le faire revenir 2min dans une poêle, rajouter persil haché, sel, poivre et noix de muscade.

**4** Émincer poireau, oignon et pomme et faire revenir 12min. Ajouter 1 tasse de bouillon, le curry, porter à ébullition puis rajouter la crème et cuire 5min. Verser le jus de citron.

**5** Faire griller les brochettes et servir avec du riz basmati et la sauce au curry.

# Syndrome pieds-mains-bouche

Il s'agit d'une maladie qui affecte plutôt les enfants de moins de cinq ans. Elle est en général bénigne et ne nécessite pas de traitement particulier.



**D**ernièrement, on traite souvent, chez les bébés et les jeunes enfants, une maladie éruptive connue sous le nom de syndrome pieds-mains-bouche. Il s'agit d'une infection virale causée par des entérovirus dont les plus fréquents sont, entre autres, le *Coxsackie A16* et l'*Entérovirus 71*. Cette maladie, très contagieuse, affecte principalement les enfants d'âge préscolaire, pouvant provoquer de véritables épidémies.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

- Le syndrome pieds-mains-bouche se manifeste par de la fièvre et l'apparition de vésicules dans la bouche, sur la langue, les paumes des mains et la plante des pieds ; elles peuvent

s'avérer douloureuses si on appuie dessus. Il s'agit de petites cloques ovales de 2-3 mm ressemblant fort à celles de la varicelle. L'éruption dure quelques jours et disparaît spontanément sans traitement. Parfois, les vésicules n'apparaissent qu'à certains endroits ; d'autres fois, elles peuvent s'étendre à d'autres zones (comme les fesses). Les symptômes peuvent aussi faire penser à d'autres maladies exanthémateuses, sans doute en raison d'un virus plus virulent ou d'autres sérotypes de ces germes. Ces cas plutôt atypiques ne nécessitent pas non plus de traitement.

- La période d'incubation (délai entre l'infection et l'apparition des symptômes) est de trois à sept jours. La maladie se transmet par contact direct via les sécrétions du nez et de la gorge, la salive, le liquide contenu dans les cloques ou les excréments d'une personne infectée. C'est au cours de la première semaine que la contagion est la plus importante.

## Quelle est l'évolution ?

À part soulager les symptômes, il n'existe pas de traitement spécifique pour soigner cette infection. L'enfant se rétablit habituellement en cinq ou sept jours. La fièvre et la fatigue disparaissent dans les trois ou quatre jours et les ulcères de la bouche en une semaine. Pour les vésicules des mains et des pieds, cela peut prendre parfois plus de dix jours.



## Lettres au pédiatre

### Toux persistante

*Voilà maintenant un mois que mon bébé a une toux sèche persistante. Le pédiatre dit qu'il a la gorge un peu irritée, mais il ne m'a donné aucun traitement ; je ne comprends pas pourquoi. Que puis-je faire pour soulager la toux mon bébé ?*

**Karima**

Si le pédiatre n'a relevé aucun bruit anormal dans les voies respiratoires inférieures (bronches), que la gorge est normale et qu'il

n'y a pas de mucosités provenant des adénoïdes (végétations) situées à l'arrière, reste à savoir si l'air que l'enfant respire à la maison est correct. Fumez-vous dans la maison ? Y a-t-il des émanations provenant de la cuisine, d'une cheminée, etc. ? De la poussière ou d'autres substances volatiles comme les produits de nettoyage ? Il faut savoir également qu'une toux sèche persistante peut être un signal d'asthme chez les enfants. Sans voir et examiner l'enfant, je peux simplement vous conseiller d'éliminer de l'air ambiant les facteurs que je vous ai mentionnés auparavant, de faire des lavages de nez fréquents et de bien hydrater votre bébé.



### Mon enfant fait pipi au lit la nuit

*Mon fils de 4 ans fait encore pipi au lit la nuit. Voilà plus d'un an que je ne lui mets plus de couches pendant la journée mais la nuit, il n'y a rien à faire : il mouille toujours son lit. Que*

*puis-je faire ? Je suis sur le point de lui remettre la couche...*

**Cindy**

On considère normal qu'un enfant de quatre ans fasse encore pipi au lit la nuit. Le contrôle

des sphincters ne vient pas avant cinq voire six ans. Ce serait une erreur de lui remettre la couche : une fois enlevée, vous devez considérer que c'est définitif. Protégez le lit, mais pas l'enfant. Ne le grondez pas non plus. Si, par hasard, un matin il se lève sec, félicitez-le et montrez-lui que vous êtes contente. Ne parlez pas non plus du problème (qui n'en est pas un) en famille : l'enfant pourrait se sentir coupable ou, à l'inverse, l'utiliser comme un moyen de contrôle sur sa famille.

Si, à six ans, l'énurésie nocturne (c'est ainsi qu'on l'appelle) persiste, alors il faudra voir quelles mesures prendre. Il est probable que certains pédiatres initient déjà une thérapie à l'âge de votre enfant ; ce n'est pas mon cas, je crois plus en l'évolution naturelle.





66%

## des enfants sont mal attachés en voiture

L'utilisation correcte des systèmes de sécurité auto pour les enfants reste encore un problème pour de nombreux parents. **Selon certains chiffres, 2 enfants sur 3 seraient mal, ou pas du tout attachés en voiture !** Même si tous les parents sont conscients de l'importance des dispositifs de retenue et des conséquences d'un système mal installé, on relève encore une méconnaissance concernant l'utilisation correcte des sièges. Par exemple, malgré les recommandations des experts de toujours placer l'enfant dos à la route, beaucoup ne le font que lorsque le siège se trouve à l'avant, et pas lorsqu'il est placé à l'arrière ; et d'autres ne fixent le siège dos à la route que pendant

les premiers mois du bébé.

Il y a également une certaine confusion quant au moment de ne plus utiliser le siège auto : plus de la moitié des parents pensent que cela dépend du poids (à partir de 36 kg) ou de l'âge (10 ans) alors que **c'est la taille qu'il faut prendre en considération**. En effet, le siège auto est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant mesure 135cm.

Les accidents de la route sont la principale cause de mortalité infantile. Les experts de la sécurité routière expliquent que la raison en est une mauvaise utilisation de ces dispositifs.

\* Source : Association Prévention Routière

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Mars dans son signe éveille son esprit guerrier. Entre le 8 et le 19, il vous fait vivre quelques jours très intenses de rébellion ou d'envie de liberté... Une façon de se défouler.

Il est tiraillé entre la peur de faire une bêtise et qu'on le punisse, et l'envie de faire les choses par lui-même. Encouragez-le à se concentrer et à avoir confiance en ses capacités.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Dans les premiers jours du mois, il est de mauvaise humeur et en colère après ses parents. Proposez-lui des jeux qui l'encouragent à exprimer ses émotions. À partir du 7, il retrouve le sourire.

Les planètes en Bélier l'affaiblissent. Il peut vous sembler apathique, rechignant à se laver et à s'habiller. Pour l'encourager, inventez des jeux d'équilibre comme marcher sur la pointe des pieds.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il se sent tout-puissant, ou fait semblant pour se donner du courage et recueillir ainsi une certaine considération. À partir du 13, vous devez le corriger en paroles et en gestes.

La pleine lune, dans son signe le 5 du mois, renforce sa socialisation. Malgré quelques frustrations, il se sent plus fort et affronte ses pairs sans se laisser décourager.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il a besoin de la présence rassurante de maman *Mary Poppins* : un peu de sucre et un coup de baguette magique lui redonnent courage. Évitez le stress et qu'il ne fasse trop d'efforts.

Faire des puzzles, connaître la signification de l'avant et de l'après, avoir une idée et la concrétiser... Il prend conscience de sa capacité à réaliser des projets. Il réclame l'attention de ses amis.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

À partir du 13, il fait preuve de beaucoup d'énergie, mais aussi de difficultés à se concentrer. Il montre qu'il est patient et sait orienter ses efforts de manière constructive pour atteindre des objectifs difficiles.

Le réveil de la nature a un effet merveilleux sur son humeur. Il montre sa sensibilité à cueillir des fleurs pour confectionner un bouquet et apprécie la saveur des aliments.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il montre sa joie, apprécie ce qui est beau et s'enthousiasme facilement. Très sociable avec ses amis, il assure l'unité et l'entente du groupe.

Il se montre décidé et vous surprend car il est maintenant prêt à aller de l'avant et à franchir des étapes importantes, motivé par son désir de se réaliser.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

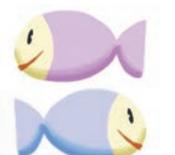
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

