

Air de familles



Belgalmage

Bébés enchantés

La musique a de nombreux effets positifs sur notre mental et notre physique. C'est tout particulièrement vrai chez les bébés prématurés. Leur prise en charge est très médicalisée. Les actes infirmiers de base, mais aussi et surtout des actes douloureux comme des prises de sang, des ponctions veineuses ou autres... provoquent énormément de stress chez ces enfants. Dans ce contexte, et toujours en association avec d'autres techniques (positionnement, bercement, sucrose, antalgie médicamenteuse le cas échéant...), la musicothérapie les apaise et les aide à supporter tout cela. À court terme, on constate qu'elle régule aussi leur fréquence cardiaque, influence positivement leurs rythmes veille-sommeil, leur capacité à s'alimenter, leur croissance...

À plus long terme, des études en imagerie ont montré que la musique influençait positivement la structuration du cerveau en développement et l'acquisition du langage, ce qui permettrait aux enfants prématurés d'avoir un développement cérébral quasiment similaire à celui des enfants nés à terme.

Mais la musicothérapie est aussi bonne pour les parents. Chanter à son enfant, même si pour certains cela peut représenter un vrai challenge, diminue l'anxiété, entraîne une sensation de bien-être et augmente la confiance en soi. Cela favorise également l'interaction parents-enfant. La musicothérapie s'intègre en effet dans une philosophie générale, où l'accent est mis sur le parent en tant que premier soignant de son enfant. Le personnel, lui, est là pour supporter et encourager cette démarche que les parents pourront continuer une fois rentrés à la maison avec leur bébé.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la

rtbf

sur la Une et la Deux, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur



Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

Gressins et sacristains

D'origine italienne, les gressins (en pâte à pain) et sacristains (en pâte feuilletée) sont ces biscuits allongés qui, plantés dans un verre à pied ou enroulés dans la serviette de chaque convive, ornent à ravir les tables de fête. En version de base, craquants et lisses, les gressins ont une saveur neutre, tandis que, croustillants et torsadés, les sacristains plus gourmands ont un délicieux petit goût de beurre salé. Mais tous deux peuvent se décliner de mille façons : à l'huile d'olive, piqués de graines de sésame ou de pavot, voire aromatisés au fromage... On grignote ces bâtonnets en guise de coupe-faim ou en attendant l'arrivée du plat et ils accompagnent à merveille les entrées à base de poisson. Originaires de Turin, ils doivent leur invention au médecin duc Victor Amédée II, né en 1666 et devenu, en 1713, roi de la Maison de

Savoie. Le jeune duc souffre d'une santé fragile et, un jour qu'il est cloué au lit, sa mère décide de consulter un médecin de renom, Don Baldo Pechio, qui diagnostique aussitôt une intoxication alimentaire et en attribue la cause au pain (grissia) qui aurait été infecté par des bactéries dues à un manque de cuisson de la pâte. Le brave homme se souvient alors de sa mère qui, lorsqu'il était enfant, lui préparait des « gris-siettes » fort cuites lorsqu'il était souffrant. Il

appelle aussitôt le boulanger de la Cour, Antonio Brunero, et lui recommande de préparer un pain à la pâte mince et de le cuire deux fois, à la manière d'un « biscuit », de façon à en détruire les bactéries pathogènes. Le Duc guérira rapidement de sa gastro-entérite et la renommée des « gressini » ne s'effritera jamais. Par la suite, ils constitueront même l'une des gourmandises préférées de Napoléon qui les appelait « les petits bâtons de Turin ».

Myriam Bru



Isopix

La recette

Pancakes surprises

INGRÉDIENTS (4 PANCAKES)

La pâte : 60 g de beurre, une noix pour la cuisson, trois œufs, 150 g de lait, 150 g de farine, 10 g de sucre, un sachet de levure chimique (11 g), 2 g de sel et une pincée de poivre.

La cream cheese à la ciboulette : 250 g de cream cheese, 50 g de fromage blanc, le jus de ½ citron, ¼ de botte de ciboulette ciselée, sel et poivre.

Le topping gourmand : 4 œufs au plat. Bacon.

PRÉPARATION
Préchauffez une poêle à feu moyen. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Dans un saladier, cassez les

œufs. Ajoutez-y le lait et le beurre fondu. Fouettez. Versez la farine, le sucre, le sel, le poivre et la levure. Mélangez délicatement afin d'obtenir une pâte homogène. Beurrez la poêle. À l'aide d'une louche, disposez la pâte en formant des pancakes de 16 cm de diamètre. Quand une multitude de

petites bulles apparaissent à la surface, retournez-les et laissez-les dorer. Réalisez quatre pancakes. Pour la cream cheese : dans un saladier, placez tous les ingrédients et mélangez-les à l'aide d'un fouet électrique. Placez les pancakes chauds sur un plan de travail. À l'aide d'un

emporte-pièce, retirez un disque de pancake dans chacun d'entre eux. Remettez le contour du pancake dans la poêle et faites cuire à feu doux un œuf au plat dans le trou. Dans une assiette, ajoutez sur le pancake le bacon et la cream cheese. **Recette extraite de Pancakes Party (éd. Marabout).**

