

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec  Brunet

Vol.19 N°4
Juin 2014

Casse-croûte sur la route en toute sécurité

par Marilyn Manceau, nutritionniste



Vous faites du camping ou profitez des balades à vélo avec les enfants pour faire un pique-nique? Attention aux intoxications alimentaires: les jeunes les combattent plus difficilement que les adultes et risquent plus de souffrir des complications qui s'ensuivent.



Les symptômes

Les symptômes d'une intoxication alimentaire peuvent se manifester de quelques heures à plusieurs jours après avoir mangé un aliment contaminé. Ce sont des symptômes qui ressemblent à ceux d'une gastro-entérite. Chez les jeunes enfants, ces intoxications peuvent également entraîner de la déshydratation.

Voici donc quatre règles pour prévenir les intoxications alimentaires.

1 Laver

C'est la première règle pour éviter près de la moitié des cas!

- Avant de l'utiliser, assurez-vous que la glacière ou la boîte à lunch est propre.
- Lavez vos mains avant la préparation des aliments. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, vous pouvez utiliser une solution hydroalcoolique comme le Purell.
- Demandez à vos petits explorateurs de se laver les mains avant de manger.
- Apportez une nappe afin de manger sur une surface propre.
- Après chaque repas, lavez les surfaces de travail et les ustensiles. Si vous ne pouvez le faire sur place, rangez les ustensiles souillés dans un sac de plastique afin d'éviter de contaminer votre glacière ou votre boîte à lunch.
- N'oubliez pas de laver également les ciseaux qui ont servi à ouvrir les emballages de charcuterie.

2 Garder les aliments au froid

Le froid permet de ralentir ou d'arrêter le développement des bactéries.

- Utilisez de la glace ou des blocs réfrigérants pour garder la température à 4 °C ou moins.
- Ne laissez pas les aliments périssables à la température ambiante.
- Gardez la glacière fermée lors du repas et remplacez-y rapidement les restes d'aliments.
- La veille du départ, congélez l'eau, le pain, les muffins, les tubes de yogourt, etc. Ils dégèleront tout au cours de la journée en gardant les autres aliments au frais.
- Placez les aliments les plus périssables dans le fond de la glacière pour les garder bien au frais.
- Placez la glacière à l'ombre une fois arrivés à destination et gardez-la dans l'auto seulement si c'est vraiment nécessaire.
- De retour à la maison, gardez uniquement les aliments qui sont demeurés froids durant le transport.

→ Quelques-uns des aliments périssables

La viande, la volaille, le poisson et les charcuteries.
Les salades à base de mayonnaise.
Les mets à base d'œufs (quiches, etc.).
Les produits laitiers comme le yogourt, le fromage et le lait.

Un bon conseil

 Brunet

Lors de l'achat d'une solution hydroalcoolique,
demandez conseil
à votre professionnel de la santé.

3 Séparer

Pour éviter qu'un aliment soit contaminé par un autre aliment (contamination croisée):

- Gardez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer séparés des autres aliments. Évitez les fuites en les rangeant dans un contenant étanche et en les plaçant dans le fond de la glacière.
- Rangez les aliments cuits séparément des aliments crus.
- Lavez les ustensiles et les planches de travail ayant servi à préparer les aliments crus avant de les réutiliser pour préparer ou y déposer les aliments cuits.
- Lors de la cuisson, ne badigeonnez jamais la viande avec la marinade dans laquelle la viande crue a macéré.

4 Cuire suffisamment

Une température entre 4 °C et 60 °C constitue des conditions idéales pour la multiplication des bactéries.

- Gardez la viande bien au froid dans la glacière jusqu'à la toute dernière minute avant la cuisson.
- Cuisez la viande suffisamment.
- Ne servez jamais de hamburger dont la viande est encore rosée à l'intérieur.

...et bon été!

➔ Pour plus d'information, notamment sur la cuisson de la viande, consultez le www.mapaq.gouv.qc.ca section «Consommation des aliments», Conseils pratiques.

La maladie de Lyme



Depuis quelques années au Québec, on note une augmentation du nombre de tiques qui sont infectées par la bactérie qui donne la maladie de Lyme. En 2013, on a aussi noté aussi une augmentation du nombre de Québécois qui ont attrapé la maladie de Lyme et de la proportion d'entre eux qui l'ont attrapée au Québec.

Les humains peuvent attraper la maladie de Lyme lorsqu'ils se font piquer par une tique infectée lors d'activités à l'extérieur, surtout dans les boisés et les hautes herbes. Les symptômes de la maladie de Lyme apparaissent généralement entre 3 et 30 jours après la piqûre. Le symptôme le plus courant est une rougeur de plus de 5 centimètres sur la peau, à l'endroit de la piqûre. D'autres symptômes peuvent accompagner cette rougeur comme de la fièvre, une fatigue inhabituelle, des maux de tête et des douleurs aux muscles. Dès l'apparition de symptômes il faut consulter un médecin car, si la maladie n'est pas traitée, elle peut causer des complications aux articulations, au cœur ou au système nerveux. Ces complications apparaissent des semaines, des mois ou des années après la piqûre.

Pour en savoir plus sur la maladie de Lyme, entre autres sur les précautions à prendre lors d'activités à l'extérieur ainsi que sur la façon d'enlever une tique de la peau, consultez le Portail santé mieux-être du Gouvernement du Québec au:

<http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/maladie-de-lyme/>



Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Collaborateurs

Jean-Luc Grenier, médecin
Andrée Chartrand, infirmière

Révision

Gilles Chaput, communications

Publication

Direction de santé publique des Laurentides

1000, rue Labelle, bureau 210
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6

ISSN 1203-388X (Imprimé)

ISSN 2291-6725 (En ligne)

Information

Tél.: 450 436-8622



Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides

Québec

Direction de santé publique



BLAINVILLE
9, boul. Seigneurie Est
Blainville
Tél.: 450 434-4333

LACHUTE
552, rue Principale
Lachute
Tél.: 450 562-5271

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: 450 432-9771

SAINTE-ADÈLE
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle
Tél.: 450 229-6608-9

SAINT-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: 450 436-4662

SAINT-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: 450 432-4383

SAINT-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: 450 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: 819 326-3456