

Le conseil du Dr GROG

REFRIGERATEURS ET CHALEURS

Chaque vague de chaleur, même brève, entraîne une recrudescence des diarrhées et autres gastro-entérites. Dans un certain nombre de cas, un réfrigérateur défectueux en est la cause, directe ou indirecte.

Maintenir une température inférieure à 4°C dans la zone froide

Les réfrigérateurs sont sensibles à la température extérieure et peinent parfois à garder les aliments à une température fraîche et constante. Pour être efficaces, ils doivent abaisser la température entre 0° et 4° dans la zone froide. Au-dessus de cette température, certains microbes se remettent à pulluler et peuvent, sans qu'aucune odeur ou pourriture visible ne vous alerte, rendre les aliments conservés dangereux pour la santé. Sont concernés la listériose, la yersiniose et d'autres germes plus communs comme le staphylocoque et le colibacille.

3 règles pour bien utiliser son réfrigérateur

Règle n° 1 - Disposer d'un thermomètre pour vérifier que la zone froide est entre 0° et 4°.

Règle n° 2 - Favoriser le maintien du froid :

- laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur,
- « régler plus froid » le réfrigérateur, quelques heures, avant de ranger les courses de la semaine,
- éviter d'ouvrir trop souvent ou trop longtemps la porte du réfrigérateur (une règle à apprendre très tôt aux enfants et à leur répéter souvent...)
- vérifier que le réfrigérateur est installé dans un endroit bien aéré et le plus loin possible des sources de chaleur,
- déplacer le réfrigérateur s'il est mal placé,
- dégivrer régulièrement,
- placer les produits frais (laitages, viandes, poissons...) dans la zone la plus froide du réfrigérateur, indiquée par un logo spécial.

Règle n° 3 - Chasser les microbes du réfrigérateur :

- se laver systématiquement les mains avant de manipuler des aliments,
- nettoyer deux fois par mois l'intérieur du réfrigérateur avec de l'eau vinaigrée ou chlorée,
- mettre très rapidement les courses au frais,
- débarrasser et nettoyer fruits et légumes avant de les ranger dans le bac à légumes,
- ôter les « suremballages » (par exemple les cartonnages qui entourent les laitages),
- éviter de mettre côte à côte aliments cuits et aliments crus.
- protéger les restes avec un film plastique,
- vérifier et respecter les dates de consommation précisées sur les emballages.

Si malgré toutes ces précautions, votre vieux réfrigérateur ne parvient pas à maintenir la température « de sécurité », c'est qu'il est peut-être temps d'en changer !

Source : Bulletin du Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses (ROMPI), 8 juin 2005

Le Dico du doc

Bactérie

Petit animal unicellulaire dont il existe une grande variété. Certaines espèces ont besoin de chaleur pour se multiplier. Certains aliments humains constituent un milieu très favorable à la multiplication bactérienne : pâtisseries, charcuteries, laitages... Il est donc nécessaire de conserver au froid ces aliments pour éviter qu'ils ne se transforment en milieu de culture.

Source : Open Rome.

Météo antibio

Risque de

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Allergies aux pollens : fort

Petite épidémie de rhumes, d'angines et de surmenage chez les bacheliers. Pour le reste, c'est bien calme sur le front de la grippe, même aviaire.

Sources : GROG, EISS, Open Rome

<http://www.grog.org>

et <http://www.eiss.org>