



Le conseil du Dr GROG

Quand il fait chaud, baissez la température de votre frigo

Tout comme nous, nos réfrigérateurs ont parfois du mal à s'adapter à la chaleur estivale. Au cœur de l'été, c'est peut être le moment de « pousser » leurs thermostats. En effet, les aliments contiennent des microbes qui ne demandent qu'à se multiplier. Le froid ne les détruit pas, il ne fait que les engourdir. Quand la température monte, les microbes en profitent pour se multiplier de plus belle !

Pour être efficaces, les réfrigérateurs doivent maintenir la température entre 0° et 4°. En 2001, une enquête chez des particuliers a révélé que 11% seulement des réfrigérateurs testés avaient cette capacité. Depuis 2002, la loi prévoit que chaque appareil mis en vente soit équipé d'une zone froide (garantissant une température inférieure à 4°) et d'un indicateur de température, mais ce n'est pas toujours le cas sur les appareils plus anciens. On peut cependant se procurer facilement des thermomètres adaptés aux réfrigérateurs pour en surveiller la température.

Si votre vieux réfrigérateur ne parvient pas à maintenir une température à moins de 4°C, il est peut-être temps d'en changer !

Source : Open Rome.



Le Dico du doc

Noyades

En France, les noyades sont responsables chaque année de plus de 500 décès accidentels ou d'accidents laissant parfois de graves séquelles. Chez les enfants de 1 à 14 ans, elles représentent la deuxième cause de décès accidentel. Depuis 2001, l'Institut de Veille Sanitaire (InVS), avec l'aide du ministère de l'Intérieur, de la Sécurité intérieure et des Libertés locales, enquête pour savoir qui est le plus touché, où et pourquoi.

Les enfants de moins de 6 ans ont représenté 13 % des noyades accidentelles, mais plus de la moitié des décès concerne les personnes de plus de 45 ans et 2/3 de ces personnes sont des hommes.

Dans les cas de noyade, le risque mortel varie beaucoup selon le lieu, il est de :

- 1 fois sur 2 dans une rivière ou un plan d'eau,
- 1 fois sur 3 en piscine privée,
- 1 fois sur 4 en mer,
- 1 fois sur 7 en piscine publique.

Plus de la moitié des victimes sont des touristes français ou étrangers. Trois régions ont concentré la moitié des noyades : Languedoc-Roussillon, Provence-Alpes-Côte d'Azur et Aquitaine. L'InVS constate aussi que plus il fait chaud, plus il y a de noyades.

En pratique, que faire pour éviter les noyades ?

1. Ne lâchez pas les jeunes enfants des yeux quand il y a de l'eau à proximité.
2. Apprenez à nager à vos enfants le plus tôt possible.
3. Soyez prudent si vous avez plus de 45 ans, surtout si vous êtes un homme.
4. Soyez encore plus prudent en vacances.
5. Réfléchissez avant de plonger dans une rivière, un lac ou une piscine privée.
6. N'oubliez pas que canicule et noyade font bon ménage.

Source : Institut de Veille Sanitaire