

Intoxications alimentaires

Vous campez ?

Pique-niquez ?

Organisez un barbecue ?

Soyez vigilants!

En été, les températures plus chaudes et l'humidité font **augmenter les risques d'intoxications alimentaires** en raison entre autres de la prolifération de certaines bactéries nocives pour votre santé. Or, les intoxications alimentaires peuvent être très dangereuses. Nous y sommes tous vulnérables mais certaines personnes comme les femmes enceintes, les personnes âgées, les enfants ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli, risquent plus que d'autres de présenter des complications graves ou même de mourir. C'est pourquoi, lorsque vous cuisinez ou mangez des aliments en camping, lors d'un barbecue ou d'un pique-nique, vous devez **respecter un certain nombre de règles d'hygiène et de salubrité alimentaire**.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les légumes prêts à manger, ensachés et prélavés ne doivent pas nécessairement être relavés, mais c'est tout de même une bonne idée de le faire. En revanche, les légumes pré-coupés ou prélavés vendus dans des sacs ou des contenants ouverts doivent être lavés.

En voici quelques-unes:

- Lavez tous les aliments avant de les consommer ou de les faire cuire et n'oubliez surtout pas de vous laver préalablement les mains avec du savon et de l'eau chaude.
- Couvrez vos aliments jusqu'au moment de les préparer ou de les cuire.
- Placez les aliments périssables dans un réfrigérateur ou dans une glacière.
- Placez votre glacière à l'abri du soleil et évitez de l'ouvrir trop souvent.

Astuce: utilisez deux glacières, une pour les aliments et l'autre pour les boissons. Comme vous ouvrirez fréquemment celle contenant les boissons, cela évitera de laisser sortir l'air froid et entrer l'air chaud dans la glacière contenant les aliments.

- Séparez les viandes, les volailles et les fruits de mer crus des autres aliments, en les enveloppant séparément, afin d'éviter la propagation de bactéries nuisibles. Séparez-les également des autres aliments lors de la préparation.
- Veillez à cuire les viandes, les volailles et les fruits de mer à la température de cuisson recommandée.
- Enfin, on ne le dira jamais assez, lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes! Nettoyez également tous les ustensiles et la vaisselle avec de l'eau propre et du savon!

Si malgré toutes vos précautions vous pensez souffrir d'une intoxication alimentaire, contactez au plus vite votre clinique de fibrose kystique ou rendez vous directement à l'urgence la plus proche.

Sources:

1 <https://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/publichealth/foodsafety/atrisk.aspx>

2 <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/conseils-salubrite-aliments.html>

