

Quand la chaleur revient, faites attention à la « chaîne du froid »

Les aliments contiennent, à l'état normal, des microbes qui ne demandent qu'à se multiplier. Le froid ne les détruit pas, il ne fait que les engourdir. Dès que la température remonte, les microbes recommencent à proliférer, ce qui dégrade la qualité des aliments et peut provoquer une infection digestive chez ceux qui les consomment.

Pour éviter ce type de désagrément, quelques précautions s'imposent :

- Respectez les dates de péremption indiquées sur les emballages.
 - Mangez les pâtisseries le jour même.
 - Ramenez vos courses chez vous le plus vite possible et rangez très rapidement vos courses dans le réfrigérateur.
- La façon de ranger les aliments dans le réfrigérateur joue un rôle protecteur en chassant une partie des microbes :
- Lavez-vous systématiquement les mains avant de manipuler des aliments.
 - Déconditionnez les packs et supprimez les emballages.
 - Nettoyez les fruits et les légumes avant de les ranger dans le bac à légumes.
 - Placez les produits frais les plus fragiles (laitages, poissons, viandes, merguez, saucisses, plats préparés, etc.) dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
 - Protégez vos restes.
 - Veillez à séparer les aliments les uns des autres pour éviter les contaminations éventuelles.
 - Nettoyez régulièrement l'intérieur du réfrigérateur (2 fois par mois environ) avec de l'eau vinaigrée ou chlorée.

Sources : GROG et Open Rome.

Le Dico du doc



Nourrisson



Synonyme de petit bébé.

Les nourrissons sont extrêmement sensibles à la déshydratation. L'exposition à la chaleur, même dans une pièce ou une zone ombragée, peut avoir des effets redoutables chez les nourrissons, car elle entraîne une déshydratation rapide.

L'effet de la chaleur est encore pire quand le bébé est installé dans un endroit où il y a du vent. Dans ce cas en effet, la fraîcheur du souffle d'air gomme les premiers signes de déshydratation, car la sueur s'évapore encore plus vite. Or, la sueur contient du sel et quand la perte de sel est trop importante, la déshydratation se double de troubles beaucoup plus sérieux : étourdissements, nausées, douleurs musculaires et surtout fièvre.

Si, au soir d'une chaude journée, votre bébé est fébrile (la température peut dépasser 40°C), il s'agit le plus souvent d'une déshydratation avec perte de sel.

En pratique, en été, gardez votre bébé au frais et à l'ombre. Faites-le boire souvent. Pensez à la possibilité d'un « coup de chaleur » s'il est grognon ou fiévreux.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens en hausse

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Ambroisie

Si les pollens de graminées ne gêneront que les plus allergiques sur la frange nord-ouest du territoire et les zones d'altitude, ce sont les ambrosies qui font l'actualité de ce début du mois d'août. Vue la croissance actuelle de cette plante, la pollinisation risque d'être forte.

Le premier pic provoquant un risque allergique élevé est prévu pour le 10-12 août. Les allergiques à l'ambroisie doivent préparer leur traitement anti-allergique et... arracher les plants d'ambroisie ou les signaler à leur mairie.

Source : RNSA, www.pollens.fr