

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-les très rapidement 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 laitages, poissons, viandes, merguez, saucisses et plats préparés 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.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Hydrocution



Mot dérivé du mot « électrocution », qui désigne le choc thermique entre un humain et le milieu aquatique.

Favorisée par l'entrée brutale dans de l'eau froide après une forte exposition au soleil, l'hydrocution provoque un arrêt du cœur et de la respiration, suivis d'une perte de connaissance.

Si le sujet n'est pas immédiatement sorti de l'eau et réanimé, la mort par noyade peut être très rapide.

Il arrive que l'hydrocution soit précédée de symptômes annonciateurs :

- maux de tête,
- démangeaisons, frissons, tremblements,
- troubles visuels ou auditifs,
- sensation de fatigue, crampes.

Dans ce cas, il faut sortir immédiatement de l'eau et prévenir quelqu'un.

Pour éviter une hydrocution, il est recommandé de :

- se mouiller la nuque, le thorax, le dos et le visage avant de rentrer dans l'eau ;
- entrer progressivement dans l'eau ;
- ne pas se baigner seul ou dans des zones non surveillées ;
- ne pas boire d'alcool avant de se baigner.

Sources : Open Rome et Wikipédia

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens moyen

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

Pollens : graminées surtout

Graminées

La saison des pollens de graminées est sur la pente descendante, ils sont encore présents dans le Sud de la Bretagne, dans la région Centre, en Gironde, à l'Ouest de l'Auvergne et en Corse.

Châtaigniers

Les pollens de châtaignier sont abondants, mais ils sont peu gênants pour les allergiques.

Urticacées

Les pollens d'urticacées sont présents partout, mais le risque allergique qu'ils provoquent n'est réel que sur les bords de la Mer Méditerranée.

Plantain, tilleul

Les pollens de plantain et tilleul, très présents eux aussi, ne provoquent qu'une très faible gêne.

Source : www.pollens.fr