

## Pour éviter les contaminations alimentaires, privilégiez l'hygiène !

Les agents infectieux sont des êtres vivants qui font partie de notre environnement, mais un petit nombre d'entre eux peut rendre malades ceux qui en ingèrent une trop grande quantité.

Pour se nourrir et s'hydrater sans danger, il faut donc limiter le nombre des microbes dangereux pour nous, susceptibles d'exister sur ou dans nos aliments ou nos boissons.

C'est pourquoi des règles d'hygiène ont été mises au point. Les appliquer tous les jours constitue la meilleure (et souvent la seule) protection efficace contre les toxi-infections alimentaires collectives :

- Cuire les aliments pour détruire la quasi-totalité des agents infectieux.
- Faire bouillir l'eau dans les régions où elle n'est pas potable pour la désinfecter.
- Rincer et peler les fruits et les légumes qui peuvent avoir été souillés pour éliminer ces éventuelles souillures.
- Conserver les aliments au réfrigérateur pour bloquer la prolifération des bactéries qu'ils contiennent.
- Respecter les dates de péremption des boîtes de conserve pour limiter la prolifération microbienne.
- Se laver les mains soigneusement (pendant au moins 30 secondes) après être allé aux toilettes pour éviter de laisser sur ses mains les microbes digestifs dont elles sont contaminées lorsqu'on va à la selle.
- Se laver les mains avant de cuisiner pour éviter de déposer dans les plats les microbes présents sur la peau.
- Se laver les mains pendant et après avoir cuisiné pour éviter de transporter des microbes d'un plat à l'autre.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Entérovirus



Famille de virus transmis d'un humain à l'autre par les mains, l'air expiré et les selles.

Ces virus provoquent surtout des signes infectieux, des symptômes respiratoires, des désordres gastro-intestinaux et, parfois, des atteintes neurologiques transitoires et bénignes.

Chaque année, on observe une recrudescence de ces infections, sous forme de petits foyers épidémiques disséminés, qui apparaissent lors de l'accentuation de la sécheresse et de la chaleur.

Quelques cas de méningites bénignes à entérovirus sont parfois signalés. Ils guérissent habituellement rapidement et sans séquelles.

Le traitement est à la fois préventif :

- se laver soigneusement les mains avant les repas et après être allé aux toilettes,

et curatif :

- en cas de diarrhée, privilégier des aliments constipants (chocolat, carottes...);
- en cas de fièvre, prendre des antipyrétiques,
- boire beaucoup d'eau et se méfier de la déshydratation.

Sources : [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr) et Open Rome

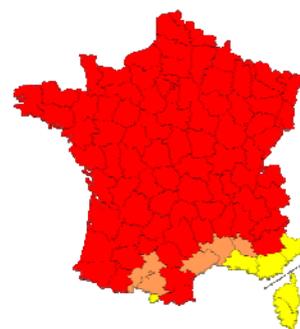
## Météo antibio

### Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : faible
- Allergies pollens : très élevé

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA et <http://www.pollens.fr>

### GRAMINEES, chêne, olivier, tilleul



Source : RNSA

Risque allergique 12 juin -19 juin 2015

□ : nul    ■ : très faible    ■ : faible  
■ : moyen    ■ : élevé    ■ : très élevé  
■ : données non disponibles