

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, ils 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 :

- Mangez les pâtisseries le jour même ;
- Ramenez vos courses chez vous le plus vite possible et rangez-les très rapidement dans le réfrigérateur ;
- Respectez les dates de péremption indiquées sur les emballages.

La façon de ranger les aliments dans le réfrigérateur joue également un rôle protecteur en éliminant une partie des microbes et en évitant qu'ils passent d'un aliment à un autre :

- 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, charcuterie et plats préparés dans la partie la plus froide du réfrigérateur ;
- Protégez vos restes en les isolant des autres aliments ;
- Séparez 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



Pouls



Nom donné à la fréquence des battements du cœur.

Exprimé en nombre de battements par minute, il reflète la façon dont le cœur alimente en oxygène les muscles et l'ensemble de l'organisme.

Pour mesurer le pouls, on applique la pulpe des doigts sur une artère facilement palpable, au poignet ou au cou par exemple.

Au repos, le pouls dépend des individus. Habituellement, il se situe entre 60 et 80 par minute. Chez les sportifs et chez certaines personnes au cœur naturellement lent, il peut descendre jusqu'à 40.

Le pouls augmente quand un effort ou une maladie augmente les besoins en oxygène. Il est rare que le cœur puisse dépasser 180 battements par minute.

Il reflète aussi la régularité des battements cardiaques. En temps normal, le pouls est très régulier : il s'écoule le même nombre de secondes entre deux battements.

Un pouls irrégulier est le signe d'une bizarrerie ou d'une anomalie du rythme cardiaque.

La plupart du temps, l'auscultation cardiaque complétée éventuellement par un électrocardiogramme permet d'expliquer les raisons de ces irrégularités.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

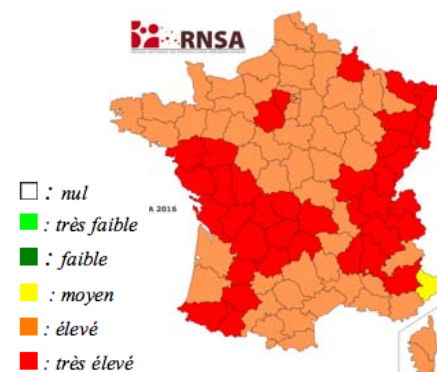
- Grippe : faible
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : moyen
- Gastro-entérite : faible
- Allergie pollens : très élevé

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

GRAMINEES+++

Après la pluie des semaines passées, soleil et chaleur provoquent une flambée du risque pollinique aux graminées.

Semaine du 3 au 10 juin 2016



Source : RNSA <http://www.pollens.fr>