

## 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 :

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

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.

La chaleur est également une menace pour la conservation des vaccins. Ils peuvent rester à température ambiante fraîche pendant une heure ou deux mais évitez, par exemple, de les laisser dans la boîte à gants de votre automobile garée en plein soleil. En attendant leur injection par votre médecin, rangez-les dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Attention, l'excès de froid les dénature aussi : ne les stockez pas dans un congélateur.

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Chaleur



Les cellules des êtres vivants contiennent toutes sortes de substances qui interagissent. Ces interactions chimiques sont très influencées par la température qui règne dans les cellules. Si la température varie de quelques degrés, les réactions ralentissent, ou même cessent.

Les capacités des animaux à sang chaud ne persistent que si la température de leur corps reste dans une étroite fourchette thermique. Ceux d'entre eux qui n'y parviennent pas doivent soit hiberner soit migrer d'un continent à l'autre au gré des saisons.

En ce qui concerne l'être humain, sa température doit être maintenue autour de 37°C.

L'eau ayant une grande inertie thermique, le degré d'hydratation du corps humain joue un rôle majeur dans le maintien d'une température optimale.

Source : [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)

## Météo antibio

### Risques

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

Sources : RNSA, ECDC, Santé Publique France, Open Rome

### Graminées, tilleuls et... pollution

La pollution aérienne favorisée par la chaleur aggrave la gêne liée aux pollens.

Risque pollinique en France métropolitaine  
Semaine du 17 au 24 juin 2017

Source : RNSA

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé

