

Cinq conseils de l'OMS pour des aliments plus sûrs

Prenez l'habitude de la propreté

Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes.

Nettoyer soigneusement toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments, lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine.

Tenez les insectes, rongeurs et autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.

Séparez les aliments crus des aliments cuits

Lors du stockage, séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments.

Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles que vous venez d'utiliser pour des aliments crus.

Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre ceux qui sont crus et ceux qui sont prêts à consommer.

Faites bien cuire les aliments

Faites bien cuire les aliments. Portez les mets, tels que les soupes et les ragoûts, à ébullition, pour être sûrs qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose.

Réchauffez les aliments déjà cuits.

Maintenez les aliments à la bonne température

Ne laissez pas des aliments cuits plus de 2 h à température ambiante, réfrigérez les rapidement, comme toutes les denrées périssables. Maintenez les aliments cuits chauds jusqu'au moment de les servir.

Ne conservez pas des aliments trop longtemps, même dans le réfrigérateur.

Ne décongelez pas les surgelés à la température ambiante.

Utilisez de l'eau et des produits sûrs

Utilisez de l'eau potable (elle est saine et sûre).

Choisissez des produits frais et sains. Préférez ceux qui sont traités pour ne présenter aucun risque (lait pasteurisé par ex). Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus.

Source : OMS - <https://www.who.int/publications/list/9241594632/fr/>

Le Dico du doc



Aliment



Substance ou boisson nécessaires pour vivre.

Les aliments crus (viande, volaille, poisson) et leurs sucs peuvent contenir des micro-organismes (bactéries, etc.) pouvant contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.

A température ambiante, les micro-organismes se multiplient rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, leur croissance est ralentie ou interrompue.

La cuisson élimine la plupart des micro-organismes. Certains aliments (viandes hachées, rôtis roulés, volailles entières) exigent une attention particulière.

Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement lavés et pelés.

Des substances toxiques peuvent se développer dans les aliments périmés, avariés ou moisiss.

Source : OMS, 2019

Météo antibio

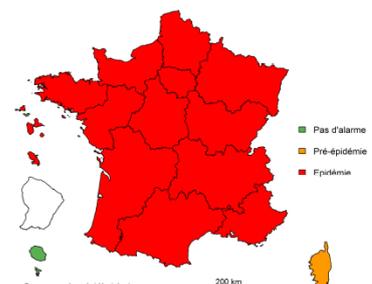
Risques

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

Sources : RNSA, Santé publique France

Pas de grève pour le VRS

Niveau d'alerte régional pour la bronchiolite - semaine 49/2019



* Les données de surveillance ne sont pas disponibles pour la Guyane

Source : Santé publique France

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>