

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Band: 24 (1994)
Heft: 6

Rubrik: SOS consommateurs : petites bactéries et grosses intoxications

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

PETITES BACTÉRIES ET GROSSES INTOXICATIONS

SOS
Consommateurs

Oui, nous en avons déjà parlé ici; eh oui! face à l'augmentation du nombre des victimes, le plus souvent des personnes âgées, nous pensons qu'il est indispensable de rappeler quelques règles d'hygiène culinaire simples, mais qui ne sont pas toujours en accord avec les habitudes des aînés.

Un mal de tête que l'on attribue à un repas un peu arrosé, une prétendue grippe intestinale causée, pense-t-on, par la chaleur peuvent être, en réalité, des intoxications alimentaires. Nous ne pouvons donner ici que quelques conseils de base.

Les bactéries

Il y en a plusieurs sortes, mais les salmonelles et les campylobacter sont à l'origine de la plupart des malaises. Toutes ces bactéries, pour proliférer, ont besoin de nourriture, de chaleur, d'humidité et d'un certain temps, qui peut être très court. A la température ambiante, certaines doublent toutes les 25 minutes. Nous ne pouvons pas les éliminer complètement, nous ne vivons pas dans une bulle aseptisée, mais nous pouvons, avec quelques précautions simples et en modifiant certaines de nos habitudes, les neutraliser.

Les salmonelles: dans des œufs crus ou mal cuits, dans une volaille crue ou insuffisamment cuite. Incubation: 12-48 heures après ingestion. Symptômes: malaises, maux de tête, diarrhée. Précautions: cuire uniquement de la volaille complètement décongelée, à cœur (les salmonelles sont tuées à 60°). Eviter les mets aux œufs crus (tiramisu, mousses). Suivre les conseils généraux.

Les campylobacter: dans la viande et parfois chez les animaux familiers... Incubation: 3-7 jours après ingestion. Symptômes: douleurs abdominales, diarrhées violentes, fatigue, malaises. Pré-

cautions: éviter de manger de la viande crue, spécialement hachée. Cuire à fond toutes les viandes. Se laver les mains après avoir touché le chat ou le chien et sa nourriture, et ne pas les laisser grimper sur la table, cela va de soi.

Conseils indispensables

Ils sont valables pour vous, chez vous. Mais on sait que des intoxications collectives arrivent dans des homes et des restaurants également.

A l'extérieur, choisissez avec soin votre nourriture. Evitez les gâteaux à la crème (type mille-feuilles, cornets) ou les mousses, si vous pensez qu'ils sont mal réfrigérés. Les tartares ne sont pas conseillés non plus.

Le plus grand danger est ce que l'on appelle la contamination croisée, c'est-à-dire le transfert de bactéries des mains, ustensiles, aliments contaminés, torchons, à des aliments qui ne le sont pas. C'est cela qu'il faut éviter. A l'achat, à l'entreposage, à la préparation.

Achat: vérifiez les dates; dans le chariot ou le panier, ne placez pas des viandes ou des volailles sur ou près de choses qui ne seront pas cuites, tels la salade, le persil, les fruits, le pain. Idem pour le transport.

Frigo: agissez de même. Veillez à ce que les sucs de viande ou ceux de mets que vous décongelez ne coulent pas sur les aliments frais. (Pour les emplacements et températures, cf. notre feuille.) En été pensez à régler votre thermostat sur plus froid.

Préparation: c'est là qu'il faut peut-être quitter quelques vieilles habitudes: abandonnez les torchons, utilisez du papier essuie-tout, pour tout. Ce n'est pas du gaspillage, la FRC vous l'affirme. Et, vive la paresse, rincez votre vaisselle (si vous n'avez pas de lave-vaisselle) dans une dernière eau aussi chaude que possible et ne l'essuyez pas. Laissez sécher.

Eliminez les planches et les cuillers en bois (et encore plus vite si elles sont fendillées). Ayez deux planches en plastique, de couleur différente, une pour les aliments carnés crus, et l'autre pour les

aliments qui ne seront pas cuits (hacher les fines herbes, couper la salade). Ne faites pas les deux choses en même temps. Une fois que vous avez fini de préparer la viande, mettez de côté les ustensiles, et utilisez-en d'autres pour la suite. Et lavez-vous toujours les mains après avoir touché viande et volaille et cassé des œufs. (Cassez-les sur l'évier si vous pouvez.)

En attente, rangez tout au frigo en séparant bien le cru du cuit, et en couvrant. Les garde-manger ne devraient plus exister.

Réchauffer: il vaudrait mieux ne plus avoir de restes. Il ne faudrait pas les garder plus de 24 heures et les réchauffer à fond et une fois seulement. Il faudrait si possible les éviter pour les personnes très âgées, les malades et les jeunes enfants.

A propos de restes... ne laissez pas les plats sur la table. Au jardin, au soleil, débarrassez tout de suite, et mettez au frigo. Pas sur la table de cuisine.

Tout cela vous paraît compliqué, inutile? Vous ne l'avez jamais fait? Essayez, c'est plus simple qu'il n'y paraît en réalité. Et vous vous éviterez quelques vilains petits (ou gros) malaises d'été.

Fédération
romande
des consommatrices

Nous tenons à votre disposition une feuille de renseignements complémentaires que nous vous enverrons contre enveloppe timbrée à votre adresse. Ecrire à J. Chassot, 1464 Chavannes-le-Chêne.