

# Bulletin Santé

Conseils et informations sur la santé pour la collectivité



## Saison des barbecues et maladies d'origine alimentaire

La saison des barbecues est la période idéale pour passer de bons moments à l'extérieur en famille et entre amis. Mais la belle saison facilite également la contamination des aliments par des germes comme les bactéries et les virus, qui rendent les gens malades.

**Symptômes des maladies d'origine alimentaire :** nausées, vomissements, diarrhée et fièvre.

Protégez votre famille, vos amis et vous-même des maladies d'origine alimentaire. Adoptez des pratiques saines pour manipuler les aliments, les préparer et les consommer.

## Conseils pour manipuler sainement les aliments

Une manipulation saine des aliments commence par un bon lavage des mains. Avant de commencer votre barbecue, n'oubliez pas de vous laver les mains *et* assurez-vous que les surfaces sont propres. Si vous n'avez pas accès à l'eau courante, apportez un récipient rempli d'eau, du savon et des serviettes en papier pour laver. Vous pouvez également employer un désinfectant pour les mains à base d'alcool ou des lingettes jetables pour vous nettoyer les mains.

## Voici quelques conseils pour manipuler sainement les aliments :

- **Nettoyez votre produit.** Lavez les fruits et les légumes frais à l'eau courante avant de les ranger dans la glacière. Séchez-les avec une serviette en papier ou un torchon propre.
- **Maintenez les aliments réfrigérés au froid.** Les aliments réfrigérés doivent être conservés à une température de **40 °F (5 °C) ou moins** pour empêcher le développement des bactéries.
- **Rangez les boissons et les aliments séparément.** Placez les boissons dans une glacière et les aliments dans une autre. De cette façon, lorsque les personnes ouvriront à plusieurs reprises la glacière à *boissons* pour se resservir, les *aliments* ne seront pas exposés à la chaleur. Maintenez les glacières fermées et essayez de ne pas les ouvrir trop souvent. Vous conserverez ainsi boissons et aliments froids plus longtemps.
- **Ne propagez pas les germes d'un aliment à l'autre.** Prenez soin de conserver les viandes crues à l'écart des viandes cuites et des autres aliments. Ne placez pas de viande cuite sur des assiettes ayant contenu des aliments crus.
- **Cuisez la viande à cœur !** Les bactéries seront tuées si la viande est cuite à cœur. Utilisez un thermomètre pour contrôler si la température interne des aliments est suffisante. Par exemple, les hamburgers doivent être cuits jusqu'à une température interne de 160 °F (71 °C). Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme.



**Dans ce Bulletin Santé :**

- Saison des barbecues et maladies d'origine alimentaire
- Lisez le menu
- Prévention des morsures de chien
- Maladie de Lyme

## Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante  
<http://www.phila.gov/Health>

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6861 ou écrivez à [Healthbulletin@phila.gov](mailto:Healthbulletin@phila.gov).

## Lisez le menu !

### **L'étiquetage nutritionnel peut vous aider à choisir de meilleurs aliments pour la santé !**

Les études montrent que la plupart des gens ignorent les informations nutritionnelles sur les aliments et les boissons qu'ils consomment.

La nouvelle **loi sur l'étiquetage des menus** de Philadelphie impose aux chaînes de restaurants et aux établissements de restauration ayant plus de 15 enseignes dans tout le pays d'afficher les informations nutritionnelles des aliments et boissons qu'ils vendent. La loi s'applique à la fois aux menus et aux tableaux de menu (comme ceux des fast-foods).

Les recommandations de la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis sont les suivantes :



### **Nombre de calories par jour**

| Femme de 14 à 18 ans | Homme de 14 à 18 ans | Femme adulte | Homme adulte |
|----------------------|----------------------|--------------|--------------|
| 1 800                | 2 200                | 2 000        | 2 500        |

Pour plus d'informations sur la loi sur l'étiquetage des menus de Philadelphie, consultez le site Web [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) ou appelez le **(215) 685-5623**.

Pour plus d'informations sur la nutrition, consultez le site Web [visite www.cdc.gov/nutrition](http://www.cdc.gov/nutrition).

## Prévention des morsures de chien

Les morsures de chien sont un problème de santé publique que l'on peut prévenir. Appliquez les recommandations suivantes pour éviter de vous faire mordre par un chien :



- **Faites preuve de prudence avec des chiens inconnus.** Les chiens qui ne vous connaissent pas peuvent vous percevoir comme une menace.
- **Ne tournez jamais le dos à un chien et ne vous sauvez pas en courant.** Le chien vous poursuivrait !
- **Ne caressez jamais un chien...** sans l'avoir d'abord laissé vous voir et vous renifler !
- **Ne dérangez pas un chien occupé !** En particulier, un chien en train de dormir, de manger ou de s'occuper de ses petits.

## Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est une maladie bactérienne. La maladie de Lyme s'attrape lorsqu'on est mordu par des tiques porteuses de la bactérie. Les tiques porteuses de la maladie de Lyme sont de très petite taille et peuvent être difficiles à apercevoir.

**Les symptômes comprennent :** fièvre, maux de tête, sensation de fatigue et éruptions cutanées. La plupart des personnes peuvent être traitées en quelques semaines par des antibiotiques. Si elle n'est pas traitée, l'infection peut se propager aux articulations, au cœur et au système nerveux.

### **Avant de sortir et profiter du beau temps, protégez-vous contre la maladie de Lyme :**

- Évitez les endroits infestés de tiques (zones boisées, champs d'herbes hautes).
- Portez des vêtements de couleur claire de façon à pouvoir repérer plus facilement les tiques et les éliminer avant qu'elles ne s'accrochent.
- Si vous devez marcher dans des endroits infestés de tiques, portez des chemises à manches longues et glissez vos bas de pantalons dans vos chaussettes. Portez également des bottes de caoutchouc montantes (car les tiques se trouvent habituellement au ras du sol).
- Enduisez vos vêtements et la peau nue de répulsif à insectes contenant du diéthyltoluamide (DEET).
- Retirez les tiques accrochées dès que possible.
- En rentrant d'une sortie, vérifiez que vous n'avez pas été mordu par des tiques.

