

CANADA

La saison du barbecue est arrivée... Celle des intoxications alimentaires aussi !

Il y aurait environ 11 millions de cas de maladies d'origine alimentaire par année au Canada. De nombreux cas pourraient être évités si l'on adoptait des pratiques de manipulation et de préparation adéquates !

La saison du barbecue est commencée et Santé Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments tiennent à rappeler aux Canadiens les mesures à prendre pour éviter les maladies d'origine alimentaire causées par des bactéries comme E. coli et Salmonella.

Consommer de la viande et d'autres aliments qui ne sont pas suffisamment cuits et qui ont été en contact avec de la viande crue peut causer des maladies d'origine alimentaire. Les symptômes comprennent de graves crampes d'estomac, des vomissements, de la fièvre et de la diarrhée.

Les maladies d'origine alimentaire peuvent être évitées si on adopte de bonnes pratiques de manipulation et de cuisson de la viande crue.

Conservation

La viande crue doit toujours être conservée au réfrigérateur ou dans une glacière à 4°C (40°F) ou moins. Si vous utilisez une glacière, gardez-la froide en y déposant de la glace et en la plaçant loin de la lumière directe du soleil. Évitez aussi de l'ouvrir trop souvent.

Assurez-vous de conserver séparément la viande crue et les autres aliments afin d'éviter la contamination croisée.

Nettoyage

Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau chaude savonneuse avant de manipuler de la viande crue et après l'avoir fait. Lavez aussi à fond les autres ustensiles, comme les planches à découper, les comptoirs et les couteaux. Ainsi, vous diminuerez les risques de contamination croisée et vous préviendrez la propagation des bactéries responsables de maladies d'o-

rigine alimentaire.

Cuisson sur le grill

La couleur n'est pas un indicateur fiable pour savoir si la viande peut être consommée en toute sécurité. La viande peut brunir avant que toutes les bactéries soient tuées. Utilisez donc un thermomètre numérique pour aliments afin d'être bien sûr.

Pour vérifier la température de la viande cuite sur le barbecue, retirez la viande du grill et insérez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande.

Si vous faites cuire un hamburger au bœuf, retirez la boulette du grill et insérez le thermomètre dans le côté, jusqu'au milieu de la boulette.

Si vous faites cuire plus d'une boulette ou plus d'un morceau de viande, assurez-vous de vérifier la température de chaque morceau.

Utilisez des ustensiles et des assiettes propres lorsque vous retirez la

viande cuite du grill.

N'oubliez pas de laver le thermomètre à l'eau chaude savonneuse entre les lectures de température.

Rappelez-vous de toujours maintenir au chaud les aliments chauds jusqu'à ce que vous soyez prêt à les servir.

Vous devez aussi respecter les températures internes pour vous assurer que les aliments que vous faites cuire sont propres à la consommation.

A titre d'exemple:

Bœuf, veau et agneau (morceaux ou pièces entières):

- ◆ Mi-saignant: 63°C (145°F);
- ◆ À point: 71°C (160°F);
- ◆ Bien cuit: 77°C (170°F).

Pour plus d'information, consulter le site WEB de Santé Canada au:

<http://www.hc-sc.gc.ca>

Vous avez de l'intérêt dans l'amélioration de votre santé globale?

Optez pour cet allié indispensable!

NOUVEAU LIVRE

**Un seul credo:
Investir dans son capital santé**



Le présent ouvrage s'adresse aux personnes désireuses et soucieuses de se prendre en main. Ce livre comprend des informations susceptibles d'intéresser ceux et celles qui se préoccupent de nutrition, de suppléments alimentaires, d'approches thérapeutiques naturelles, de troubles de santé et, en particulier, de leurs liens avec la santé globale.

Il devrait vous convaincre que la vitalité du cœur, du corps et de l'esprit n'est pas l'apanage des jeunes. Sachez qu'il est possible de prendre de l'âge sans vieillir si l'on consent à modifier ses habitudes de vie telles l'alimentation, l'exercice physique, les attitudes, etc.

Un seul credo : Investir dans son capital santé vous invite à prendre les grands moyens pour préserver, voire prolonger le plus longtemps possible votre état de bien-être. Vous y apprendrez à mettre l'accent sur la prévention plutôt que sur le traitement.

Les éditions Espace Santé Plus : 450 777-0933

L'auteure, Lise Chaussé, est diplômée en naturopathie. Naturopathe renommée, bien connue du public, Lise Chaussé est également chroniqueuse santé pour plusieurs journaux, conférencière et distributrice de toute une gamme de suppléments alimentaires. Consultante, pratiquant à temps plein depuis 1999, ses connaissances en naturopathie lui permettent d'accompagner avec succès ses patients sur la voie de la santé globale.



Salah Elaslouï,

Consultant en immigration

Commissaire à l'assermentation

• Résidence permanente, Permis de travail, Prolongation de séjour, Parrainage, Appel de parrainage, Réfugiés/ ERAR/

• Assermentation de documents

Tél: (514)803-0995 / (514) 354-0312

8627, Boul. Saint-Laurent, suite 206, Montréal, H2P 2M9

www.immigrationcanadalife.com

Email : salah.elaslouï@gmail.com

