

Édition du 5 juillet 2016,

section PAUSE, écran 8

SURVIVRE À... L'INTOXICATION ALIMENTAIRE

OLIVIA LÉVYLA PRESSE

L'été, c'est la saison du barbecue, des pique-niques et des grandes tablées ! Quelle joie ! Mais attention à bien manipuler les aliments pour ne pas avoir de mauvaises surprises en ayant une intoxication alimentaire. Comment réduire le risque ? Nous en avons discuté avec la Dre Noémie Savard, responsable médicale du service Infections et interventions dans la communauté de la direction de santé publique de Montréal.

« La plupart des intoxications alimentaires se produisent lorsqu'on a consommé des aliments contenant des microbes, toxines, virus ou bactéries. Lorsqu'on consomme un aliment qui n'est pas sain, ça peut nous rendre malades. Les symptômes sont les suivants : nausées, diarrhées, vomissements et douleurs abdominales. C'est pour cette raison qu'il faut faire très attention, notamment lorsqu'on manipule les aliments », affirme la Dre Noémie Savard, qui nous donne les consignes à suivre pour prévenir une intoxication alimentaire.

SE LAVER LES MAINS

« Il est important de bien se laver les mains avant de manipuler la viande et de préparer les légumes et les autres aliments. Il faut aussi bien nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont touché la viande crue ou le jus de la viande. »

BIEN FAIRE CUIRE LA VIANDE

« Il faut vraiment bien faire cuire la viande. Que ce soit le poulet ou la viande hachée, il est important de bien vérifier le centre de la viande pour s'assurer de la bonne cuisson. Dans le bœuf haché, les bactéries qui se trouvent à la surface de la viande se mélangent et c'est pour cette raison qu'il faut bien faire cuire la viande et la consommer tout de suite. »

SÉPARER LES ALIMENTS

« Il faut séparer les aliments cuits des aliments non cuits. Par exemple, on ne peut pas utiliser l'assiette où on a mis la viande crue pour y mettre la viande cuite. Il faut éviter aussi de mettre des légumes près de la viande crue. L'idéal est de garder les viandes à l'écart des autres aliments. »

REFROIDIR

« Il est nécessaire de bien réfrigérer les aliments périssables avant de les faire cuire. S'il y a des restes, il faut tout de suite les mettre au frais dans le réfrigérateur. Lorsqu'on achète à l'épicerie des aliments périssables, il est bien important de les mettre au frais dans un réfrigérateur le plus vite possible. »

http://plus.lapresse.ca/screens/7426a2cf-ed6c-4c43-9b81-6796efbcb78f%7C_0.html, page consultée 2016-07-08