



CAPSULE SANTÉ | No.54 | 2017

Un « BBQ » santé, c'est possible !

Des rayons de soleil qui caressent les visages, des breuvages festifs aux agrumes rafraîchissants, des délicieux parfums qui s'exhalent de la cuisine extérieure... Profitez pleinement des plaisirs d'un barbecue en toute sécurité.

Trucs et astuces

Gare aux aliments carbonisés

Un des risques de la cuisson « BBQ » est la carbonisation de la viande. Celle-ci se produit lorsque les gras saturés et les briquettes, sous l'effet de la chaleur, forment une fumée de substances nocives et potentiellement cancérigènes qui se dépose sur les aliments.



- Avant de commencer la cuisson, assurez-vous d'avoir une grille salubre et sans résidu calciné. Pour ce faire, préchauffez le BBQ à haute température, puis grattez la grille à l'aide d'une brosse.
- Évitez le contact direct des aliments avec la grille. Déposez-les sur du papier aluminium ou faites des papillotes.
- Diminuez le temps de cuisson sur la grille en préparant de plus petits morceaux ou faites précuire vos aliments.

Gare aux excès alimentaires

Évitez le déséquilibre alimentaire et le surpoids dû à la surconsommation de viandes rouges riches en mauvais gras. Optez pour de la viande maigre, de la volaille, du poisson et des légumes.

Gare à la contamination croisée

Prévenez la propagation de bactéries nuisibles.

- Approvisionnez-vous d'aliments réfrigérés. Lors des longs trajets, prévoyez une glacière isolée.
- Tenez les viandes loin des autres aliments, tels que des légumes. Séparez les paquets de viandes avec des sacs en plastique pour éviter que le jus s'écoule sur les autres aliments.
- N'utilisez pas des restes de sauce ou marinade qui ont été en contact avec de la viande crue sur la viande cuite.
- Souvenez-vous que les températures propices à la prolifération des bactéries se situent entre 4°C et 60°C (40°F-140°F). Deux heures de temps à ces températures suffisent pour que la viande crue devienne dangereuse.

Sources :

- Santé Canada : Conseils sur la salubrité des aliments cuits au barbecue
- orangesante.com
- extenso.org

Le saviez-vous?

Du 16 au 29 juillet, la Société de sauvetage organise la **Semaine nationale de la prévention de la noyade**.
Pour en savoir plus : lifesaving.ca/?lang=fr



Quelle est la différence entre le **811** et le **911**?

Pour toute situation où la vie d'une personne est en danger, composez immédiatement le 9-1-1.

Quoi faire durant votre appel au 911 :

- Restez calme.
- Approchez-vous le plus possible de la personne en détresse.
- Répondez clairement aux questions du répartiteur médical d'urgence afin qu'il puisse établir la priorité de votre appel.
- Suivez les directives du répartiteur jusqu'à ce que les techniciens ambulanciers paramédics prennent la relève. Votre collaboration peut grandement améliorer la situation!
- Restez au téléphone jusqu'à la fin des directives et des questions. Ne raccrochez que lorsqu'on vous indique de le faire.



Pour des problèmes de santé non urgents, communiquez avec Info-santé en composant le 8-1-1.

Offert 24 heures sur 24, 365 jours par année, Info-Santé 8-1-1 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Composer le 811 vous permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent en plus de vous diriger vers une ressource appropriée du réseau de la santé. Appeler au 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Exemples de situations où vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1

- Votre enfant a une forte fièvre et vous vous demandez si vous devriez le conduire à l'urgence;
- Vous voulez savoir quoi faire pour soigner une piqûre, morsure, plaie ou blessure;
- Vous avez des questions concernant les ressources du réseau de la santé.

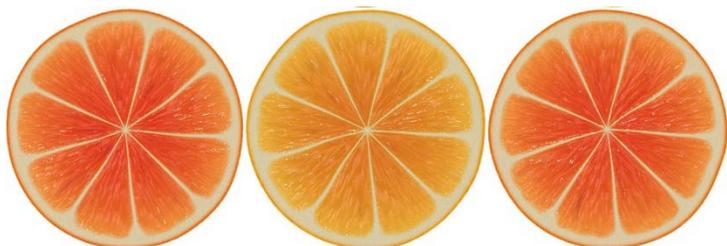
Source : urgences-sante.qc.ca

Cinq bonnes raisons de boire de l'eau

L'être humain peut passer des semaines sans manger, mais il ne peut pas survivre plus de quelques jours sans boire. L'eau nous est indispensable! Voici cinq autres bonnes raisons pour consommer de l'eau et rester hydraté :

1. L'eau contribue au maintien de la température corporelle.
2. L'eau joue un rôle essentiel dans la décomposition des aliments et l'absorption des nutriments.
3. L'eau aide à éliminer les déchets.
4. L'eau agit en tant que protecteur entre les cellules, les muscles et les articulations.
5. L'eau favorise la régularité intestinale.

Source : canadiensante.qc.ca



Trucs et astuces pour boire plus d'eau !

- Consommez des aliments contenant beaucoup d'eau, comme des légumes et des fruits;
- Buvez de l'eau lors de vos repas;
- Lors de vos déplacements, apportez votre eau dans une bouteille;
- Rafraîchissez votre eau ! Pétilante, avec des tranches de citron, de lime, d'orange ou de concombre.