

Pique-nique sans hic ... Profitez de l'été sans « gastro-partie »

Sous un chaud soleil d'été, sur une table, dans le coffre de votre voiture, sous une toile de tente, le contenu de votre panier garni offre un banquet de choix aux germes indésirables.

Entre 4 et 60 °C, le nombre de bactéries double toutes les 15 minutes !

Les infections alimentaires s'invitent alors chez vous à votre insu.

Toute l'année, mais encore plus l'été, **la cellule de veille de l'ARS est amenée à enquêter et prendre des mesures**, en lien avec les services vétérinaires (Direction départementale de la protection des populations), suite à des intoxication alimentaires.

Quelques règles simples pour profiter de votre été sans « gastro-partie » :

- Avant la préparation des repas, **bien se laver les mains avec du savon**, ou à défaut, avec une lingette ou une solution antibactérienne, même les enfants s'ils aident à la préparation des repas.
- **Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite.**
- **Eviter de conserver les aliments plus de 2 heures à température ambiante** avant réfrigération, pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes.
- **Ne pas conserver plus de trois jours** les produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation.
- **Maintenir la température à 4°C** dans la zone la plus froide du réfrigérateur.
- Consommer de la **viande hachée bien cuite à cœur** afin de protéger des bactéries les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées.
- **Au barbecue** : veillez à bien cuire à cœur, la viande et le poisson. Attention aussi aux risques de brûlures.
- La consommation de **viande ou de poisson cru** (en tartare carpaccio) et de **produits laitiers au lait cru** (à l'exception fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) fortement déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et personnes immunodéprimées.
- Les **repas et biberons de lait des nourrissons** nécessitent une attention particulière : ne pas les conserver plus de 48 heures à 4°C. Pour les bébés les plus sensibles aux infections, privilégier des préparations stériles sous forme liquide.
- Et pensez à **boire de l'eau**, mais avant (robinet, fontaine), vérifiez que celle-ci est potable.

Pour le pique-nique :

- Réfrigérer le plus d'aliments possible la veille ;
- Mettre dans votre glacière des bouteilles d'eau congelée ou des pains de glaces ;
- Laisser le moins longtemps possible les aliments à la température ambiante ;
- Une fois à la maison, si les aliments ne sont plus froids, les jeter.



ou
des
est
aux

Ces recommandations sont issues de la plaquette ANSES :
<https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-HygieneDom.pdf>