



## Barbecues et pique-niques : sécurité alimentaire



Les risques d'intoxication alimentaire augmentent durant l'été lorsque la cuisson à l'extérieur est plus fréquente. Les bactéries nocives se propagent rapidement par temps chaud et humide; il est donc particulièrement important de suivre les consignes sur la manipulation des aliments. Voici quelques conseils concernant la salubrité des aliments qui sont utiles pour prévenir les intoxications alimentaires au cours des journées chaudes de l'été.

### Dans la glacière

- Si la viande est conservée dans une glacière, utiliser des sachets réfrigérants, de la glace sèche ou des cubes de glace provenant d'une source d'eau potable.
- Tenir la glacière à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Éviter d'ouvrir la glacière trop souvent. Il est préférable d'utiliser une glacière différente pour les boissons étant donné qu'elle sera probablement ouverte plus souvent.
- Garder en mémoire de ne pas conserver les aliments dans la zone des températures dangereuses, soit de 4 à 60 °C (40 à 140 °F). À peine deux heures à ces températures suffisent pour que les aliments présentent des risques de contamination.

### Conseils pour une cuisson sécuritaire de la viande, de la volaille et du poisson

- Cuire la viande entièrement à la température recommandée. Utiliser un thermomètre à cuisson pour vérifier la température. La viande hachée doit toujours être complètement cuite.
- Laver, rincer et désinfecter le thermomètre de cuisson interne entre chaque utilisation.
- Garder au frais les aliments froids et au chaud les aliments chauds jusqu'au moment de servir. Garder la viande cuite à la chaleur en la plaçant à côté du gril.
- Jeter les aliments laissés à la température ambiante pendant plus de deux heures. Lorsqu'il fait chaud, ne pas laisser d'aliments à l'extérieur pendant plus d'une heure.

### Éviter la contamination croisée

- Garder la viande crue à l'écart des autres aliments. Il suffit de s'assurer qu'elles sont enveloppées séparément de sorte que leur jus ne coule pas sur les autres aliments.
- Se laver les mains soigneusement avec du savon et de l'eau tiède pendant au moins 20 secondes avant et après avoir manipulé de la viande crue.
- Nettoyer tout le matériel utilisé pour la cuisson, les ustensiles et les plans de travail et les désinfecter avec une solution diluée d'eau de Javel (5mL (1c. à thé) d'eau de Javel pour 750 mL (3 tasses) d'eau).

**Températures de cuisson requises pour différents aliments**

<b>Volaille entière</b> (poulet, dinde, canard)	82 °C (180 °F)
<b>Volaille en morceaux</b> (poulet, dinde, canard)	74 °C (165 °F)
<b>Bœuf, veau, agneau ou chevreau</b> (morceaux et pièces entières)	Saignant : 63 °C (145°F) À point : 71 °C (160 °F) Bien cuit : 77 °C (170 °F)
<b>Bœuf, veau, agneau et porc hachés et mélanges de viandes</b> (hamburgers, saucisses, boulettes)	71 °C (160 °F)
<b>Porc</b> (morceaux et pièces entières)	71 °C (160 °F)
<b>Fruits de mer</b> (poisson, crustacés et autres fruits de mer)	70 °C (158 °F)

**Se protéger du soleil et des rayons UV**

Le soleil est essentiel à la vie. Cependant, il faut s'y exposer de façon sécuritaire. Une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut :

- endommager la peau;
- causer des lésions aux yeux;
- augmenter le risque de cancer de la peau.

Le bronzage est un signe que la peau a subi des dommages cellulaires profonds. Il est déconseillé de se faire bronzer, que ce soit au soleil ou sous les lampes de bronzage artificiel. Vous devez toujours vous protéger, même lorsque le temps est nuageux.

**Comment vous protéger**

- Protégez-vous adéquatement si vous demeurez au soleil pendant plus de 15 minutes, particulièrement entre 11 h et 15 h.
- N'utilisez jamais d'appareils de bronzage artificiel.
- Restez à l'ombre autant que possible, même sur la plage, en utilisant des parasols.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB.
- Si vous ne pouvez éviter de vous exposer au soleil, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus.

**Les médicaments et les rayons UV**

Certains médicaments sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils rendent la peau plus sensible aux rayons du soleil. Ils peuvent entraîner, entre autres, de l'irritation, des rougeurs et de l'enflure. Si vous ou votre enfant prenez des médicaments, informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir s'ils sont photosensibilisants.

(Source : [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca))

