

Adoptons Les gestes qui nous protègent

A titre d'exemples :

- les salmonelles [œufs, volaille, viande], principales causes d'intoxications alimentaires, sont détruites à une température de 65°C appliquée pendant 15 minutes ou 80°C pendant 10 minutes,
- les "listéria" [fromages, produits laitiers], responsables de la listériose, se multiplient à des températures comprises entre 3°C et 8°C, d'où les problèmes pour la conservation prolongée des produits alimentaires. Elles ne sont détruites qu'à partir de 65°C.

LES MICROBES SONT PARTOUT

La cuisine se présente comme l'endroit de la maison le plus sensible aux microbes.

Il faut donc se focaliser sur les points suivants :

- ➔ se laver les mains avant de toucher une denrée alimentaire,
- ➔ laver les torchons de cuisine très fréquemment et utiliser du papier absorbant à usage unique,
- ➔ éviter autant que possible les planches à découper, saladiers et spatules en bois qui gardent l'humidité dans leurs entailles et constituent un lieu propice à la prolifération des bactéries,
- ➔ laver et désinfecter la table et les plans de travail aussi souvent que nécessaire,
- ➔ l'éponge est une source de prolifération des microbes du fait de son humidité : il faut donc la désinfecter au moyen d'eau de Javel ou utiliser des produits vaisselles qui ont la particularité d'éviter la prolifération des bactéries.

Adoptons Les gestes qui nous protègent

**Ne ramassez
jamais les plumes
d'oiseaux.
Ne touchez pas
plus à leurs nids,
leurs œufs,
et encore moins
à leurs fientes.**

FAIRE COHABITER L'HOMME ET L'ANIMAL EN VILLE

Nourrissage extérieur des animaux sauvages ou errants

➔ Il est interdit de jeter ou de déposer en tout lieu public ou privé (jardins, parcs, lieux de promenade, balcons, bergeries, etc.) des graines ou toute nourriture susceptible d'attirer les animaux errants ou sauvages et notamment les chats, les pigeons ou les rats.

➔ Les propriétaires d'immeubles doivent faire obturer toutes ouvertures et neutraliser toutes zones (vide sanitaire, niches sous les toits) susceptibles de donner accès aux animaux, notamment chats, rongeurs, pigeons...

Des dispositifs, évitant le regroupement des pigeons ou volatiles, doivent être mis en place afin de limiter les nuisances acoustiques et la présence de déchets organiques.

Que faire en cas de la découverte d'un animal mort ?

➔ Si vous constatez la présence d'un animal mort : n'y touchez pas !

➔ Prévenez entre 8h30 et 17h30 le service d'Hygiène publique de Plaine centrale au 01 41 94 31 35.

En dehors de ces horaires, téléphonez aux numéros suivants :

- pour Alfortville 06 20 86 17 47
- Pour Créteil.....01 49 80 92 94
- pour Limeil-Brévannes01 45 10 76 76

Déjections canines

➔ Plaine centrale a installé des distributeurs de "ramasse-crottes" dans l'intérêt de tous et pour éviter les accidents de glissade. Il est fortement conseillé d'utiliser ces "ramasse-crottes" lorsque vous sortez votre animal de compagnie.

➔ Toutefois, en l'absence de distributeur sur votre lieu de promenade, pensez à emporter avec vous un sac pour recueillir sa déjection ; sac que vous glisserez naturellement dans une poubelle trouvée sur votre chemin.

LIMITER LA TRANSMISSION DES VIRUS

Aéroportée

Les virus respiratoires [grippe, bronchite, bronchiolite] se transmettent par les postillons, les éternuements, la toux.

Pour éviter de contaminer votre entourage, un geste simple : le port d'un masque de type chirurgical disponible en pharmacie.

→ Il est également très important de veiller à fermer l'abattant des toilettes avant de tirer la chasse d'eau.

Manuportée

La peau est source de contamination directe et indirecte. A la surface de l'épiderme, les microbes trouvent tout ce qui est nécessaire à leur croissance. C'est pourquoi il vous est conseillé de vous laver les mains plusieurs fois par jour avec un savon doux, non agressif afin de ne pas détruire la flore bactérielle, pendant au moins 30 secondes et systématiquement : avant et après chaque repas, aux entrées et sorties des toilettes, après un éternuement ou une quinte de toux, après avoir touché un animal même s'il s'agit de votre compagnon, après chaque sortie et retour au domicile. Bien sûr, ne jamais toucher un animal mort.

Divers

Dernier conseil dans votre intérêt et celui de votre entourage : afin de limiter la propagation des microbes, utilisez toujours un mouchoir à usage unique, ne le laissez pas traîner [il est porteur de microbes], jetez-le à la poubelle immédiatement après utilisation.

Continuez ensuite par "le réflexe simple" : lavez-vous les mains.

*La meilleure protection étant le vaccin,
parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.*

LES RÈGLES D'UNE BONNE CONSERVATION

Le froid ne tue pas les germes

Le réfrigérateur conserve mais n'assainit pas les aliments.

Conseil : lavez et désinfectez régulièrement avec de l'eau additionnée de vinaigre blanc votre réfrigérateur, ne le remplissez pas trop afin de permettre la circulation de l'air et séparez bien les aliments crus des aliments cuits.

Une bonne conservation nécessite un bon rangement. Du haut en bas de votre réfrigérateur :

+œufs,

+viandes et laitages,

+aliments cuits, charcuterie et pâtisserie fraîche, viande hachée,

+au plus froid : poissons, mollusques et crustacés,

+bac à légumes : fruits et légumes.

Dans tous les cas

Si l'emballage d'un produit est endommagé ou ouvert, vérifiez bien la date limite après ouverture qui figure sur l'emballage, ne jamais recongeler un aliment après sa décongélation, ne jamais laver les œufs.

La cuisson : meilleure alliée contre les bactéries

→ Il convient de consommer sans tarder toute préparation qui n'est pas destinée à la cuisson ou qui n'est pas conservée au froid.

→ Cuire un aliment est une excellente façon de limiter les proliférations microbiennes. Néanmoins attention, car la cuisson n'élimine pas tous les micro-organismes. Pour être efficace contre le risque bactérien, la cuisson doit se faire à une température suffisamment élevée et pendant un temps suffisamment long.

*Le nombre de bactéries dans un aliment
double toutes les 15 mn environ dans des conditions
de température et d'humidité proches de celles de l'air ambiant.*