

II-1-5 FICHE TECHNIQUE ALIMENTATION

1) RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID

Lors des achats

Acheter en fin d'achats les produits les plus sensibles aux fortes températures (cf. ci-après) et les produits surgelés;

- Utiliser des sacs isothermes ;
- Ranger de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile.

A la maison

Conservation des aliments

- Limiter au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires ;
- Ranger les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs selon des règles strictes qui sont fonction des compartiments réfrigérés et des catégories d'aliments. A cet égard, il convient de respecter les trois zones de rangement des réfrigérateurs :
 - (i) la zone tempérée de 6 à 10°C (beurre, œufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits et légumes frais...);
 - (ii) la zone fraîche de 4 à 6°C (produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries...);
 - (iii) le compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4°C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés...);
- Ne pas charger trop le réfrigérateur ;
- Faire le tri des emballages inutiles et protecteurs ;
- Eviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs ;
- Dégivrer dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide ;
- Maintenir une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

Lors de la consommation des denrées alimentaires

Respecter la date limite de consommation (DLC) du produit qui correspond à la date jusqu'à laquelle le produit peut être consommé, ce qui signifie que celui-ci devient impropre à la consommation au-delà de celle-ci ; cette indication est notamment visible sur les produits frais et les produits laitiers ... Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur ;

- Apprécier la couleur et l'odeur des aliments avant préparation. Cette observation peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés ;

- Limiter l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie....).

Les catégories d'aliments les plus sensibles

Sans qu'il ne soit possible de procéder à une classification exhaustive des denrées alimentaires dont la consommation, dans les conditions climatiques actuelles, présenterait un risque en l'absence du respect particulièrement strict des mesures rappelées précédemment, on peut toutefois identifier :

- les aliments hautement périssables tels que les viandes, les produits tripiers, les préparations à base de viande, les produits traiteurs frais, les charcuteries autres que celles à cuire ou séchées, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais... Pour ces catégories, il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4°C ;
- les aliments périssables tels que le beurre, les matières grasses, les desserts lactés, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C ;
- Les aliments présentant donc des caractéristiques physico-chimiques favorables et/ou subissant des traitements sécurisants au regard du risque microbiologique (type cuisson, conserves, produits pasteurisés...) peuvent être recommandés.

Par ailleurs, les aliments susceptibles d'assurer un apport hydrique important sont également recommandés.

2) ADAPTER VOTRE ALIMENTATION

C'est la saison des fruits et légumes. Ils n'ont pas besoin d'être cuits, ce qui évite une source de chaleur. Ils apportent de l'eau, les sels minéraux perdus avec la transpiration. Il faut prévoir une multitude de salades, à varier tous les jours. Pour l'apport de protéines, favoriser les plats froids : viande froide, assiette anglaise... et poisson froid.

Pour les plats qui nécessitent absolument une cuisson, favoriser celle qui peut être faite, au four par exemple, en dehors de toute surveillance, pour ne pas avoir à être au contact de la source de chaleur.

Quelques précautions

Tomates : de préférence ne pas les mettre au réfrigérateur, meilleures à température ambiante. La bonne occasion si pas d'électricité.

Concombres : les préparer largement en avance. Peler, trancher fin. Saler pour faire dégorger l'eau, puis rincer à l'eau courante, ils sont plus digestes.

Poivrons : les seuls qu'il vaut mieux cuire, au four, laisser macérer dans du papier alu pour les peler facilement. Manger frais avec huile d'olive et ail.

Quelques recettes

Salade niçoise : éviter d'y mettre des pommes de terre, ce n'est pas dans la recette et il faut les cuire.

C'est le moment de tester les poissons à la tahitienne : cuits dans le jus de citron, servis avec un filet d'huile d'olive et les épices de votre choix.

Pour la viande, penser au carpaccio : tranches de viande crue coupées très fines, cuites dans le jus de citron, servies avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre balsamique, sur un lit de rouquette, avec des copeaux de parmesan, salées et poivrées.

Pour les desserts, uniquement des fruits : c'est la bonne saison des fruits locaux.

Créez vos propres recettes et diffusez-les à vos proches.

Conduites spécifiques à la personne âgée

- Il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13/14 verres.

En période de forte chaleur, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si on laisse l'eau reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

- Consommer des eaux moyennement minéralisées (faible pouvoir osmotique) : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.

Les personnes âgées apprécient peu les eaux « natures », on peut diversifier l'apport par :

- du thé ou café frais
- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons
- des gaspachos ou soupes froides
- des compotes de fruits
- de sorbets préférables aux glaces, car plus riches en eau
- des jus de fruits
- des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres
- des yaourts (1 yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) « glacé » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.

- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.

- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.

De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37°C à 38°C.

Conduites spécifiques au jeune enfant

- Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.

- Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraises, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.