



Suzie Désilets
asstsas

Pour en savoir plus en SST

Les tomates pourraient-elles rendre malade ?

Ces fruits poussent près du sol et peuvent être contaminés par du fumier insuffisamment composté et des déjections animales. La récolte, la manutention, l'entreposage et le transport des tomates présentent aussi des risques de contamination. Enfin, des bactéries peuvent se transmettre si les tomates touchent des surfaces ou d'autres aliments contaminés. Pour éviter une intoxication, suivez ces conseils.

- Choisissez des tomates sans signes de flétrissure ou marques de coupure.
- Conservez entières celles qui ne sont pas mûres, à la température de la pièce, à l'abri de la lumière directe du soleil, sans les laver ni les recouvrir.
- Mettez les tomates mûres au réfrigérateur et n'attendez pas plus d'un ou deux jours avant de les consommer.
- Conservez les tomates coupées ou pelées au réfrigérateur à une température d'au plus 4 °C jusqu'à un maximum de trois jours. Si vous les oubliez sur le comptoir pendant plus de deux heures, jetez-les.
- Dans le panier d'épicerie, sur les comptoirs ou au réfrigérateur, séparez bien les tomates et les autres aliments prêts à manger des viandes, de la chair de volaille et des fruits de mer crus.
- Lavez-vous les mains avant de manipuler fruits et

légumes. Lavez les tomates sous un jet d'eau fraîche, sans plus, et ne les consommez pas si elles ne sont pas intactes. Évitez de les laisser tremper dans un évier rempli d'eau qui pourrait être contaminé par des bactéries pathogènes.

- Retirez la partie verte de la tige et jetez-la.
- Délectez-vous en toute quiétude.

Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2008/2008_92-fra.php)

Allergies alimentaires

De plus en plus d'enfants souffrent d'allergies de toutes sortes, ce qui complexifie le travail des responsables en alimentation. Préparer des repas supplémentaires augmente la charge de travail, tant au plan de l'élaboration des menus que de la recherche des matières premières qui soient vraiment exemptes des ingrédients allergènes.

Claudine Morneau, responsable en alimentation au CPE Les petits murmures situé à Québec, a décidé d'éliminer totalement arachides, noix, poissons, œufs, ainsi que tous les produits dérivés qui en contiennent (mayonnaises, vinaigrettes, la majorité des margarines, etc.).

« Les recettes de Claudine », 20 \$ (CPE Les petits murmures, 13, rue Couillard, Québec G1R 3S8. Tél. : 418 691-7370, poste 105)

MIEUX COMPRENDRE LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

- Déjouez les allergies alimentaires, le site de Marie-Josée Bettez (www.dejouerlesallergies.com).
- Les Aliments Ange-Gardien, une entreprise québécoise qui produit des desserts sans arachides, noix, œufs et produits laitiers (www.alimentsangegardien.com).
- Épi-man, le site amusant d'un super-héros ! (www.epi-man.com).
- Ottawa Anaphylaxis Support Group (www.ottawaasg.com).
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme (www.aaia.ca).
- Asthmédia, Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec (www.asthmedia.org).
- Anaphylaxie Canada (www.anaphylaxis.org).
- L'Association québécoise des allergies alimentaires, en collaboration avec le Regroupement des CPE de la Montérégie, a publié « Protocole et procédures – Allergies et intolérances alimentaires en service de garde » (www.aqaa.qc.ca).

