

## Les chauds-froids de l'été

En été : danger sur les réfrigérateurs et les congélateurs

Il fait chaud ? Rien de plus attractif que le réfrigérateur ou même le congélateur, pour aller se trouver « un truc frais ».

Mais attention : à moins de prendre de très grandes précautions, ce sont des nids à bactéries et toxines.

### Température idéale

D'aucuns considèrent le « frigo » comme une boîte magique qui suspendrait le temps, sorte de retour vers le futur pour toute sorte de délicieuses denrées dont vous souhaitez différer la dégustation sans vous priver de la jouissance.

Eh bien non. Le frigo n'est pas un momificateur instantané, et même dans le noir de sa sphère privée, la vie continue son chemin, sans bruit.

Savez-vous que les plages de températures recommandées sont de 0 à 4 °C ? C'est ce qu'on exige des professionnels de la restauration au sein de leurs chambres froides « positives ». En moyenne, les frigo des Français sont plutôt autour de 8° C. Ce qui réduit considérablement l'alimentarité des denrées qui lui sont confiées.

8° C, pour préserver un concombre, une salade ou du beurre. Ça va. Mais ni pour du poisson, ni pour une préparation cuisinée, ni pour un dessert contenant de la crème, des œufs ou du lait.

En fait, le frigo ne convient pas à bien des aliments, et pas forcément ceux que vous pensez. Explication.

### Interdits de frigo

Ce qu'il ne faut jamais mettre au frigo : ni la banane ni l'avocat - qui y noircissent - ni les tomates, qui ne mûrissent plus jamais - ni l'ail, ni le chocolat - dont la vanilline va cristalliser laissant apparaître des traces blanches. Les œufs non plus (vous les achetez en ambiant, rappelez-vous !) car l'humidité forte ne leur convient pas du tout.

Aucun fruit à mûrir - mettez-les seulement à rafraîchir avant dégustation - ni les pommes de terre, qui y pourrissent.

La salade et les herbes aromatiques coupées : oui, surtout si vous les emballez dans un torchon propre et humide, alors que les sachets plastiques dans lesquelles elles sont souvent emballées, les aident à pourrir. Les carottes - hors plastique - les légumes frais.

Les légumes cuits - chou-fleur, artichaut, asperges, pommes de terre ... ne se conservent pas plus de 24 heures au frigo avant de développer des traces noires ou grises, signe qu'une bactérie s'y développe et produit sa toxine. Même une soupe de légumes va devenir sure après 48 h au réfrigérateur. Attention ! Les plats cuisinés, les poissons crus ou cuits, les fruits de mer ... sont des mets très fragiles dont il faut absolument considérer la durée de vie brève, de même que les volailles - surtout en carcasse - qui sont très très fragiles. D'ailleurs, si elles poissent, c'est qu'elles sont contaminées et polluées.



Bien conserver ses aliments au réfrigérateur - Que Choisir - DR

En revanche, vous pouvez y stocker vos huiles fragiles comme celles de lin, de chènevis (chanvre), et même celle de colza si vous vivez dans une zone très chaude.

### Se protéger contre les intoxications alimentaires

Le temps chaud est particulièrement favorable aux bactéries, aussi quand vous faites vos courses, soyez rapides et efficaces pour ne pas rompre la chaîne du froid des produits sensibles - viande, charcuterie, crème, etc.

De même, ne prenez ni mayonnaise, ni carpaccio de viande, ni gâteaux à la crème si vous partez en pique-nique, ils risqueraient de s'abîmer à la chaleur et de vous rendre malades.

La glacière est de mise si la température est au-delà de 24° C.

### Attention à ce que vous mettez au congélateur !

On peut tout congeler, sauf le bouquet de roses du dîner ! ?

Non : tous les légumes feuilles crus - salades, oseille, épinards... se font brûler par le grand froid. Idem pour les radis, concombre, tomate ... toutes les crudités.

La cristallisation de l'eau contenue dans les aliments permet de limiter le développement de l'activité enzymatique naturelle des denrées fraîches, ainsi que le développement de bactéries ou de moisissures. Mais attention, certaines de ces souches poursuivent leur développement aux températures négatives. En outre, le temps de passer de la température ambiante à -20 ou -36° C (température idéale de la congélation professionnelle) est trop long pour arrêter les processus microbiens : pendant qu'ils refroidissent ou lorsqu'ils vont être décongelés, les microorganismes s'en donnent à cœur joie. Ainsi, et sans le savoir ni le sentir, vos denrées sont polluées, souvent, plus que les denrées achetées fraîches. Attention ! Nous ne le dirons jamais assez... Les produits congelés ou surgelés ne doivent jamais être recongelés après une décongélation.

# CONSULTATION NUTRITION

En plus, tout n'est pas congelable : ni les œufs qui exploseront (crus ou cuits), ni les pommes de terre crues ou cuites, et en général, rien qui ne soit riche en amidon.

Les fromages n'aiment pas le congélateur : ni les frais comme fêta ou mozzarella, ni les croûtes fleuries comme le camembert, pas guère non plus l'emmental ou le bleu.

## Que mettre dans son assiette en cas de canicule ?



internaute.fr® - DR

Quand les températures dépassent les 30° C, il faut se protéger et protéger les plus fragiles. Personnes âgées, bébés, enfants en bas âge ou adultes, les recommandations ne sont pas les mêmes sur les comportements à adopter tant pour l'alimentation que pour le comportement en général.

Le réchauffement climatique ne va faire qu'amplifier ces phénomènes, alors autant prendre dès maintenant les bonnes habitudes.

Notre corps est majoritairement composé d'eau à 55 ou 65 % (les seniors) ou 75 % (bébés) : vous comprenez alors pourquoi ces deux populations sont particulièrement en danger. Une mauvaise hydratation peut entraîner coup de chaleur, fatigue et maux de tête. En temps normal, il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour, sans compter l'eau apportée par l'alimentation, essentiellement les fruits et légumes ou les produits laitiers.

En période estivale, et en réponse à une température extérieure élevée, les processus de régulation de la température corporelle engendrent une vasodilatation cutanée et une augmentation de la transpiration contribuant à une déshydratation. Une solution simple : asseoir le bébé dans une cuvette avec un fond d'eau (surveillance incessante requise) et mettre les pieds des Seniors dans une cuvette d'eau du robinet.

## L'importance de l'hydratation

En pleine canicule, le corps va beaucoup transpirer pour faire baisser la température corporelle. Plus il fait chaud, et plus le corps va donc consommer de l'eau, c'est pourquoi il est important de s'hydrater correctement.

Le ministère de la Santé le rappelle à chaque épisode de fortes chaleurs :

### HY-DRA-TEZ-vous !

Au moins 2 litres par jour en période de canicule, en anticipant la sensation de soif et en buvant régulièrement pendant la



© (Photos d'illustration NR, Jérôme Dutac) - DR

journée. Il faut boire, même sans soif, mais boire quoi ?

Tout d'abord de l'eau, cette eau irremplaçable et qui désaltère. Plate ou pétillante, elle est à consommer sans modération. Mais bon nombre d'entre nous n'arrivera pas à boire 2 litres sans alternatives à l'eau, alors, vous pouvez ajouter une rondelle de citron ou de concombre, ou une feuille de menthe dans votre verre d'eau.

Les sodas et les eaux aromatisées ne peuvent constituer l'essentiel de vos apports de liquide, ils s'accompagnent de trop de sucres qui seraient délétères pour votre santé.

Quant aux jus de fruits, restons à un verre de jus par jour, pas plus. En revanche, l'alcool, il faut y renoncer, car il favorise la déshydratation. Il fait perdre plus de liquide que ce qu'il apporte à l'organisme et expose au coup de chaleur. La vasodilatation



Consignes canicule - Ministère de la santé® - DR

et la transpiration seront amplifiées au cours d'une ingestion importante d'alcool.

## Les boissons chaudes

Le ministère de la Santé recommande d'éviter les boissons à forte teneur en caféine, car elles sont diurétiques<sup>1</sup>. Les boissons chaudes ont tendance à faire transpirer, ce qui est excellent pour permettre le refroidissement du corps lorsque cette eau sera évaporée par l'air ambiant. Dans le désert, les boissons sont toujours servies chaudes pour cette raison.



www.uneabeilleneucuisine.com - DR

## Les aliments à privilégier

Pour limiter la déshydratation, choisissez des aliments riches eau, les fruits et les légumes, spécialement le concombre et la salade qui sont naturellement gorgés d'eau. La tomate, la courgette ou le poivron feront l'affaire côté légumes cuits, tandis que côté fruits, vous penserez à la pastèque, au melon ou à la pêche, qui sont les plus riches en eau, mais tous les fruits conviendront.

Les astuces pour « manger » de l'eau sont de mettre des soupes glacées au menu (tomate et concombre mixés avec basilic ou menthe et citron), de proposer des eaux aromatisées (un brin de menthe, une rondelle de concombre et de basilic), ou de proposer des bouillons de légumes rafraîchis et congelés sous forme de glaçons.

# CONSULTATION NUTRITION

## Les aliments à oublier quand il fait chaud

Évitez absolument le sucre et les produits sucrés, qui réchauffent le corps.

Une boisson sucrée, une glace, même si elles sont très fraîches, vont ensuite inciter le corps à brûler une partie du sucre en chaleur. Le corps a suffisamment chaud pour ne pas le

faire travailler encore plus avec la digestion. Aussi, quand le thermomètre affiche les 30° C, évitez les viandes grasses, même cuites au barbecue, et les fritures, difficiles à digérer.

Évitez également les gâteaux et les pâtisseries, lourds à digérer, et dont la crème peut facilement virer à la chaleur.

## Quelques précautions et recommandations du ministère de la Santé

Quels sont les signaux d'alerte et que faire en cas d'apparition de ceux-ci ?

Signal	Signification	Actions
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ / Urines foncées	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Bien-être général en se passant les avant bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

**APPELEZ EGALEMENT VOS PROCHEs, qui, dans les mêmes conditions, sont peut-être déjà en danger !**

### Conclusion

Les canicules sont appelées à se répéter de plus en plus souvent à cause du réchauffement climatique.

Adoptez les bonnes habitudes pour résister au mieux à ses vagues de chaleur : abritez-vous et buvez de l'eau sans modération,

### Sources :

Ministère de la Santé  
Santé Publique France

### L'organisme commence à souffrir de la chaleur :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	- Cesser toute activité pendant plusieurs heures <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Se reposer dans un endroit frais</li> <li>▶ Boire</li> <li>▶ Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.</li> </ul>
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Épuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	- Se mettre dans un lieu frais <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Boire</li> <li>▶ Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.</li> </ul>
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Inosolation = forme mineure de coup de chaleur	- Se mettre dans un lieu frais <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ S'asperger d'eau et ventiler. Si possible bain frais (non froid)</li> <li>▶ Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras</li> <li>▶ Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent</li> </ul>

Soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants :

- ▶ sécheresse de la peau et des muqueuses,
- ▶ perte de poids supérieure ou égale à 5% (pour 60 kg, cela correspond à une perte de 3kg environ),
- ▶ fatigue extrême, vertiges,
- ▶ somnolence, perte de connaissance.

Déshydratation grave

**APPELER LE 15**

En attendant les secours :

- ▶ Placer la personne au frais,
- ▶ Si pas de troubles de conscience la faire boire

préférez pratiquer votre sport «à la fraîche», le matin très tôt ou à la nuit,

prenez soin de votre entourage, notamment des Seniors, des bébés et des enfants en bas âge, ce sont les plus vulnérables, les animaux domestiques auront aussi besoin de votre attention.

<sup>1</sup><https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-recommandations-pour-les-populations-en-cas-de-chaleur>

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Jérôme Dutac - Ministère de la Santé - NutriMarketing - Que Choisir.org - Santé Publique France - Shutterstock - www.uneabeilleencuisine.com - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°128 - Juillet 2022

Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621