Vieillir en sécurité : hygiène alimentaire, intoxications, bactéries...

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Jeanne Chassot

Hygiène alimentaire, intoxications, bactéries...

...ont fait les gros titres de la presse, lorsque les salmonelles ont frappé des collectivités.
Autrefois, pensent bien des personnes âgées, tout cela n'existait pas. Oh si! Des «grippes intestinales», des «crises de foie» et toutes sortes d'autres manifestations, de malaises plus ou moins graves n'étaient pas toujours liés à leur vraie cause. Dans un passé plus lointain, on attribuait même à des empoisonneurs ou jeteurs de sorts les indispositions parfois mortelles dues en fait à des aliments mal conservés ou avariés.

En résumé

Achetez les aliments frais en petite quantité.
Les ranger immédiatement et proprement.
Les appréter en tenant compte des règles de propreté et de promiscuité.
Ne pas les laisser traîner.
Pas de restes.
Pas d'ustensiles en bois, de «pattes», de garde-manger.
Se laver les mains souvent.

Dans la chaleur de l'été

La température estivale favorise le développement des bactéries. Nous ne voulons en aucun cas vous effrayer. Mais il faut savoir que les personnes âgées (les femmes enceintes, les jeunes enfants et les malades chroniques) constituent de groupe à risque.
Pour vous-même et pour les personnes très âgées dont vous pourriez vous occuper, il est indispensable de pratiquer certaines règles simples et éventuellement, c'est le plus difficile, de changer certaines habitudes.

Les 3 vilains sont

Les salmonelles (volailles, œufs, viande, fruits de mer) et les mets à base de ces aliments, par ex. la mayonnaise, le pâté.
Les listeria (qui se trouvent dans la nature, en fait), légumes, lait, fromages non pasteurisés.
Les campylobacter (poulet, lait non pasteurisé).
En été, le frigo est votre principal allié s'il est bien utilisé. (94% des ménages en ont un). En y ajoutant quelques règles simples, les risques seront pratiquement nuls.

Que faire?

A l'achat: choisir des produits bien frais. Vérifier la date. N'achetez pas de denrées périssables qui ne sont pas dans un meuble réfrigéré (par ex. des mille-feuilles ou une tranche de pâté posés sur une table près de la caisse parce que c'est le dernier jour...)
Mettez vos achats dans un cabas spécial froid, ou dans une glacière (si vous êtes en voiture). Rentrez chez vous le plus vite possible! Rangez immédiatement vos achats, surtout s'il fait chaud.
Le frigo. On oublie de le régler sur plus froid en été. Voyez le mode d'emploi. Investissez quelques sous dans un thermomètre. La température doit être de 4% ou en dessous. Lavez-vous les mains avant de ranger les aliments. Très important: ne mettez jamais l'un à côté de l'autre des aliments crus et cuits. Ou de la volaille en contact avec des aliments qui ne seront pas cuits (par ex. de la salade).
Les salmonelles sont entièrement détruites par la cuisson à plus de 65°, mais si le persil est contaminé...
Achetez des petites quantités, conservez le moins longtemps possible vos achats.

Préparation

Supprimez toutes les planches et outils en bois. Remplacez-les par du plastique. Ayez, c'est impératif, une planche d'une couleur pour les produits mangés crus (persil, oignons, concombres...) et une pour la viande et la volaille. Tout sera lavé à l'eau très chaude (65° au moins). Pas de chiffons. Utilisez du papier. Ne posez pas la salade là où il y avait le poulet. Lavez vos mains entre deux manipulations.
Cuisez à fond et réchauffez à fond tous les aliments sensibles.
Evitez les œufs à la coque et les mayonnaises maison.
Le mieux est de ne pas avoir de restes. En tout cas, ne les réchauffez qu'une seule fois.
Rangez-les immédiatement et ne les laissez pas traîner sur la table, surtout au soleil.
Bannissez les garde-manger (oui, on en voit encore...) et bien évidemment ne déposez jamais de nourriture sur une fenêtre extérieure. Si vous vous occupez d'une personne très âgée, pensez aux points ci-dessus et jetez tous les vieux ustensiles, les torchons. Vérifiez discrètement le contenu du frigo!
Evitez d'ouvrir le frigo trop souvent.
N'utilisez qu'une fois papier de ménage, alu ou film plastique.

En plein air

Attention aux plats qui traînent sur la table du jardin. Pour le pique-nique, soyez prudents, même avec une glacière. Réfléchissez à ce que vous emportez, aux récipients. Gardez le tout bien à l'ombre.
Enfin, cette règle d'or: il vaut mieux jeter un aliment dont on n'est pas sûr que de prendre le risque d'être malade. Ce n'est pas du gaspillage, c'est de la prévention intelligente.

Vacances au volant

Vieillir en sécurité

Jeanne Chassot

Les journaux ont publié récemment plusieurs compte-rendus d'accidents impliquant des conducteurs âgés, voire même très âgés. Bien sûr, les jeunes gens sont aussi de grands fautifs, surtout s'ils ont entre 18 et 25 ans. Mais les causes d'accidents concernant les jeunes et les aînés, ne sont pas les mêmes.
Le BPA a publié deux petites brochures «Avancer en âge en restant indépendant» qui concerne la sécurité au volant et «Médicament au volant: attention». Nous en extrayons quelques conseils, tout en vous rappelant que nul n'est à l'abri d'une fausse manœuvre.

Modifications dues à l'âge

La vue: 80 à 90% des informations nécessaires à la conduite sont enregistrées par les yeux. L'acuité visuelle au crépuscule et à la nuit diminue. De nuit, le besoin de lumière d'un conducteur de 60 ans est 8 fois plus élevé que celui d'un 20 ans. Le saviez-vous? On est plus vite ébloui. La vision périphérique diminue.
Il faut aussi 4 fois plus de temps à 60 ans qu'à 40, pour visualiser «Route-tachymètre-route» par ex. donc l'accomodation visuelle.

L'ouïe: Environ 30% des plus de 65 ans entendent mal.
Les maladies et troubles: arthrose, rhumatisme, troubles circulatoires peuvent rendre la mobilité des mains et des pieds plus malaisée. On tourne la tête plus lentement.
Enfin, les réflexes ou réactions sont plus longs. Les conducteurs âgés commettent plus d'erreur d'appréciation. Mais il faut le rappeler, les conducteurs âgés ont moins d'accidents que les conducteurs novices.

Les médicaments

Ils font de plus en plus de problèmes. Les notices jointes aux emballages regorgent de recommandations que l'on ne lit pas! Tous ceux pour les troubles cardio-vasculaires, diabètes, hypertension, rhumatisme peuvent influencer les réflexes. Le temps de résorption est plus lent chez les gens âgés. Posez la question à votre médecin ou pharmacien qui vous indiqueront les temps et les précautions à prendre. ■

Que faire...

Examinez vue et ouïe. Changez peut-être vos lunettes. Eviter de conduire la nuit.
Eviter de prendre le volant si vous n'êtes pas en forme et devez prendre un remède.
Ne buvez pas d'alcool. Ou alors prenez un taxi et faites-vous accompagner.
Eviter de conduire après un bon repas en pleine chaleur.
Circulez lorsque les routes sont moins encombrées.
Prévoyez que, même si vous n'êtes pas fautif, un véhicule peut l'être: entretenez votre voiture.
Pensez aux fautes de celui qui vient en face. Vous devez avoir de bons réflexes.

Jeu d'eau

Les bonnes réponses

1. Vrai. Et ce chiffre peut augmenter en cas d'effort, sports, maladie. Il faut donc que ces pertes soient compensées.
2. Faux. Tout à fait faux. Les personnes âgées, c'est vrai, ressentent moins facilement la sensation de soif. Mais leurs besoins en liquides sont les mêmes. Il faut donc boire même si l'on n'a pas soif. Peut-être certaines d'entre elles devraient-elles oublier les bons conseils d'autrefois et de leur enfance, quand on disait «On ne boit que quand on a soif». Les personnes très âgées se déshydratent très facilement.
3. Vrai.
4. Vrai. Nos aliments nous apportent environ 1 l d'eau et nous devons boire le reste, soit environ 1,2 à 1,5 l.
On a peine à imaginer la teneur en eau des aliments... à titre d'exemple: Légumes verts frais ou non: 85 à 90%. Lait: 87%. Pommes de terre: 79%. Banane: 75%. Pain: 34%. Œufs: 14%. Beurre/margarine: 16%. Huile: 0% et sucre 0%...
5. Faux. Un litre d'eau contient... 0 calorie. Elle ne fait pas grossir. La bière en contient environ de 450 à 600 pour un litre, tout en contenant 92% d'eau.
6. Faux. Théoriquement, l'organisme pourrait supporter un manque d'aliments de plusieurs semaines, mais ne pas boire au-delà de 24 h peut amener des troubles graves.
7. Vrai. C'est l'idéal. Boire régulièrement, en petite quantité et à la bonne température: entre 10-15° pour les boissons froides (donc, pas glacées) et entre 25 et 30° pour les boissons chaudes. Trop froide, on a des sécrétions biliaires et intestinales brutales, trop chaude, elle séjourne plus longtemps dans l'estomac.
8. Faux. Les bouteilles en plastique PVC sont interdites de vente et ne devraient plus se trouver en magasin. Les bouteilles en plastique PET, par contre, pas dangereuse pour l'environnement, peuvent être recyclées dans des conteneurs. Ouvrez l'œil, ils apparaissent peu à peu.
9. Faux. D'une manière générale (et sauf avis médical) on conseille une eau faiblement minéralisée, qui apportera les éléments nutritifs qui complètent l'alimentation. L'eau du robinet convient très bien. En bouteille choisissez donc une eau peu minéralisée et non gazeuse.
10. Vrai. Il vaut mieux boire une demi-heure avant le repas, ou une heure et demi après. Et se contenter d'un petit verre en mangeant. Mais il vaut mieux boire au repas, si on en a l'habitude, que pas du tout, ou moins...
11. Faux. Tout à fait faux. L'eau permet d'éliminer. Elle ne fait pas grossir. Mais une eau très gazeuse peut donner des ballonnements et une sensation de lourdeur. ■