

COMMENT ÉVITER LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES ?

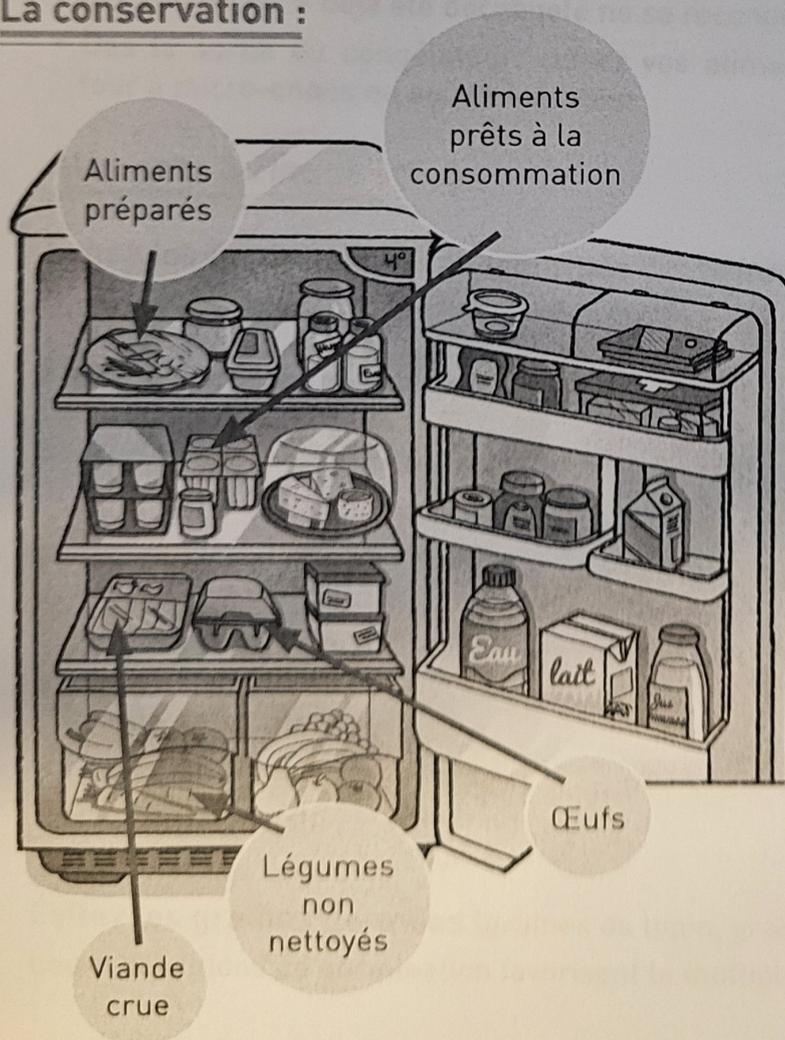
Les intoxications alimentaires (listériose, salmonellose, ...) sont causées par un nombre important de microbes présents dans l'alimentation et peuvent être dangereuses pendant la grossesse. Pour les éviter, certaines précautions s'imposent.

Achat et transport des aliments :

- Terminez vos achats par le rayon des surgelés et du rayon frais. Conservez ces produits dans des sacs isothermes idéalement avec des blocs réfrigérants.
- Dès l'arrivée à la maison, rangez rapidement les produits frais au réfrigérateur ou au congélateur, chacun à sa place pour éviter que les aliments se contaminent entre eux.

Les microbes se développent rapidement à une température comprise entre 10°C et 60°C.

La conservation :



- Vérifiez la température de votre réfrigérateur : 4°C.
- Emballez les aliments préparés afin d'éviter une contamination entre produits.
- Vérifiez les dates limites de consommation.
- Consommez les produits rapidement après ouverture.
- Nettoyez régulièrement le réfrigérateur.