

MANGER SAIN



L'été est porteur de tous les maux si des règles élémentaires concernant ce que nous consommons ne sont pas scrupuleusement respectées. Le Ramadhan de cette année se situe en pleine saison des grandes chaleurs, la température est donc très favorable aux intoxications alimentaires si on n'est pas suffisamment vigilant.

Ces intoxications peuvent conduire à des états très graves pour la santé de l'individu. Suivons donc les conseils du D' Zerouala pour éviter la catastrophe. Il est vrai que les pouvoirs publics ont renforcé cette année les contrôles des produits de consommation, mais pour que ces contrôles soient efficaces, le citoyen doit s'impliquer pour ne pas consommer n'importe quoi, chez n'importe qui et n'importe où.

La faim et la soif pendant ce mois sacré usent la résistance de tout un chacun devant tant de produits alléchants sur des étalages. Le consommateur dépense sans compter. Il y a d'ailleurs dans chaque famille un «budget Ramadhan».

La sagesse doit être de mise pour choisir convenablement ce que nous achetons : lait, produits de laitages, viandes rouges, blanches, poisson, légumes, fruits, gâteaux, boissons gazeuses, jus, eau minérale... et pain. Il y a aussi les préparations «maison» : boureks, pizzas, plats prêts à manger

LES CONSEILS DU D' ZEROUALA MOHAMMED TAHAR, MÉDECIN

Les intoxications alimentaires

qui font le bonheur de ceux qui n'ont pas le temps de faire la cuisine. Voici quelques règles qui peuvent nous aider à consommer correctement ce que nous achetons : Eviter la frénésie des achats (acheter pour acheter !). Ne dépenser que pour ce qui est utile et nécessaire.

Le pain : Inutile d'acheter plusieurs variétés qui vont se retrouver scandaleusement dans la poubelle. Nous devons apprendre à consommer le pain avec modération. Comme il a été précisé dans un article précédent et dans la même rubrique. 100 g de pain contiennent 55 g de sucre. Les diabétiques et les gens soumis aux régimes sont avertis. Les diabétiques ont droit à 60 g de pain par jour. Sur le plan de l'hygiène, les vendeurs dans les boulangeries doivent prendre l'habitude de porter un habillement adéquat (blouse, tablier...) et des gants pour servir le pain.

Les viandes : Achetées chez le boucher ou en grande surface, elles peuvent contenir de nombreux germes dangereux pour la santé. Normalement la date limite de consommation doit apparaître. C'est la DLC qui doit être évidente sur les emballages des viandes en barquettes et surtout pour la viande hachée. Apprécier la couleur. Rouge pourpre, elle est tout à fait consommable (la couleur n'est pas le seul critère de fraîcheur). Tirant vers le brun elle peut l'être aussi influencée par la lumière du magasin. Une bonne viande de volaille va du blanc-bleuté au jaune. Concernant la viande congelée, elle est tout à fait consommable à condition qu'il n'y ait pas de rupture de la chaîne du froid et que les bacs d'entreposage soient nettoyés correctement tous les jours. Sans faire de publicité, la viande congelée d'Amérique du Sud a une qualité gustative supérieure. Apprécier l'odeur. Sentir la viande est un bon réflexe. Elle peut être de bonne couleur, mais l'odeur pourrait être désagréable et donc non consommable. Il faut signa-

ler qu'une viande trop fraîche peut n'avoir pas de goût à la cuisson. Un poulet malodorant ne doit pas être consommé. Soyons particulièrement vigilants concernant les charcuteries (pâté, cachir...) dont l'intoxication est gravissime.

Le poisson : Seul le poisson sorti immédiatement de la mer est frais. Pour arriver chez le poissonnier, il aura fait du trajet. Dans une bonne poissonnerie, les étals doivent être recouverts de glace propre et dans des présentoirs propres. Un poisson frais doit dégager une odeur de la mer et des algues. Il doit être ferme (pris par la tête, il doit rester raide), brillant, les yeux vifs et clairs, les branchies rougeâtres. Le poisson congelé est un bon poisson. Il est congelé immédiatement après la pêche. Il restera frais si la chaîne du froid est respectée et les bacs propres. Il est conseillé de consommer le poisson le jour même.

Les laitages : Difficile de faire admettre à nos concitoyens de ne pas acheter le lait en sachet exposé sur les trottoirs des magasins. Il subit tous les aléas de ce qui l'entoure : soleil, poussières, manipulations... Pour les gens soumis au régime, préférer le lait demi-écrémé ou dépourvu de matières grasses. Concernant les fromages qui sont d'un bon apport lacté, préférer le fromage blanc, car les autres sont en général salés, ils peuvent exacerber la soif. Vérifier les dates sur les pots de yaourt et ne les acheter que dans les magasins où les réfrigérateurs fonctionnent d'une façon permanente.

Les légumes et les fruits : Ils doivent être choisis selon leur fraîcheur et vendus dans des endroits propres et protégés du soleil. Ils sont soigneusement lavés avant d'être mis au réfrigérateur. Certains légumes sont entreposés dans un endroit propre et sec. En dehors des bananes, des pommes et des poires,

éviter les autres fruits pour les enfants en bas âge, car ces fruits peuvent être non digestes et à l'origine de fortes diarrhées.

Les œufs : Ils peuvent déclencher des intoxications redoutables s'ils ne sont pas frais. Rien de plus facile pour reconnaître si un œuf est frais ou non. Il suffit de le déposer dans un récipient rempli d'eau froide. Si l'œuf reste au fond du récipient, il est frais. S'il remonte il faut le jeter dans la poubelle. Malheureusement dans certains fast-foods cette manœuvre n'est pas utilisée. Conclusion, éviter donc les œufs et la viande hachée dans certains fast-food.

Les gâteaux : Les acheter dans une pâtisserie qui rappelle un vrai laboratoire d'analyses médicales. Le personnel doit être coiffé, ganté, habillé conformément à la profession. Les gâteaux sont placés dans un endroit frais. A la fermeture, les gâteaux restants seront dégagés de l'exposition et placés au réfrigérateur s'ils résistent à la conservation.

Les boissons : Pendant le Ramadhan, c'est l'inflation ! Les bouteilles de soda, de jus et d'eau, emballages en carton compris, doivent passer sous l'eau avant d'être mis au réfrigérateur pour être débarrassés des poussières, des impuretés, de la manipulation. La consommation des sodas et des jus doit se faire avec modération. Un excès de sucreries entraîne un état de fatigue le lendemain pendant le jeûne.

La boisson de choix reste l'eau à consommer presque sans modération.

La liste n'est pas exhaustive. Le citoyen est le premier concerné pour s'investir dans la protection de sa santé en appliquant des règles universelles d'hygiène. Les intoxications alimentaires pendant le Ramadhan, où les envies ne sont pas toujours dominées, représentent un vrai problème de santé publique. ■

SAUTES D'HUMEUR

Les envies astronomiques de Nouredine

Tout acheter et ne rien manger. Tel semble le credo ramadhanesque de Nouredine. Et ça fait un quart de siècle que ça dure. Du moins depuis qu'il a perçu son premier salaire. Optimiste qu'elle l'est, sa maman a cru qu'avec l'âge, il va s'assagir. Rien n'y fait. Même sa femme, réputée avare et adepte de la thésaurisation, n'a pu le dissuader de faire trop de dépenses inutiles. Deux heures en moyenne avant la rupture, haro sur tout ce qui est mangeable. Ne faisant pas trop dans la recherche sélective respectueuse du rapport qualité/prix, Nouredine achète tout ce qui lui tombe «sous les yeux». Toutes les boissons que l'être humain peut consommer en une semaine sont soigneusement superposées dans son couffin, dans la perspective de les siffler en une veillée. Martinazi, N'gaous, Coca-Cola, Sélecto, jus, eau gazeuse... Et la liste est longue. En jetant un coup d'œil sur le siège arrière de son véhicule, on peut trouver pizzas, kalbelouz, pain, galette, mille-feuilles entassés héroïquement dans une aura d'odeurs appétissantes.

Nouredine est très content de s'être ruiné pour son épouse et ses trois enfants. En rentrant à la maison, c'est le moment, récurrent depuis une quinzaine d'années, de subir les remontrances de sa femme, liées aux impératifs d'austérité. Imperturbable, l'acheteur de tout se met au lit, attendant l'adhan. Et voici le moment venu, pour paraphraser Jacques Brel, pour que les produits achetés ne soient pas... consommés !

Quelques minutes après el adhan, un tour de table vous permettra de relever que les produits précités n'ont pas bougé. Nouredine et sa famille n'en ont mangé que le un dixième ! La leçon ne sera pas apprise de sitôt : la même méthode est reconduite jusqu'à l'Aïd-el-Fitr, faisant le bonheur des commerçants et celui des envies immodérées et non satisfaites de Nouredine.

Zaid Zoheir