



Centre de la Petite Enfance  
**Les Petits Lutins**  
de Drummondville inc.

Bureau Coordonnateur de la Garde en Milieu Familial  
234 Moisan  
Drummondville Qc.  
J2C 1W8  
Téléphone : 819 477-9931  
Télécopieur : 819 477-9839  
[bcpetitslutins@cgocable.ca](mailto:bcpetitslutins@cgocable.ca)  
Site Web du BC : [www.petitslutins.ca](http://www.petitslutins.ca)

### Chronique des Agentes de Conformité

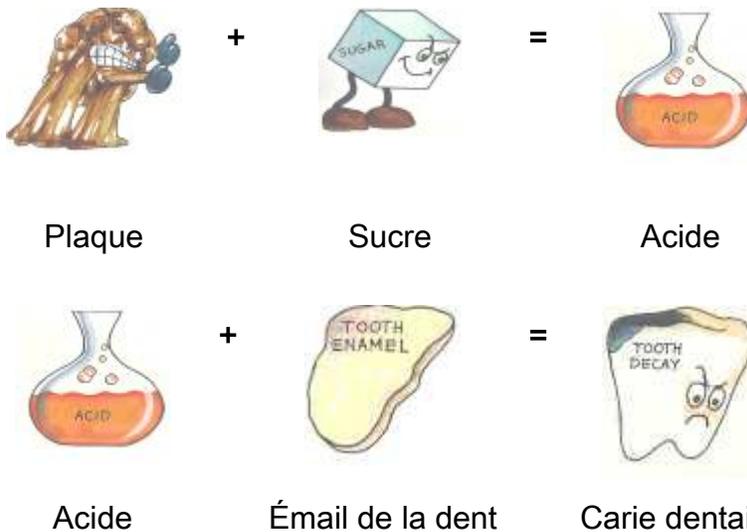
#### **LE FROMAGE : un aliment magique lors d'un pique-nique.**

Lorsque nous faisons un pique-nique avec les enfants, il est rare de traîner avec nous les brosses à dents pour chacun des enfants.

Heureusement, il y a un aliment magique qui nous aide à garder une hygiène buccale adéquate en attendant le brossage de dents. Le fromage à pâte ferme mangé après le repas empêche la colonisation de bactéries dans la bouche, car il augmente le flux de salive. La salive a plusieurs fonctions, l'une d'entre-elles est d'éliminer les débris alimentaires de la bouche.

Par contre, faites attention car le fromage ne déloge pas les bactéries. La solution numéro 1 reste toujours un bon brossage de dents car l'action mécanique déloge les bactéries.

Voici une petite image pour bien illustrer l'étape de la carie.



Le sucre et la plaque dentaire sont les causes principales de la carie dentaire. La plaque est le film de bactéries transparent qui s'accumule sur les dents tous les jours. Quand le sucre des aliments et des boissons réagit avec la plaque, il produit un acide qui attaque la surface de la dent (l'émail). Une carie dentaire est créée lorsqu'un trou se forme dans la dent. C'est pour cette raison qu'un petit morceau de fromage après le repas ou à la collation est une alternative intéressante à la brosse à dents lors de pique-niques.

Référence :

collation et santé dentaire ( [www.ottawa.ca](http://www.ottawa.ca))

Chronique invités (Dr. Véronique Brousseau/ Clinique dentaire Nathalie Giguère)([www.educatout.com](http://www.educatout.com))

La santé dentaire ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

## INTOXICATION ALIMENTAIRE

Quel plaisir que de préparer un pique-nique et de le savourer avec les enfants par une belle journée ensoleillée. Par contre, il y a de petites règles à respecter pour éviter les empoisonnements alimentaires.

C'est quoi une intoxication alimentaire ?

Les symptômes sont : maux de tête, nausées et douleurs abdominales. Dans les cas les plus graves, la diarrhée, les vomissements et la fièvre s'ajoutent à ces symptômes.

Les symptômes peuvent se manifester de quinze minutes à quelques heures après l'ingestion de l'aliment contaminé.

Tous le monde est susceptible de contracter une infection d'origine alimentaire, mais certains sont plus à risque que d'autres tels que les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Préparer un menu qui se conserve bien même à 29° C sous le soleil ?

- Oublier la mayonnaise et les produits à base d'œufs
- Éviter les viandes et volailles, préférez les substituts (pois chiches, ...)
- Les aliments à risque tels que la charcuterie, volaille, viande, aliments faits à base de lait, etc. sont à éviter puisque durant les chaudes journées la flore microbienne qui entre dans leur composition va proliférer.
- Servir plus de fruits et de légumes, ils sont moins sensibles à la chaleur
- Conserver les aliments au froid, à moins de 4°C pour éviter que les germes s'y multiplient. **IL FAUT SAVOIR** qu'après deux heures de conservation à plus de 4°C, les aliments peuvent contenir assez de germes pour vous rendre malade !



À la température ambiante, les germes se multiplient très rapidement, leur nombre double aux quinze minutes !
---

Les secrets d'une bonne glacière :

- Acheter une glacière de très bonne qualité qui ferme hermétiquement
- Vous pouvez effectuer un test : placez de la glace et un thermomètre dans votre glacière. Après deux (2) heures vérifier la température interne de celle-ci. Cela vous donnera un aperçu de son efficacité à conserver le froid.

Lors du pique-nique :

- Placer la glacière à l'ombre.
- N'ouvrez la glacière que lorsque nécessaire.

Ouff !! Votre pique-nique était fantastique et amusant, mais un peu épuisant. Par contre, il ne faut pas négliger l'entretien de la glacière. Afin d'éviter que les germes s'y multiplient et soient plus difficiles à déloger, il faut laver votre glacière de fond en comble dès votre retour.

Référence :

[www.educatout.com](http://www.educatout.com) (édu-conseils, Nathalie Thibault) Un pique-nique de 100 microbes.

Autres précautions afin d'éviter que ce joyeux pique-nique ne finisse en intoxication alimentaire :

- Si vous voyagez dans un véhicule climatisé, placez la glacière dans l'habitacle et non dans le coffre lorsque c'est possible.
- N'apporter que la quantité de nourriture nécessaire.
- Les boîtes de jus peuvent être congelées et servir de glace dans votre glacière.
- Éviter la glace « libre ». Utiliser plutôt les sacs de glace ou encore les fameux « Ice pack » où l'eau ne peut s'échapper.
- Mettre suffisamment de glace ou « Ice pack » pour conserver les aliments à une température de 3°C ou moins.
- Installer les blocs réfrigérants sur le dessus des aliments. Le froid descend, c'est donc le meilleur endroit pour l'installer.
- Placer les aliments plus sensibles (viandes froides ou cuites, sandwiches ou salades avec mayonnaise) au fond de la glacière. Rappelez-vous : la chaleur monte et le froid descend.
- Cuire les aliments à l'avance et les mettre au réfrigérateur pour qu'ils aient le temps de refroidir complètement avant de les mettre dans votre glacière.
- Au sortir du réfrigérateur, placer les aliments dans la glacière sans tarder.
- Éviter de manger des aliments qui ne semblent pas être frais ou qui ont passé plus de 2 heures à la température ambiante. En cas de doute, les jeter.

#### À votre retour :

- Ranger rapidement les produits périssables dans le réfrigérateur, en plaçant les plus fragiles (ceux dont la température indiquée est inférieure à 4°C) dans la partie plus froide de l'appareil, en les débarrassant des emballages inutiles.

#### Références :

- [www.mamanpourlavie.com](http://www.mamanpourlavie.com) « On fait un pique-nique »,
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org) « ... prendre ses repas en plein air en toute sécurité... »,
- [www.educatout.com](http://www.educatout.com) « Un pique-nique de 100 microbes »,
- [www.gers.gers.pref.gouv.fr](http://www.gers.gers.pref.gouv.fr) « Cet été comment bien conserver ses aliments »,
- <http://fr.chatelaine.com> « La conservation des aliments de pique-nique »,
- [www.lepetitmoutard.fr](http://www.lepetitmoutard.fr) « La conservation des aliments pendant le transport »

### **QUOI APPORTER ?**

- Un parasol au cas où l'endroit où vous rendez n'aurait pas de coin d'ombre.
- Des chapeaux, de l'écran solaire et de l'anti-moustique.
- Un petit tapis de pique-nique doublé de caoutchouc.
- Une nappe légère pour protéger la nourriture des insectes.
- Des serviettes de table
- Des ustensiles, des bols, des assiettes et des verres selon le menu.
- Un sac pour les déchets et un autre sac pour la vaisselle sale.
- Des débarbouillettes humides dans un sac hermétique afin de nettoyer les mains et le visage des enfants.
- Une glacière pour transporter les denrées périssables et un panier pour les denrées non périssables. Afin de conserver le maximum de froid à l'intérieur de la glacière, il est important qu'elle ne contienne que des denrées froides. Les autres produits, tels pains, barres tendres, biscuits peuvent être placés dans un autre contenant.
- Un désinfectant en gel pour les mains ou un paquet de chiffons pour les mains, de même que quelques bouteilles d'eau supplémentaires. Il est aussi possible d'ajouter des serviettes désinfectantes ou antibactériennes et une bonne quantité d'essuie-tout et de serviettes en papier pour nettoyer les tables et les bancs.

### **BOÎTES À LUNCH PLUS VERTES**

- Évaluer l'appétit réel de votre enfant afin d'éviter le gaspillage de nourriture.

- Utiliser des ustensiles de cuisine durables plutôt que des ustensiles en plastiques jetables.
- Privilégier des contenants à jus réutilisables plutôt que des boîtes à jus ou des cannettes.
- Éviter l'utilisation de pellicule plastique, de sacs de plastique ou de papier aluminium.
- Opter pour des plats lavables. Au besoin, utiliser un sac à pain qui pourra servir à nouveau.
- Pour diminuer le nombre d'emballages, éviter les portions individuelles.
- Acheter de grands contenants de jus, de yogourt, de fromage, etc. que vous diviserez à la maison.
- Remplacer les serviettes en papier par des serviettes en tissu.
- Utiliser une boîte à lunch (qui n'est pas fabriquée avec du vinyle contenant du plomb) plutôt qu'un sac de papier ou de plastique.

### **DES PIQUE-NIQUES DANS LE RESPECT DES RÈGLES D'HYGIÈNE**

- Pendant la préparation des aliments en vue d'un pique-nique, toujours se laver les mains et laver les planches à découper, les plats et les ustensiles à l'eau chaude savonneuse après un contact avec de la viande crue, de la volaille et des fruits de mer.
- Si possible, utiliser une planche à découper pour les fruits et légumes frais et une autre pour la viande crue, la volaille et les fruits de mer.
- Ne jamais déposer d'aliments cuits sur un plat ou une planche à découper sur lesquels se trouvaient auparavant des aliments crus.
- Rincer les fruits et les légumes à l'eau courante avant de les apprêter et de les emballer.
- De retour à la maison après le festin en plein air, il suffit de laver les ustensiles et les plats réutilisables avec de l'eau chaude et un détergent à vaisselle ou de placer le tout au lave-vaisselle dès que possible.

### **LAVAGE DES MAINS SANS EAU (aseptisant pour les mains)**

Les produits pour se laver les mains sans eau soit avec de l'alcool sont très efficaces. Ces produits n'enlèvent pas les microbes de vos mains, mais les tuent directement sur place. Il faut conserver ces produits hors de la portée des enfants. Deux (2) cuillerées à soupe de ces produits sont suffisantes pour intoxiquer un enfant de deux ans. D'un autre côté, lorsque le produit est évaporé (est disparu des mains) il n'y a plus de danger d'intoxication pour l'enfant.

- Conditions à respecter pour utiliser un aseptisant pour les mains :
  - Utiliser seulement lorsque des lavabos ne sont pas accessibles.
  - Toujours superviser les enfants lors de son utilisation.
  - Les mains ne doivent pas être visiblement souillées.
  - Il ne faut pas que les mains soient mouillées.
  - Il faut absolument que le produit contienne 60% d'alcool et plus (idéal 70%).
  - Dès que possible, laver les mains des enfants à l'eau courante et savon. Cette méthode demeure la plus efficace.
- Les grands oubliés : les poupons !
  - Souvent, on oublie de nettoyer les menottes de nos poupons soit parce qu'on croit qu'ils ne touchent à rien ou soit parce qu'ils ne sont pas capables de les laver par eux-mêmes. Ils ont un système immunitaire très immature et ils ont besoin que vous les protégiez des germes en leur lavant les mains.
  - Dans les cas où vous ne pouvez utiliser un lavage de mains traditionnel, vous pouvez utiliser des débarbouillettes (mouillées et savon) ou lingettes (Attention : ces lingettes ne doivent pas contenir d'éthanol ni d'alcool à friction. Sur le contenant, il doit être indiqué « suffisamment douces pour nettoyer les mains et le visage »).

(Juillet 2010)