

## **L'utilisation du four à micro-ondes : dangereux ou sécuritaire ?**

Plusieurs RSG, éducatrices à la pouponnière et responsables de l'alimentation utilisent le four à micro-ondes pour réchauffer la nourriture des enfants. Pour elles, c'est pratique, sécuritaire et rapide. Cependant, certaines s'inquiètent de la cuisson au four à micro-ondes. Ont-elles raison ?

### **Comment fonctionne un four à micro-ondes ?**

Les micro-ondes sont en fait des ondes d'énergie qui pénètrent dans les molécules d'eau de l'aliment qui est dans le four. Les molécules d'eau bougent et se frottent aux autres molécules de l'aliment. Au contact l'une de l'autre, elles provoquent de la chaleur et, par le fait même, font augmenter la température de l'aliment.

### **Les micro-ondes demeurent-elles dans les aliments ?**

Quand le four s'arrête, les micro-ondes disparaissent. Elles ne demeurent pas dans les aliments, ni dans le four.

### **Quand le four fonctionne, devrais-je m'inquiéter ?**

La clé réside dans l'entretien adéquat du four à micro-ondes. Vous gardez ainsi les éventuelles fuites de radiations électromagnétiques à des concentrations acceptables. Selon Santé Canada, la libération d'une certaine quantité d'énergie ne devrait pas poser de risques pour la santé, à condition de bien entretenir le four et opter pour un modèle relativement récent. Ainsi, depuis le printemps 2002, aucun des fours à micro-ondes inspectés n'avait dépassé la limite réglementaire en ce qui a trait à l'énergie de radiofréquence. Celles-ci peuvent augmenter si la porte ou le joint d'étanchéité sont endommagés ou encore s'il y a une accumulation de saleté près du joint d'étanchéité. Santé Canada préconise également de veiller au bon fonctionnement de l'ensemble des charnières et des loquets.

### **Pour utiliser le four à micro-ondes en toute sécurité**

- Éloignez les enfants (et vous-même) du four à micro-ondes lorsqu'il fonctionne.
- Utilisez toujours des récipients conçus pour le four à micro-ondes.
- Laissez toujours reposer les liquides avant de les servir aux enfants. Des liquides surchauffés, à l'apparence pourtant normale, peuvent exploser soudainement.
- Brassez les aliments en cours de cuisson pour éviter de les surchauffer.
- Utilisez des gants de cuisine ou des poignées pour retirer les récipients ou les plats du four.
- Veillez à bien entretenir le four à micro-ondes.

### **Tiédifier le lait**

- N'utilisez pas un four à micro-ondes pour tiédifier le lait, car il chauffe de façon inégale et souvent à des températures trop hautes. Alors, comment tiédifier le lait ?
  - Mettez le contenant de lait dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède.
  - Secouez-le doucement.
  - Faites couler quelques gouttes sur le dos de votre main ou l'intérieur de votre poignet. Au toucher, le lait ne doit être ni chaud ni froid.

### **Réchauffer les purées**

- Réchauffez les purées dans un petit plat conçu pour être utilisé dans un four à micro-ondes.
- Remuez bien une fois la purée réchauffée.
- Attendez environ 30 secondes et vérifiez la température de la purée sur le dos de votre main ou à l'intérieur de votre poignet avant de la servir.

En suivant ces recommandations d'usage, vous pourrez profiter l'esprit tranquille du côté ultra pratique du four à micro-ondes.

Nathalie Regimbal, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste

Référence :

Site Internet *Santé Canada* consulté le 22 octobre 2010

Site Internet *Guide mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* consulté le 22 octobre 2010

*Octobre 2010*