



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Des pique-niques et barbecues réussis

La saison des pique-niques et des barbecues est ouverte ! Les midis sous le soleil, les soirées douces d'été donnent forcément envie de faire un pique-nique en bordure de rivière ou de se griller une viande ou un poisson. Seulement, certaines précautions sont à prendre, car diverses bactéries sont friandes de la chaleur. Grâce à nos conseils pratiques, mettez toutes les chances de votre côté pour des repas d'été gourmands.



Quelques conseils sur une hygiène alimentaire irréprochable

Pour que votre repas se passe bien et que vous puissiez éviter l'intoxication alimentaire, il est important de suivre certaines règles d'hygiène simples :

- Classique mais indispensable, pensez à vous laver soigneusement les mains, avant de commencer à manipuler la nourriture.
- Pensez à vous laver les mains après chaque manipulation à mains nues des aliments tels que les viandes, charcuteries et autres poissons crus ;
- Nettoyez méticuleusement avec du liquide vaisselle et une éponge les couteaux, les planches à découper et autres utensiles que vous utilisez, au fur et à mesure.



LES CONSEILS DE LA Mfcf

À savoir : il n'y a rien de mieux que le froid pour ralentir la croissance des bactéries ! Pensez donc à mettre dans votre glacière quelques blocs de glace (pain de glace, bouteille d'eau congelée, etc.) provenant de votre congélateur.

Sur place, installez autant que possible votre glacière à l'ombre dans l'herbe, évitez le bitume qui emmagasine énormément de chaleur et la retransmet aux objets en contact avec le sol.



Un pique-nique qui préserve la chaîne du froid

Pour profiter pleinement de votre repas à l'extérieur, pensez à apporter quelques éléments essentiels comme une glacière et des boîtes hermétiques. N'oubliez pas un sac-poubelle pour récupérer vos déchets avant de partir.

Une fois l'équipement prêt, confectionnez votre pique-nique le jour j et conservez-le au frais. Une fois vos sandwichs prêts, enveloppez-les dans de l'aluminium et vos salades, fruits et légumes frais dans des contenants hermétiques.



Un barbecue délicieusement sain

Dans un premier temps, préparez votre espace de cuisson. Il est impératif de nettoyer votre grille après/avant chaque utilisation. Cela permet d'éviter toute contamination avec les aliments frais que vous allez déposer sur celle-ci. Prévoyez un seau d'eau à portée de main pour plus de précaution.

Vous êtes prêts à griller vos aliments. Placez votre grille à 10 cm environ des braises (la hauteur dépend du type de barbecue que vous avez, s'il est à gaz ou aux braises), pas moins, pour éviter de carboniser votre repas. Dégagez-vous le plus possible de votre barbecue pour ne pas respirer l'air chaud qui s'en échappe, car des émissions de dioxine sont toujours présentes.

La graisse qui s'écoule des viandes peut générer plus de fumée. Préférez donc les morceaux de viandes maigres (poulet, veau, etc.), ou retirez le maximum de gras apparent pour une cuisson plus saine. Puis, vérifiez bien la cuisson des viandes pour qu'elles soient suffisamment cuites. Elles peuvent être porteuses de bactéries.

Enfin, vous pouvez varier les plaisirs en faisant des brochettes de gambas ou de légumes par exemple. Bonne dégustation !

CREATION GRAPHIQUE COMELO - 08 20 85 10 51. Credits photos : FOTOLIA

