



# Santé! Canada

## Joyeuses Fêtes en santé!



LIRE AUSSI :

C'est le temps  
d'une dinde!

Gare aux copieux  
repas des fêtes

La sécurité  
en tête de liste

Savoir gérer  
le stress

L'alcool  
dans le temps  
des Fêtes

Actualités  
en ligne



# C'est le temps d'une dinde!

**L**a dinde que vous avez servie était tout simplement exquise. Mais quelques heures ou même quelques jours plus tard, vous souffrez de crampes et de diarrhée. Que se passe-t-il?

Vous souffrez probablement d'une intoxication alimentaire. Chaque année, ce malaise frappe des milliers de Canadiens ayant consommé des aliments contaminés par des salmonelles ou d'autres types de bactéries.

En général, la cuisson tue les *salmonelles*. Par contre, de mauvaises techniques de conservation, de préparation ou de cuisson de la dinde peuvent causer des ennuis à votre famille.

## Précautions à prendre

Comme il est impossible, simplement en les examinant, en les sentant ou en les goûtant, de déterminer si les aliments sont contaminés à la bactérie, il faut traiter la dinde et toutes les viandes crues comme si elles l'étaient.

Réfrigérez ou congelez la dinde dès votre retour de l'épicerie. Si vous mettez au frigo une dinde fraîche, vous devez la consommer dans les deux ou trois jours qui suivent. Pour décongeler une dinde, placez-la au réfrigérateur, ou bien dans de l'eau froide, ou utilisez votre four à micro-ondes.

On doit considérer que le jus de viande provenant de la décongélation est contaminé. Il faut bien laver les surfaces contaminées par le jus de viande avec de l'eau savonneuse et les désinfecter avec de l'eau de Javel diluée. Lavez-vous les mains souvent lorsque vous apprêtez de la dinde.

Il est préférable de préparer la farce séparément, dans un plat allant au four ou dans une casserole, parce que la farce empêche la chaleur du four d'atteindre

l'intérieur de la dinde et les *salmonelles* peuvent alors survivre à la cuisson. La farce devrait atteindre une température interne minimale de 74°C (165°F).

## Quelques règles d'or

Pour éviter l'intoxication alimentaire pendant le temps des Fêtes, respectez les règles d'or suivantes :

### 1. Refroidir ... placez sans tarder la dinde au réfrigérateur

- Les bactéries se développent rapidement à la température de la pièce. Alors, évitez de garder sur le comptoir de la cuisine ou dans votre auto la dinde ou tout autre aliment devant être réfrigéré.
- Sortez du frigo la dinde non gelée ou toute autre viande crue juste avant de l'apprêter et de la faire cuire.
- Jetez les aliments laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

### 2. Nettoyer ... lavez-vous les mains souvent et nettoyez les plans de travail

- Lavez-vous les mains avant et après la préparation de la dinde ou de la viande crue.
- Lavez bien les plats, les planches à découper, les plans de travail et les ustensiles de cuisson à l'eau chaude et au détergent. Désinfectez-les au moyen d'une solution diluée d'eau de Javel (1 cuiller à thé d'eau de javel diluée dans 3 tasses d'eau), rincez-les à l'eau et essuyez-les. Vous pouvez également laver les planches à découper et les ustensiles au lave-vaisselle.
- Les torchons utilisés pour essuyer les ustensiles, les casseroles et les plats

peuvent favoriser le développement de bien des bactéries et devraient être remplacés tous les jours.

- Lavez bien tous les ustensiles ayant pu entrer en contact avec des aliments présentant des risques ou des torchons contaminés avant de vous en servir pour manipuler des aliments cuits ou prêts à servir.

### 3. Séparer ... évitez la contamination croisée

- Veillez à ce que les jus de viande et les marinades n'entrent pas en contact avec d'autres aliments. Gardez les viandes et la dinde crues à l'écart des viandes cuites et de la charcuterie conservées au réfrigérateur.
- Ne placez jamais la dinde cuite dans des plats qui n'ont pas été lavés et sur lesquels ont reposé des viandes crues ou des fruits et des légumes non lavés.

### 4. Cuire ... les aliments à la température appropriée

- Cuisez la volaille jusqu'à ce que la température interne de la poitrine ou de la cuisse atteigne 85°C (185°F). La dinde est généralement cuite lorsque la viande est tendre ou n'est plus rosée.
- Les aliments cuits devraient être mangés lorsqu'ils sont chauds. Les plats qu'on laisse refroidir à la température de la pièce peuvent favoriser le développement rapide de bactéries.
- Ne mangez jamais de la dinde crue ou insuffisamment cuite.

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**

# Gare aux copieux repas des fêtes!

## Comment revenir à vos bonnes habitudes



L'an prochain, on ne m'y reprendra pas, vous vous dites en dégustant un beau morceau de bûche de Noël à la fin d'un autre gargantuesque repas des Fêtes.

Voilà un remords qui ronge bon nombre d'entre nous à ce temps-ci de l'année. Heureusement, il existe plusieurs façons d'éviter les pièges de la gourmandise. Pas même besoin d'une résolution du Nouvel An!

C'est bien connu, les repas des Fêtes sont riches en lipides. Cette année, suivez quelques-uns des conseils du [Guide alimentaire canadien pour manger sainement](#) en choisissant des aliments plus sains dans les quatre groupes alimentaires :

- **Produits céréaliers** : les produits à grains entiers ou enrichis.
- **Légumes et fruits** : les légumes vert foncé ou oranges et les fruits oranges.
- **Produits laitiers** : les produits laitiers moins gras comme le lait écrémé.
- **Viandes et substituts** : les viandes, volailles et poissons plus maigres ainsi que les haricots et pois secs et les lentilles.

Utilisez la grille du guide alimentaire, à la rubrique [Et pour vous, qu'en est-il?](#), pour consigner vos choix alimentaires.

Le programme **VITALITÉ** vous offre des conseils et des outils pour vous aider à mener une vie saine et à atteindre et maintenir votre poids-santé. Répondez aux questions du [jeu-questionnaire VITALITÉ](#) sur la saine alimentation, la vie active et l'image positive de soi.

### Soyez actifs

L'activité physique vous aidera sûrement à brûler les calories des repas des Fêtes. Et c'est plus facile que vous ne le pensez. Selon le [Guide de l'activité physique](#), une seule heure d'activité physique par jour vous fera le plus grand bien.

Vous n'avez pas à faire 60 minutes d'activité physique en une seule séance. Insérez des séances d'activité physique de 10 minutes dans votre quotidien. Voici quelques exemples :

- Commencez votre journée en prenant 10 minutes pour faire des exercices d'étirement ou une petite promenade.

- Stationnez la voiture à dix minutes de marche de votre lieu de travail ou descendez de l'autobus à quelques arrêts de votre destination et faites le reste du trajet à pied.
- Dansez au rythme de votre musique préférée pendant 10 minutes chaque jour.
- Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique en soirée et encouragez vos amis à faire de même.
- Au travail, faites comme si l'ascenseur était défectueux et empruntez l'escalier; faites une marche au lieu d'une pause-café ou encore des exercices d'étirement devant votre ordinateur ou votre poste de travail.
- Découvrez combien il y a de sentiers pédestres ou de pistes cyclables dans votre quartier où vous pouvez faire 10 minutes d'exercice.
- Fixez un rendez-vous à des amis avec qui vous pourrez pratiquer la marche tous les jours.

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**

# La sécurité

## EN TÊTE DE LISTE

**V**ous dressez une liste pour ne rien oublier pendant le temps des Fêtes? Inscrivez-y la sécurité avant tout.

Lorsque vous courez les magasins — surtout à la dernière minute! — faites preuve d'une extrême prudence sur la route. Les gens sont un peu pressés et font moins attention que d'habitude. La vigilance s'impose encore plus lorsque les routes sont enneigées ou glacées.

Les voitures deviennent les cibles de choix des voleurs pendant le temps des Fêtes. Déposez les cadeaux dans le coffre de votre voiture et stationnez dans un endroit vaste et bien éclairé. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance dans votre voiture, ne serait-ce que le temps de faire une course.

Voici quelques trucs pour ceux qui songent à décorer un arbre de Noël naturel :

**Achat** Vérifiez si l'arbre est frais : prenez une branche à environ 15 cm (six pouces) de son extrémité et tirez vers vous, en laissant la branche vous glisser entre les doigts. Seules quelques aiguilles devraient tomber.

**Entreposage** Si vous désirez attendre quelques jours avant de décorer votre arbre, gardez-le à l'extérieur, dans un endroit froid, sur le perron ou le patio. Mettez-le à l'abri du vent et du soleil afin qu'il garde son humidité.

**Installation** Coupez le tronc à environ 2 cm (un pouce) du bas et placez l'arbre dans un contenant rempli d'eau. N'oubliez pas que les arbres ont soif : ils peuvent absorber jusqu'à quatre litres d'eau par jour. Alors, vérifiez votre arbre chaque jour et donnez-lui toute l'eau fraîche dont il a besoin. Installez votre arbre loin des foyers, des radiateurs, des téléviseurs et autres sources de chaleur. Éteignez les lumières de Noël avant de quitter la maison ou d'aller au lit.

**Décoration** Vérifiez si vos lumières de Noël portent la marque d'homologation CSA. Examinez les lumières avant de les utiliser afin de déceler les ampoules fendillées, les cordes effilochées ou cassées et les fils découverts. Jetez les jeux de lumières défectueux et achetez-en des nouveaux. N'oubliez pas que les jeux de lumières intérieurs ne peuvent pas être utilisés à l'extérieur parce qu'ils ne sont pas munis de raccords à l'épreuve des intempéries. Les lumières extérieures dégagent trop de chaleur pour être utilisées à l'intérieur. Les décorations doivent être ininflammables, incombustibles et non conductibles. **N'ALLUMEZ JAMAIS** de chandelles dans votre arbre. D'ailleurs, la prudence est toujours de mise lorsque vous **utilisez des chandelles**.

**Mise aux rebuts** Défaites votre arbre immédiatement après Noël ou dès que les aiguilles commencent à tomber. Débarrassez-vous-en selon les règlements de votre localité.

### Allez jouer dehors!

Si les enfants ont envie d'étreindre leur nouveau toboggan ou leurs nouveaux patins, n'oubliez pas les consignes de sécurité suivantes.

#### Glissade

- Veillez à ce que les enfants portent un casque protecteur.
- Choisissez une colline éloignée des routes et des parcs de stationnement. Le parcours devrait être libre de toute roche, arbre, clôture ou autre obstacle.
- Montrez à vos enfants à glisser au milieu de la colline, à remonter par les côtés et à observer ce qui se passe au sommet de la colline.



#### Patinage

- Sur les lacs et les rivières, la surface de la glace doit être lisse et l'épaisseur de la glace doit atteindre au moins 10 centimètres (quatre pouces). Ne patinez jamais près d'un endroit où la glace n'est pas formée.
- Les enfants doivent pouvoir patiner dans la même direction et à la même vitesse que les autres patineurs. Ceux qui ne peuvent soutenir le rythme devraient se tenir sur les côtés.
- Les hockeyeurs devraient utiliser des casques protecteurs portant la marque d'homologation CSA.

#### Gardez les enfants au chaud et bien protégés.

- Habillez les enfants chaudement. Faites-leur enfiler plusieurs épaisseurs de vêtements. Veillez à ce qu'ils se couvrent la tête et le cou.
- Les jours ensoleillés, faites-leur des verres fumés et appliquez-leur de la crème solaire sur les parties du corps exposées au soleil.

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**

# Savoir gérer le stress

On le dit et on l'entend souvent : le temps des Fêtes, c'est le temps des réjouissances.

Eh bien, oui et non.

La frénésie des Fêtes peut finir par accabler même les plus enthousiastes d'entre nous. Ce rythme frénétique qui vient s'ajouter aux autres facteurs de stress de la vie quotidienne (le travail, la famille, les obligations financières) peut susciter des sentiments négatifs et parfois même la dépression.

Qui n'a jamais eu de mal à insérer, dans un horaire déjà bien chargé, toutes les activités et les festivités du temps des Fêtes? Nos habitudes de consommation, nos habitudes alimentaires, notre sommeil, nos relations avec notre famille et nos enfants ainsi que notre rendement au travail peuvent s'en trouver perturbés sans que nous sachions trop comment.

Les gens affligés par une maladie mentale, la perte récente d'un être cher, la maladie, la solitude ou des événements marquants de la vie risquent de voir leurs problèmes s'amplifier pendant la période des Fêtes. Cela vaut aussi pour les gens qui auront à renouer avec une famille

dysfonctionnelle ou des personnes les ayant maltraités par le passé.

Il n'y a pas de solutions magiques pour enrayer les sentiments négatifs que certains d'entre nous peuvent éprouver à ce temps-ci de l'année, mais il existe des façons de les atténuer.

## Planifiez d'avance

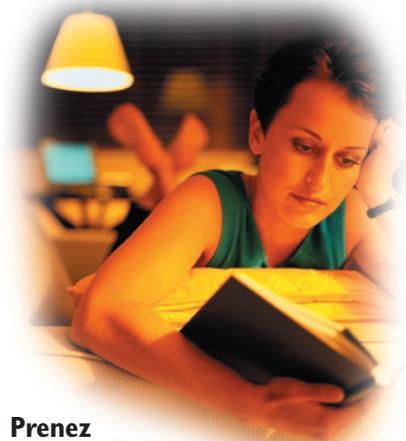
Faites vos achats des Fêtes bien d'avance afin d'éviter les bousculades de dernière minute. Si vous aimez faire de la pâtisserie, préparez vos petites gâteries d'avance et congelez-les. Dressez la liste des tâches à effectuer, les plus importantes au haut de la liste, les moins urgentes au bas, et oubliez les autres, même si ce serait "bien" de les faire. Au travail, attaquez-vous à des tâches moins exigeantes.

## Obtenez du soutien

Que ce soit pour demeurer sobre, pour vous en tenir à de bonnes habitudes alimentaires ou pour combattre la solitude, ne vous gênez pas et demandez de l'aide à votre famille, à vos amis ou à des conseillers. Profitez des programmes confidentiels d'aide aux employés offerts par de nombreux employeurs.

## Accordez votre appui

Répondez à l'appel de celui qui a besoin d'aide. Faites du bénévolat à votre église, à votre centre communautaire, à un foyer pour personnes âgées, à un hôpital ou à la soupe populaire.



## Prenez soin de vous

Allez promenez le chien. Lisez enfin le livre qui vous intéresse depuis longtemps. Parachevez un projet de rénovation à la maison. Admirez le paysage. Faites la sieste. Inscrivez-vous à un cours de yoga ou de conditionnement physique. Appelez quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis des lustres.

## Soyez alerte

Guettez le moindre **signe de dépression**. Informez-vous au sujet de la **violence familiale et des mauvais traitements, de l'alcool et des autres drogues**. Aidez vos enfants à garder des **modes de vie saine**. Obtenez les plus récents renseignements sur une **saine alimentation** et l'**activité physique**.

## Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même

Ne vous dépréciez pas si vous ne parvenez pas à tout faire.

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**



# À votre santé

## La consommation d'alcool dans le temps des fêtes



**L**ever son verre pour porter un toast entre parents, amis et collègues, c'est une tradition du temps des Fêtes.

Prendre trop de verres, ou laisser les autres boire trop d'alcool, peut causer bien des ennuis.

L'alcool est une drogue. C'est un dépressif qui ralentit le système nerveux central du corps humain. Plus vous buvez, plus votre concentration, votre élocution, votre équilibre, votre vision, votre coordination et votre discernement s'en ressentent. La consommation d'alcool et le stress du temps des Fêtes peuvent avoir des effets dévastateurs.

À long terme, une consommation abusive d'alcool peut causer de nombreux ennuis de santé, comme des dommages au foie, des maladies cardiaques, des ulcères d'estomac, des maladies cardio-vasculaires, l'impuissance chez les hommes, des irrégularités menstruelles chez les femmes et même le cancer. Elle peut aussi mener à des problèmes très graves d'ordre professionnel, familial, financier et légal. Des quelque 3 000 décès

qui surviennent chaque année au Canada dans des accidents automobiles, environ 40 p. cent sont reliés à l'alcool.

Quelle quantité d'alcool pouvez-vous consommer? Cela dépend, entre autres, de votre consommation régulière d'alcool, de la vitesse à laquelle vous buvez, de votre humeur, de votre taille, de ce que vous avez mangé et de vos expériences antérieures. Selon la **Stratégie canadienne antidrogue**, qu'appuie Santé Canada, pour la plupart des adultes, une consommation modérée d'alcool correspond à au plus un verre par jour et au plus 7 verres par semaine. La consommation de plus de 4 verres en une séance ou de plus de 14 verres par semaine peut être dangereuse pour votre santé et votre sécurité.

### Pour boire de façon responsable

Amusez-vous, c'est le temps des Fêtes. Si vous assistez à une soirée en compagnie de parents, d'amis ou de collègues, n'oubliez pas les consignes suivantes :

- Limitez votre propre consommation d'alcool. Il est recommandé d'attendre une heure entre chaque consommation.
- Mangez avant de boire. Manger après avoir bu ne vous sera d'aucune aide.
- Buvez tour à tour une boisson alcoolisée puis une boisson non alcoolisée ou cessez de boire de l'alcool au moins une heure avant de rentrer à la maison.
- Ne buvez que si vous en avez le goût. Ne vous sentez pas obligé(e) d'accepter un verre qui vous est offert.
- Laissez le volant à un conducteur désigné ou prenez un taxi ou l'autobus..

Si vous organisez une soirée chez vous, rappelez-vous que vous pouvez être tenu(e) légalement responsable

des blessures ou des dommages attribuables aux boissons alcoolisées que vous avez servies. Voici dix conseils utiles pour vous aider à assumer vos responsabilités :

1. Limitez votre propre consommation d'alcool. Vous serez plus en mesure de maîtriser la situation.
2. Avant la soirée, demandez à une personne fiable de vous seconder si des problèmes surgissent.
3. Servez des boissons non alcoolisées, comme du café, du thé, des boissons gazeuses, des boissons aux fruits, des jus et de l'eau. Servez du vin et des cocktails non alcoolisés.
4. Préparez et servez les boissons vous-même. Les invités boivent plus s'ils se servent eux-mêmes.
5. Servez à manger, surtout des viandes, des légumes, des fromages et du pain. Évitez les aliments salés, sucrés ou gras qui donnent soif.
6. Ne planifiez pas d'activités physiques. Les blessures et les mésaventures sont plus fréquentes lorsque les gens ont bu.
7. Cessez de servir de l'alcool au moins une heure avant la fin de la soirée.
8. Ne comptez pas sur le café pour dégriser vos invités. Le foie traite 14 millilitres d'alcool par heure, avec ou sans café.
9. Encouragez vos invités à nommer des conducteurs désignés, à laisser leur voiture à la maison, à utiliser le transport en commun ou à prendre un taxi ou encore à marcher. Ayez sous la main de l'argent et le numéro d'une compagnie de taxi.
10. Prévoyez des couvertures et des sacs de couchage au cas où vous devrez héberger vos invités pour la nuit.

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**

# Actualités en ligne

## Des changements à l'étiquetage nutritionnel

Le ministre de la Santé, Allan Rock, a annoncé récemment des changements à l'étiquetage nutritionnel. L'étiquetage nutritionnel sur les aliments préemballés sera dorénavant obligatoire, aura une apparence uniforme et comprendra plus d'information sur les éléments nutritifs comme les calories, les lipides, les vitamines et autres substances. "Ces nouvelles étiquettes aideront les Canadiens et les Canadiennes à faire des choix plus éclairés en ce qui concerne les aliments qu'ils mangent, a déclaré le ministre Rock.

Valeur nutritive	
Portion 1 tasse (200g)	
Quantité par portion	
Calories 260	
% Valeur quotidienne	
Lipides 13g	20%
Lipides saturés 3g + Lipides trans 2g	25%
Cholestérol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Glucides 31g	10%
Fibres 0g	0%
Sucres 5g	
Protéines 5g	
Vitamine A 4%	Vitamine C 2%
Calcium 15%	Fer 4%

## En attendant le printemps : Saines pratiques d'entretien des pelouses

Le ministre de la Santé, Allan Rock, a dévoilé récemment le **Plan d'action pour les pesticides en milieu urbain** que l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire de Santé Canada a préparé en partenariat avec les gouvernements provinciaux et territoriaux. La Stratégie pour pelouses saines s'intéressera de façon toute particulière à la prévention de la prolifération d'organismes nuisibles et à l'utilisation de produits moins dommageables pour l'environnement. Au nombre des mesures envisagées, citons l'élaboration de matériel pédagogique et de programmes sur les saines pratiques d'entretien des pelouses, dont un site Web sur le sujet.

## Programmes de dépistage du cancer du sein

Le premier **rapport biennal** sur les programmes organisés de dépistage du cancer du sein au Canada est maintenant disponible sur Internet. Le rapport, qui se fonde sur des données

tirées de la **Base de données canadienne sur le dépistage du cancer du sein**, recommande que les Canadiennes âgées de 50 à 69 ans aient la possibilité de participer à un programme de dépistage précoce tous les deux ans et soient encouragées à le faire.

## Mises en garde et avis récents

- **Les cordons de stores et de rideaux** (8 novembre 2000)
- **Le phénylpropanolamine (PPA)**  
Une substance médicamenteuse couramment utilisée comme décongestif nasal dans divers médicaments en vente libre servant à soulager la toux, le rhume, les sinusites et diverses allergies. (6 novembre 2000)
- **Certaines marques de briquets jetables** (27 octobre 2000)
- **Lentilles cornéennes non correctrices teintées** (23 octobre 2000)

**Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)**

Abonnez-vous à la  
**Revue Santé!Canada**

Pour faire livrer la version électronique de cette revue à votre poste de travail tous les mois, consultez le site [revue.sante-canada.net](http://revue.sante-canada.net)

© 2000. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux  
Publié par :  
Santé Canada  
0904A – Immeuble Brooke-Claxton  
Ottawa (Ontario) Canada K1A 0K9  
Téléphone : (613) 957-1100  
Courriel : [info@www.hc-sc.gc.ca](mailto:info@www.hc-sc.gc.ca)  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)