

Hygiène et santé

Torchon de cuisine : un nid à bactéries !

JMN
Libreville/Gabon

Les torchons de cuisine sèchent nos mains, la vaisselle ou encore nettoient le plan de travail. Et une fois sales, ils représentent un risque pour notre santé.

C'EST une nouvelle affaire. Le torchon modeste et d'apparence inoffensive qui pendouille à côté de l'évier, oui, celui dans lequel vous essuyez vos mains et les couverts, est un vrai nid à bactéries ! Au cours d'une étude, des chercheurs ont découvert que 49% de ces tissus étaient porteurs de bactéries, pouvant engendrer des intoxications alimentaires.

Les torchons de cuisine représentent-ils un risque d'intoxication alimentaire ? C'est la question à laquelle des chercheurs de l'Université de l'île Maurice ont tenté de répondre. Les résultats de leur étude ont été présentés au congrès annuel de l'Amé-



Les torchons de cuisine sont de véritables nids à bactérie lorsqu'ils sont sales. Il faut donc les laver tous les 2 à 3 jours.

bactéries entérocoques, ainsi que des staphylocoques dorés sur 14,3% des chiffons. Or, les staphylocoques dorés sont en tête des bactéries responsables d'intoxications alimentaires, notamment en France.

Quand faut-il les changer ?

Plus la famille est nombreuse, plus il y a d'enfants, et plus la quantité de bactéries est élevée, ont fait remarquer les chercheurs. Par ailleurs, les bactéries coliformes et les staphylocoques avaient "un taux de prévalence significativement plus élevé" dans les foyers où l'on consomme de la viande. Si vous utilisez un même torchon pour vous sécher les mains, la vaisselle ou encore pour nettoyer des surfaces de la cuisine, le risque de contamination croisée est augmenté. La fréquence de lavage des torchons dépend de leur utilisation. Il est conseillé idéalement de changer de torchon chaque jour. Sinon, mettez les au sale tous les deux ou trois jours. Pour éradiquer

toutes les bactéries qui souhaitent s'y nicher, lavez les à 60°. Veillez à bien les faire sécher après chaque utilisation. Privilégiez les chiffons jetables ou les serviettes en papier pour limiter la propagation des germes. Enfin, gardez en tête qu'un torchon humide est inutilisable. Dans ce cas, placez-le à proximité d'une source de chaleur (radiateur, four, sèche-linge...) pour le faire sécher avant la prochaine utilisation.

"Il faut bannir les lavettes humides et les torchons à utilisation multiples surtout pour les familles nombreuses non-végétariennes avec des enfants en bas âge et des personnes âgées. Il faut se montrer vigilant en ce qui concerne l'hygiène dans la cuisine", a conclu l'auteur de l'étude.

L'astuce en plus : dissocier les torchons pour faire la vaisselle des torchons pour s'essuyer les mains permettra d'en changer moins fréquemment. Une économie d'entretien non négligeable !

rican Society of Microbiology l'an dernier. Sur 100 torchons utilisés pendant un mois, 49 étaient porteurs de bactéries. Les scientifiques se sont

rendu compte que sur 36,7% des tissus contaminés, se trouvaient des traces de bactéries coliformes, dont fait partie Escherichia Coli. La majo-

rité des souches de E. Coli sont inoffensives, mais d'autres sont pathogènes. Les auteurs de l'étude ont également détecté sur 36,7% des torchons des

Forme et bien-être

Comment brûler les calories sans trop d'efforts ?

JMN
Libreville/Gabon

Vous détestez le sport et ne pratiquez aucune activité physique ? Vous n'avez pas le temps d'aller à votre cours de gym ? Vous avez tout de même envie de brûler des calories ? Sachez que c'est possible ! Il suffit parfois de petits gestes simples. Voici quelques astuces.

ON en rêve toutes : un emploi du temps idéal qui nous permettrait d'entretenir notre forme, faire attention à manger équilibré et assurer au quotidien au boulot, avec notre chéri, les enfants, le ménage, les courses, le sport et les loisirs... Dans la pratique, à moins d'être Superwoman, c'est impossible ! Et puis, la natation, le jogging, la gym ou la zumba, ça donne des courbatures... On préfère passer le peu de temps libre à lire, faire du shopping, regarder la télé... bref, à se détendre ! Résultat, on n'a jamais eu l'idée de faire du sport, on n'a jamais le temps d'aller au club de gym, et quand on peut, on n'a pas, mais vraiment aucun courage " Le sport, c'est la santé ! ", " Il faut pratiquer une acti-

tivité physique pour perdre du poids ! ". On nous rabat les oreilles que l'exercice est essentiel pour entretenir notre ligne, notre bien-être, voir notre moral. Pour brûler les calories sans passer par la case sport, suivez ces conseils. Marcher

Ça coule de source : marcher est l'activité physique primordiale et la plus simple pour dépenser les calories ingurgitées dans la journée. Et ça tombe bien, on a un tas d'occasions de le faire au quotidien ! On laisse la voiture au garage et se déplace un maximum à pieds, en accompagnant par exemple les enfants à l'école ou en allant à la boulangerie du coin, la poste ou la pharmacie à pieds. L'idéal est de marcher une demi-heure par jour. Sans la voiture et les transports en commun, on y arrive haut de main ! On s'équipe donc de bonnes chaussures (oui aux ballerines, non aux escarpins). Si on se déplace de quelques kilomètres, on gare volontairement la voiture loin de l'endroit où on veut aller. Si on prend les transports en commun, on descend un ou deux arrêts avant l'arrivée de notre chemin. Monter les escaliers

Il n'est pas question d'en-

chaîner les montées et les descentes de notre escalier à la maison ! Il suffit juste de penser à les utiliser le plus souvent quand les occasions se présentent lors de nos déplacements. On doit se rendre au 4ème étage d'un immeuble ? Non à l'ascenseur, on opte pour l'escalier en colimaçon ! Cette activité est un excellent moyen de brûler des calories et de muscler ses cuissots à moindre coût. Oui, si on y pense souvent, nos jambes se tonifient comme si on était à un cours de step ! Si on veut, on peut contracter les muscles abdominaux et monter ou descendre les marches à bonne allure sans s'arrêter : on économise en plus un cours de fitness !

Danser sans s'arrêter Qu'importe la musique et le style de danse que l'on pratique, l'essentiel est de bouger l'ensemble du corps dès que l'occasion se présente. 100 calories dépensées par quart d'heure de danse effectué, ce n'est pas à négliger ! Du jazz pour affiner le corps, de la danse africaine pour la tonicité, des claquettes pour avoir des fesses en béton... on a l'embarras du choix pour se défouler quand on fait la fête. On peut aussi aller en boîte avec des co-

pires ou se déhancher à la maison en écoutant de la musique. Cela nous aidera même à perdre les quelques calories ingérées avec le carré de chocolat ou la pâtisserie à laquelle on n'a pas pu résister dans la journée...

Faire les courses ou du shopping On marche, on porte des sacs, on pousse un caddie ou on réfléchit... Faire des courses est sans doute l'activité que l'on préfère pour dépenser sans effort des calories. Le shopping demande un effort physique intéressant pour la ligne puisqu'il favorise la dépense énergétique, la sollicitation des cuisses et le renforcement des biceps et des abdominaux... Si on est au supermarché pour acheter deux ou trois bricoles, rien ne sert de prendre un caddie, on porte les achats avec les bras. On fait aussi attention à bien équilibrer les sacs que l'on maintient entre les mains pour éviter de se faire mal au dos.

Jouer avec les enfants Aussi souvent qu'on le peut, on pense à jouer avec les enfants au grand air. On s'amuse à la corde à sauter avec nos filles ou court, accélère et joue au foot avec nos garçons. Bref, on se fait

plaisir et on leur fait plaisir aussi. A l'intérieur de la maison, on pense aux jeux de mime, aux jeux de table ou à leurs jouets préférés. Ils seront ravis ! En prime, on retrouve notre âme d'enfant et ça fait un bien fou au moral !

Toutes ces activités brûle-calories permettent de garder la ligne tout en évitant de s'inscrire dans

une salle de gym ou d'enchaîner les heures de jogging. L'essentiel est de se lever, marcher, pratiquer le plus d'activités possibles de manière énergique sans cesser de bouger. Les tâches quotidiennes sont excellentes pour maintenir l'équilibre de notre vie tout en équilibrant le poids de notre balance. On les adopte illico !

Coin cuisine

Bouillon de tripes au chou

Ingrédients :

- 1Kg de tripes
- 1 chou moyen
- 2 grosses tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon
- l'ail (3 quartiers)
- 3 feuilles de laurier
- Piment, sel, poivre

Préparation :

Nettoyer et porter à ébullition les tripes. Découper le chou, les oignons et les autres ingrédients. Chauffer de l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon et le chou. Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail préalablement coupés, puis les tripes, les feuilles de laurier et le piment si nécessaire. Saler, poivrer et laisser mijoter une quinzaine de minutes, le temps pour le chou de dégorger. Ajouter ensuite 2 verres d'eau puis laisser bouillir pendant 5 à 10 minutes et c'est prêt. Accompagnement : manioc, banane plantain mûre, pommes de terre.

Proposé par JMN