

Le mardi 09 sept 2008

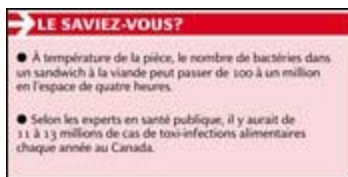
## Pour des lunchs savoureux... et sécuritaires

Jade Bérubé

Le Soleil

Collaboration spéciale

**L'actualité des dernières semaines a provoqué bien des craintes au sujet de l'alimentation. Plus que jamais, les consommateurs sont sensibles aux risques posés par certains aliments, par leur préparation et par leur emballage. Signe des temps, la boîte à lunch est montrée du doigt. Voici un guide pour vous aider à préparer des repas du midi sécuritaires... et succulents!**



On s'en doute bien, la boîte à lunch peut rapidement devenir un repaire à bactéries si on la néglige... «Il est impératif de bien se familiariser avec les règles de salubrité», affirme Marie-Sylvie Trottier, de l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

[Agrandir](#)

Il faut toujours bien se laver les mains plusieurs fois durant la préparation du lunch et s'assurer que nos surfaces de travail et nos ustensiles sont propres pour éviter les contaminations croisées. On n'utilise pas un couteau qui a coupé des légumes pour couper un fromage sans le laver préalablement. Ensuite, bien sûr, il faut que les aliments cuits l'aient été de façon adéquate.» Une fois ces règles de base établies, on s'assure d'avoir une boîte à lunch à action isolante et on prend en considération les aliments qui s'y retrouvent.

«Les aliments périssables doivent obligatoirement rester froids, précise-t-elle. On parle donc des produits laitiers, des viandes et volailles, des œufs et de la mayonnaise mais aussi des crudités! Lorsqu'on coupe un fruit ou un légume, on brise certaines cellules. Les bactéries peuvent alors pénétrer par cette brèche.»

### Les lunchs froids

Il est préférable de préparer la veille le repas froid, comme le sandwich aux œufs, au poulet ou la soupe froide. Les aliments sont ainsi déjà froids lorsqu'on les dépose dans la boîte à lunch le matin. Ensuite, on utilise des sacs réfrigérants ou des boîtes à jus congelé pour garder le tout le plus froid possible.

«On n'a jamais trop de produits réfrigérants dans une boîte à lunch, dit Mme Trottier. Et plus il fait chaud, plus il faut en utiliser parce que les aliments doivent rester à une température égale ou inférieure à quatre degrés.»

Qu'en est-il du thermos? «Pour pouvoir utiliser un thermos dans le cas des soupes froides à base de yogourt, par exemple, il faut s'assurer que nous avons un thermos de qualité qui peut garder froid et chaud, ce qui n'est pas le cas de tous. On met alors le récipient au froid la veille, idéalement dans le congélateur si le thermos est adéquat.»

Un lunch qui n'est pas dans une boîte à lunch à action isolante peut être consommé sans inquiétude s'il n'a pas passé plus de deux heures sans être réfrigéré. Il faut toutefois faire très attention aux sources de chaleur importantes comme les chaufferettes de voiture en hiver.

### **Finies les files au micro-ondes**

Garder un lunch chaud tout un avant-midi est plus difficile quoique réalisable avec un thermos de qualité. «On doit faire bouillir de l'eau et immerger le thermos de 5 à 10 minutes, recommande Marie-Sylvie Trottier. Ensuite, on réchauffe jusqu'à la limite de la cuisson les aliments avant de les verser dans le thermos.»

Et si on combine les deux?

Lorsqu'un lunch combine des aliments chauds et des aliments froids, on privilégie une boîte à lunch à compartiments isolants. «Le sac réfrigérant à côté du thermos va nécessairement réduire ses capacités», souligne Mme Trottier. Par contre, on peut utiliser des aliments non périssables pour séparer le chaud du froid.

Des aliments vendus à température pièce comme des puddings, des compotes, des craquelins peuvent servir de séparateurs.

Pour renseignements : [www.inspection.gc.ca/francais](http://www.inspection.gc.ca/francais)

The logo for cyberpresse.ca, featuring the text "cyberpresse.ca" in white lowercase letters on a red rounded rectangular background.

Le mercredi 10 sept 2008

## Listériose: que faire si vous avez mangé des produits rappelés?

[Stéphanie Bérubé](#)

La Presse

**L'Agence de santé publique du Canada demande à tous les consommateurs qui ont mangé des produits visés par un rappel lié à la crise de listériose d'être particulièrement à l'affût des symptômes anormaux de grippe. Et de consulter un médecin dans le cas où ils se manifesteraient.**

Monique Lacroix, chercheuse à l'INRS, a mené une étude il y a quelques années sur les effets des bactéries probiotiques sur les bactéries pathogènes, dont la *Listeria*. Selon elle, il n'y a pas de doute. Manger un aliment qui contient des probiotiques crée une efficace «guerre des bactéries» dans le corps. Une personne vulnérable - les jeunes enfants, les personnes âgées ou les personnes affaiblies par la maladie -, qui a mangé un produit contaminé met «toutes les chances de son côté» en mangeant des probiotiques.

«Tout le monde devrait prendre des probiotiques de qualité», dit la chercheuse québécoise. La nuance est très importante. L'étude de Monique Lacroix a été faite avec le supplément québécois Bio-K qui a prouvé que ses bactéries survivaient à l'acidité de l'estomac pour ensuite mener la bataille dans l'intestin. Ce qui n'est pas le cas des très nombreux aliments qui se vantent de contenir des probiotiques.

La chercheuse conseille aux consommateurs de faire preuve de vigilance et de consulter les fiches d'information scientifique, souvent disponibles sur les sites des fabricants, afin de pouvoir bien évaluer l'efficacité d'un produit commercial.



Wednesday » September  
10 » 2008

## Student who hacked e-mail 'co-operating,' Carleton official says

**Joanne Laucius**

The Ottawa Citizen

*Wednesday, September 10, 2008*

Carleton University is questioning a student and will be taking disciplinary action after a hacker broke into the electronic accounts of 32 students.

"He is co-operating with us. He has handed over his materials," said Chris Walters, a spokesman for the university.

A math student, a man whose name has not been released, apparently hacked into the system to obtain password information for the students, then bragged to the university administration about it.

Last week, a letter was sent to the university officials with a list of the accounts and their passwords. The writer claimed he easily broke into the accounts using a program that captures computer keystrokes and urged the university to improve security measures.

The breach allowed access to the Campus Cards that students use as debit cards for campus purchases, including photocopiers, food kiosks and the bookstore.

None of the students reported money missing.

With the information, the hacker could also have accessed e-mails, course registrations, library records and personal financial information about loans and scholarships.

Mr. Walters said the university's security department had been tracking a student for several days. The university's internal discipline in this case may include suspension or expulsion.

Ottawa police are still investigating, however no charges have been laid.

Det. Frank Corkery, a forensic computer examiner with the high-tech crime unit, said computer-related investigations take time.

When computer systems are breached, charges under the Criminal Code include "mischief to data" and "unauthorized use of computer," he said. Both carry a maximum sentence of 10 years in prison.

Even though no money was reported stolen, there is still a cost to institutions that have been hacked, he said.

"This type of offence is the same thing as someone who says 'There's a problem with security at the airport,' then decides to sneak in with a gun."

Meanwhile, Mr. Walters said the university is urging students, staff and faculty to

frequently change passwords.

"Any system that uses a magnetic strip and a password should be changed regularly," said Mr. Walters.

© The Ottawa Citizen 2008

CLOSE WINDOW

---

Copyright © 2008 CanWest Interactive, a division of CanWest MediaWorks Publications, Inc.. All rights reserved.  
CanWest Interactive, a division of CanWest MediaWorks Publications, Inc.. All rights reserved.

## Board OKs \$25M to buy land for library

### Council must approve plan before purchase can occur

**Patrick Dare**

The Ottawa Citizen

*Wednesday, September 10, 2008*

The Ottawa Public Library board has approved spending up to \$25 million on downtown land for a new main library branch.

For years, it's been the dream of library supporters in Ottawa to have a large new main library branch to replace the uninspiring building at Metcalfe Street and Laurier Avenue; critics have argued that Ottawa might need a better central library, but any plans need to be constrained by the city's difficult financial position.

Somerset Councillor Diane Holmes, who is on the library board, says it's time Ottawa had a main library that befits a capital city, something that will become "the downtown meeting place" the way Vancouver's large library has become.

"It's very exciting, but there are many steps to go," said Ms. Holmes.

Barrhaven Councillor Jan Harder, who is chairwoman of the library board, said the capital budget the board approved Monday night, which includes the \$25 million for main branch property, is the culmination of two years of planning that saw nine possible sites narrowed down to one.

She said the real estate the library has in mind is downtown and would be "a good investment for the city" even if it wasn't used as the library site.

To prevent speculation that might drive the price up, no one would reveal the location the board has in mind; Ms. Holmes suggested the city might have at least a second choice of site if it can't buy the first.

The land-acquisition decision will go to the corporate services committee and city council for approval in time for next year's budget. Library board decisions can be changed or reversed by city council.

Ms. Harder stressed that the whole project is very much in early planning stages, with financing and possible partnerships still to be explored and decided.

But she said a new library would have to be about 300,000 square feet to accommodate all the things the city wants.



CREDIT: Wayne Cuddington, The Ottawa Citizen

The main branch of the Ottawa Public Library at Metcalfe and Laurier is cramped and visually uninteresting. Most councillors would like a new building, but the \$150-million pricetag is an issue.

Those include:

- a children's library,
- meeting rooms,
- an auditorium,
- space for the city's archives,
- retail,
- a showcase for the city's heritage, and
- space for public receptions.

Recent rough estimates of the cost of a new main library have been about \$150 million.

Ms. Harder said the new library will be as important for the revitalization of Ottawa's downtown as the reconstruction of the Ottawa Congress Centre convention building, which is about to begin. She dismissed suggestions that a main library is no longer as important, given the rise of the Internet, saying the physical building is essential to a healthy city.

"It's the hub of learning and literacy," said Ms. Harder. "It is the keeper of our past and the doorway to our future." She said main libraries are community meeting places and "places of community pride."

The city will be helped in its project by the sale of its current main branch, a downtown building that is frequently described as dysfunctional and unattractive. That building, which is about 90,000 square feet, draws about 5,000 users a day. The property is valuable mostly because of its central location and the possibility that a developer could build a new office tower on it. Ms. Harder said it's not certain what the property is worth.

The whole question of a new central library will go to city council, where it's uncertain how much support there will be, given the financial difficulties faced by the city.

City council is facing another 4.9-per-cent tax increase for 2009, spending cuts estimated as high as \$57 million and up to 500 staff cuts.

Despite the near-term financial problems, Beacon Hill-Cyrville Councillor Michel Bellemare, a library board member, says he believes council will support the project. He says people understand that the main library is "woefully deficient" for a capital city. He said he believes Ottawa will have a new main library within 10 years.

© The Ottawa Citizen 2008

CLOSE WINDOW

---

Copyright © 2008 CanWest Interactive, a division of [CanWest MediaWorks Publications, Inc.](#). All rights reserved.  
CanWest Interactive, a division of [CanWest MediaWorks Publications, Inc.](#). All rights reserved.