

▶▶▶ NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.

Un nouvel outil pour aider les francophones à décrire leurs maux, en anglais.



- Jacinthe Tremblay

Votre douleur est-elle *burning, crushing, stabbing* ou *throbbing*? À moins d'être parfaitement bilingue, il est bien difficile, pour un francophone, d'apporter cette précision à un médecin ou une pharmacienne anglophones. Le *Passeport Santé*, distribué massivement depuis quelques semaines par le Réseau santé en français (RSF) de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador (FFTNL), fournit une aide précieuse en pareil cas.

Le *Passeport Santé* est un petit carnet de 40 pages dans lequel on retrouve, principalement, en versions anglaise et française, les principaux termes utilisés dans le réseau de la santé un « Nous avons créé cet outil à l'intention des francophones qui ont besoin de communiquer avec un professionnel de la santé anglophone », résume Jean-Marc Bélanger, coordonnateur du RSF. « Son contenu peut aussi être utile à un anglophone en visite à Paris », ajoute-t-il.

Les questions et termes les plus courants présentés dans le *Passeport Santé* sont présentés par sections thématiques. On y aborde, notamment, les types de douleur, les parties du corps, les problèmes circulatoires et les symptômes neurologiques. Une section est également consacrée à la terminologie de la santé mentale et une autre aux problèmes de santé les plus courants chez les enfants et les adolescents. « Nous avons aussi consulté des spécialistes de santé pour créer une section importante consacrée à la grossesse et à l'accouchement », souligne monsieur Bélanger.

En plus de ces traductions, le *Passeport* contient des conseils pour préparer un rendez-vous médical, un répertoire des principales ressources en santé, par région, ainsi que calendrier de vaccination, de la naissance à l'adolescence.

Imprimé à 2 000 exemplaires, cet outil est évidemment distribué largement aux francophones via leurs écoles et organismes communautaires. Il est de plus transmis aux responsables des programmes d'immersion; aux professionnels et gestionnaires de la santé ainsi qu'aux décideurs politiques.

« Nous sommes déjà en contact avec des professionnels de la santé bilingues. Mais nous serons très heureux si d'autres intervenants capables de s'exprimer en français communiquaient avec nous. Nous diffuserons avec plaisir cette information », indique monsieur Bélanger.

La création du *Passeport Santé* a été inspirée d'un outil similaire, développé par la Corporation de développement de la communauté d'expression anglaise de Mégantic, au Québec. À l'occasion d'une visite à Saint-Jean de certains de ses représentants, en 2011, le RSF a obtenu l'autorisation d'adapter cette belle idée au contexte de Terre-Neuve-et-Labrador. « Les anglophones de Mégantic sont, comme les francophones d'ici, en situation de minorité linguistique : dans leur région, la majorité des professionnels de la santé ne parlent que le français. Leur passeport, comme le nôtre, visait à leur venir en aide », rappelle Jean-Marc Bélanger, coordonnateur du RSFTNL.

Le *Passeport Santé* Terre-Neuve-et-Labrador pourrait, à son tour, susciter la création d'un outil semblable au Yukon. Une représentante du ministère de la santé de ce territoire a en effet demandé au RSF l'autorisation de s'en inspirer au lendemain de sa présentation par Jean-Marc Bélanger à l'occasion du Rendez-vous Santé en français 2012, tenu fin novembre dernier, à Ottawa. Au Yukon, des termes en langues autochtones seraient ajoutées au français et à l'anglais.

En plus de sa version imprimée, le *Passeport Santé* est disponible gratuitement en format PDF à l'adresse www.francoctl.ca/ReseauSante.



Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule Santé

SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Conseils pour la cuisson du bœuf

Selon Santé Canada, la recherche a démontré que la couleur de la viande ne constitue pas un indicateur fiable à savoir si la viande a atteint la température nécessaire pour tuer les bactéries dangereuses telles la E. coli O157:H7. La seule façon de savoir si la température de cuisson d'une boulette de viande de bœuf haché est suffisamment élevée pour détruire les bactéries dangereuses consiste à utiliser un thermomètre pour aliments.

Voici certains conseils sur la façon d'utiliser un thermomètre pour vérifier la température d'une **boulette de viande hachée** :

- Vers la fin de la cuisson, enlevez les boulettes de la source de chaleur.
- Utilisez un thermomètre pour aliments digital pour vérifier la température interne. Celle-ci doit s'élever à 71 °C (160 °F).
- Insérez le thermomètre sur le côté de la boulette et ce, jusqu'à ce que la sonde atteigne le centre.
- Assurez-vous de nettoyer le thermomètre immédiatement après avoir testé les boulettes de viande dont la cuisson n'est pas terminée et avant d'effectuer un test sur une autre boulette.
- Les thermomètres allant au four, conçus pour tester des volailles entières et des rôtis pendant la cuisson, ne conviennent pas pour déterminer la température des boulettes de bœuf.
- À 71 °C (160 °F), une boulette de bœuf haché cuite adéquatement peut avoir une couleur allant du rosé au brun selon qu'il s'agisse de bœuf haché frais ou décongelé ou encore selon le moyen utilisé pour la décongélation.

Bœuf attendri mécaniquement

Certains préposés à la manutention de la viande et même certains Canadiens à la maison attendrissent les coupes de bœuf, comme les steaks et les rôtis, au moyen d'appareils ou d'outils fabriqués à cette fin. L'attendrissement mécanique du bœuf est une pratique très courante utilisée par les fournisseurs, les restaurants et les détaillants depuis de nombreuses années pour améliorer la tendreté et la saveur du bœuf cuit.

Pour assurer que les bactéries qui peuvent être présentes dans la viande sont tuées, Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada invitent les Canadiens à faire cuire les coupes de steak et de bœuf attendries mécaniquement à une température interne d'au moins 71 degrés Celsius (160 degrés Fahrenheit).

Pour se protéger contre les maladies d'origine alimentaire, notamment contre la bactérie E. coli, il est également recommandé de :

- Se laver les mains avant de cuisiner et après.
- Garder les couteaux, les comptoirs et les planches à découper propres.
- Conserver la viande crue à l'écart des autres aliments.
- Réfrigérer ou congeler rapidement les restes.

À note qu'en général, la température interne d'un steak ou d'une autre viande coupée solide n'est pas une préoccupation de santé importante étant donné que les bactéries dangereuses qui peuvent être présentes ne le seraient qu'à la surface de la viande et seraient éliminées, même à un degré de cuisson « saignant ».

Cependant, lorsque les coupes de steak et de bœuf sont attendries mécaniquement, il se peut que les bactéries se déplacent de la surface au centre de la viande. En conséquence, les bactéries comme la E. coli O157:H7 risquent encore moins d'être entièrement éliminées lorsque ces produits de bœuf sont cuits en mode saignant



- Par l'Agence de la santé publique du Canada