



Mise en conserve domestique – comment éviter le botulisme? Home Canning – How to Avoid Botulism

Qu'est-ce que le botulisme?

Le botulisme est une forme d'intoxication alimentaire très grave et souvent mortelle. Le poison est produit par le *Clostridium botulinum*, bactérie que l'on trouve partout – dans le sol, sur les fruits et les légumes crus et sur la viande et le poisson. Au cours des années, un certain nombre de Canadiens sont morts du botulisme, résultat direct d'une mise en conserve domestique incorrecte.

Qu'est-ce qui cause le botulisme?

Les spores du botulisme résistent à la chaleur – même à l'eau bouillie – et se développent dans un environnement humide et sans oxygène. Durant leur reproduction, les spores du botulisme génèrent un poison qui est l'un des plus puissants sur terre. L'équivalent d'une cuillère à thé suffit à tuer 100 000 personnes. Une mise en conserve incorrecte crée un environnement parfait dans lequel se développe la toxine du botulisme. Comme la nourriture contaminée par le botulisme peut avoir une apparence et une odeur normales, il n'y a souvent aucun signe avertisseur.

C'est pourquoi la mise en conserve doit être effectuée correctement avec une extrême précaution. Toute étape évitée pourrait être mortelle.

Quelles sont les exigences requises pour une mise en conserve sans danger?

La chaleur et le niveau d'acidité sont les deux conditions pour une mise en conserve sans danger. Les aliments riches en acide comme les prunes ou la rhubarbe sont très résistants à la bactérie et requièrent seulement une méthode de mise en conserve « à l'eau bouillante ». Les aliments dont le taux d'acidité est faible – y compris la plupart des légumes, les viandes et les fruits de mer – *doivent* être mis en conserve à des températures supérieures que seule la méthode à l'autoclave peut atteindre.

Qu'est ce que la méthode « à l'eau bouillante »?

La méthode « à l'eau bouillante » est la méthode de conservation des aliments couramment utilisée pour faire des confitures. Elle consiste à déposer un panier de bocaux scellés dans une marmite contenant de l'eau en ébullition rapide.

Qu'est-ce que l'autoclavage?

L'autoclave est une grande marmite en aluminium forgé munie d'un couvercle verrouillable et d'une jauge de pression. En cuisinant sous pression, vous pouvez amener la température de l'eau bouillante jusqu'à 116 °C (240 °F). C'est la température minimum nécessaire pour détruire les spores du botulisme et le seul moyen de garantir une mise en conserve sans danger pour les aliments tels que les légumes, la viande et les fruits de mer.

Votre autoclave doit être accompagné d'instructions complètes. Suivez-les toujours avec précaution. Gardez ces indications en mémoire :

- Les aliments peuvent être traités à 5, 10 et 15 livres de pression. Consultez le tableau fourni avec les instructions pour déterminer quelle est la pression de sécurité des aliments que vous mettez en conserve.
- Le temps de traitement dépendra de quel genre d'aliment est mis en conserve et de la taille du bocal. N'écourtez jamais le temps de cuisson recommandé dans les instructions.
- Si vous vivez à plus de 305 mètres (1 000 pieds) au-dessus du niveau de la mer, la pression et le temps de cuisson devront tous deux être ajustés. Consultez un tableau.
- Une fois que le niveau correct de pression est atteint pendant la cuisson, il doit être maintenu de manière constante tout au long de la cuisson.
- Vous devez vérifier l'exactitude des jauges à soupapes et à cadran. Lisez attentivement les

instructions du fabricant concernant les procédures de test et les fréquences recommandées, pour vous assurer d'utiliser votre autoclave correctement et en toute sécurité.

Quels sont les meilleurs bocaux pour la mise en conserve?

Les fabricants commercialisent des bocaux résistants conçus spécifiquement pour la mise en conserve domestique. Il est important de ne pas utiliser, par exemple, des bocaux à beurre d'arachides vides car les pots utilisés dans le commerce ne sont pas assez résistants pour être utilisés sans danger et de façon répétée pour la mise en conserve.

Les bocaux « Mason » – qui se ferment qui se ferment en se vissant avec une embouchure pas de vis – sont le choix le plus courant. Ne réutilisez pas les couvercles : une fois qu'un couvercle a été descellé, l'ajustement parfait ne peut plus être garanti. Les bocaux eux-mêmes peuvent être utilisés souvent, du moment que les rebords de colmatage sont parfaitement lisses et qu'il n'y a aucune rayure ou fissure.

Que devez-vous faire si les aliments en conserve n'ont pas « l'air bons »?

Ne mangez ou ne goûtez même jamais un aliment en conserve quelconque qui :

- semble avarié;
- mousse;
- développe une mauvaise odeur durant la cuisson;
- dont le couvercle du bocal est bombé ou coule;
- si vous n'êtes pas certain que la nourriture a été mise en conserve correctement.

Placez tout bocal et aliment douteux dans un contenant imperméable et jetez-le aux ordures. Ne donnez pas les aliments douteux à vos animaux de compagnie ou autres. Après avoir jeté le contenant, lavez-vous correctement les mains à l'eau chaude savonneuse. Lavez également tout ustensile ou surface que les aliments peuvent avoir touchés.

L'importance de la propreté

L'autre facteur de sécurité à garder en mémoire est la propreté. Toutes les surfaces de travail doivent être gardées propres pendant toutes les étapes de la mise en conserve. Les aliments que vous allez traiter doivent être correctement. Il est particulièrement important de stériliser les bocaux et les couvercles

avant de les utiliser. Afin de stériliser les bocaux, faites-les bouillir pendant 10 minutes. Si vous vivez à plus haute altitude (au-dessus de 305 mètres ou 1 000 pieds), comptez une minute d'ébullition supplémentaire pour chaque incrément d'altitude de 305 mètres ou 1 000 pieds. Pour stériliser les couvercles, suivez les instructions du fabricant.

Des questions?

La mise en conserve domestique est parfaitement sûre... mais elle doit être effectuée correctement. Nous vous recommandons d'étudier la mise en conserve domestique avant de faire l'essai. De bons livres sur le sujet sont disponibles en librairie ou à la bibliothèque. Les marmites à pression sont presque toujours accompagnées d'instructions complètes. Si vous avez une vieille marmite à pression et que vous ne pouvez pas trouver le manuel d'instructions, contactez le fabricant pour en obtenir une copie.

Le guide de mise en conserve de l'Utah est une excellente source d'information sur le sujet. On peut le consulter (en anglais) à :

http://extension.usu.edu/utah/hm/fcs/food-preservation-canning/usda_home_canning

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.