



Salubrité des aliments – Instructions sur les étiquettes d'ingrédients

Food Safety: Instructions on Food Labels

De nombreuses personnes jouent un rôle dans le processus garantissant que les aliments que vous manger sont sécuritaires. Il s'agit des agriculteurs, des fabricants de produits alimentaires, des détaillants ainsi que d'autres personnes.

Vous jouez également un rôle important pour veiller à ce que les aliments que vous et votre famille mangez demeurent salubres. Suivez les instructions figurant sur l'emballage des aliments pour les ranger, les manipuler et les faire cuire. Cela est valable pour tous les aliments, tout particulièrement les aliments transformés et emballés.

Voici des exemples d'instructions figurant sur les emballages qui contribuent à veiller à la salubrité des aliments :

- Garder au réfrigérateur
- Réfrigérer après ouverture
- Meilleur avant le (date)
- Bien faire cuire/Doit être cuit
- Mise en garde sur les allergies

Garder au réfrigérateur

Si l'emballage indique **Garder au réfrigérateur** ou une mention semblable, réfrigérez l'aliment *en tout temps*. Cela signifie de réfrigérer avant d'ouvrir l'emballage et après, si on conserve l'aliment pour usage ultérieur.

Au moment de leur emballage initial, les aliments peuvent parfois contenir une petite quantité de germes. Toutefois, cette quantité est si faible que la plupart des gens qui mangent l'aliment n'en tomberont pas malades. Aussi longtemps que l'aliment est réfrigéré, les germes ne peuvent se multiplier (certains le peuvent, mais très lentement) et entraîner des maladies.

En 2006, au moins 6 personnes ont contracté le botulisme après avoir bu du jus de carottes pasteurisé qui n'avait pas été réfrigéré après l'achat. Les spores du botulisme présents dans le jus se multiplièrent et produisirent une toxine mortelle. Le botulisme est une maladie très grave qui peut causer la paralysie ou la mort.

Réfrigérer après ouverture

Certains aliments doivent être réfrigérés seulement après en avoir ouvert l'emballage. Si l'emballage indique **Réfrigérer après ouverture** ou une mention semblable, veillez à réfrigérer l'aliment immédiatement après en avoir ouvert l'emballage. Aussi longtemps que l'aliment est réfrigéré, les germes ne peuvent se multiplier et entraîner des maladies. Si l'aliment n'est pas réfrigéré, une personne qui le mange peut tomber malade à cause des germes.

Pour empêcher la croissance des germes, assurez-vous que la température de votre réfrigérateur soit réglée à 4 °C (40 °F) ou moins.

Meilleur avant le (date)

L'étiquette de nombreux aliments comporte la mention imprimée **Meilleur avant le** (date d'expiration). Si vous conservez l'aliment tel que recommandé, sa consommation devrait être sécuritaire jusqu'à cette date. Après cette date, le fabricant ne peut garantir la qualité et la valeur nutritionnelle de l'aliment, même s'il est réfrigéré et convenablement cuit. Il n'est pas toujours possible de déterminer que la consommation d'un aliment n'est pas sécuritaire en se basant sur l'apparence, l'odeur ou le goût. Vous devriez toujours jeter les aliments après la date d'expiration.

Bien faire cuire

Même si certains aliments traités ou emballés sont bien cuits, d'autres ne le sont pas et contiennent des ingrédients crus et des germes. Réchauffer un aliment peut ne pas éliminer les germes. Seule une cuisson convenable élimine les germes et rend sécuritaire la consommation d'un tel aliment. Si les instructions de cuisson du fabricant indiquent **Bien faire cuire** ou **Doit être cuit**, ou une mention semblable, suivez-les.

La consommation des aliments contenant des ingrédients crus, dont de la viande, de la volaille, des

œufs et du poisson crus, est sécuritaire s'ils sont cuits à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F) ou plus.

Manipulez les aliments qui exigent d'être cuits comme tout autre produit alimentaire cru. Après avoir manipulé ces aliments, lavez-vous les mains et désinfectez les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs qui ont servi à leur préparation. Utilisez de l'eau chaude savonneuse et une solution diluée de javellisant comme désinfectant, consistant en 1 cuillère à thé de javellisant dans 750 millilitres d'eau.

Mise en garde sur les allergies

Certains aliments traités ou emballés comportent une **Mise en garde sur les allergies** qui indique que le produit peut contenir des traces de noix, de soja ou d'un autre allergène alimentaire répandu. Le fabricant ne peut garantir que l'aliment est exempt du ou des allergènes énumérés. Pour la plupart des gens, la présence possible d'un allergène dans un aliment ne présente aucun problème de santé.

Les mises en garde sur les allergies s'adressent aux personnes qui souffrent de graves allergies alimentaires. Elles aident ces personnes à éviter des aliments qui causent des réactions allergiques. Pour certaines personnes, même de petites quantités d'un allergène donné peuvent causer une grave réaction allergique (appelée anaphylaxie), et même la mort. Si vous souffrez d'une grave allergie alimentaire, vous devriez toujours éviter les aliments qui comportent une mise en garde sur des aliments ou des ingrédients auxquels vous êtes allergique. Pour en savoir plus, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] suivante : [#100a Les allergies alimentaires graves chez les enfants](#).

En 2003, 23 personnes ont contracté une salmonellose après avoir mangé des bâtonnets, des languettes et des croquettes de poulet pané congelés. Ces produits à base de poulet semblaient être déjà cuits à la sortie de leur emballage.

Toutefois, ils n'étaient que partiellement cuits et devaient être entièrement cuits par le consommateur. Certains aliments, dont la volaille crue, contiennent des germes comme la salmonelle. Pour être propres à la consommation, ces aliments doivent être convenablement cuits.

Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 17 La salmonellose](#).

Comprendre les instructions

Lisez toutes les instructions relatives à la salubrité des aliments sur les étiquettes et sur les emballages. Si vous ne comprenez pas les instructions, demandez à quelqu'un de vous les expliquer. Pour en savoir plus, communiquez directement avec le fabricant de produits alimentaires ou adressez-vous à un membre de votre famille, un voisin ou un employé du magasin d'alimentation.

Pour plus de renseignements

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] suivantes :

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#76 Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness](#)

Visitez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, au : www.inspection.gc.ca/francais/tocf.shtml.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

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.