



# Aliments à éviter pour les personnes à risque de maladies d'origine alimentaire

## Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness

La plupart des gens peuvent manger la plupart des aliments achetés en magasin. Cependant, certaines personnes ayant un système immunitaire affaibli sont à risque de contracter des maladies d'origine alimentaire. Elles peuvent tomber malades en mangeant certains aliments, même ceux préparés avec salubrité. Certains aliments peuvent présenter un risque élevé.

Le gouvernement travaille de concert avec l'industrie de l'alimentation pour réduire le risque de maladies d'origine alimentaire et contrôler la salubrité des aliments.

### Qui est à risque de maladies d'origine alimentaire?

Plusieurs groupes de personnes ont des systèmes immunitaires affaiblis ou sous-développés et courent un risque plus élevé de contracter une maladie d'origine alimentaire. Il s'agit, notamment :

- de personnes âgées;
- de gens qui ont le sida, un cancer, des maladies du rein et certaines autres affections chroniques;
- de personnes avec des troubles auto-immunes, comme le lupus;
- de personnes ayant subi une ablation chirurgicale de la rate;
- de personnes traitées avec des immunosuppresseurs;
- d'enfants âgés de moins de deux ans;
- de femmes enceintes et de leurs enfants en gestation ou leurs nouveau-nés;
- de personnes ayant des antécédents de consommation d'alcool ou de drogue.

### Aliments à éviter pour les personnes à risque

#### *Viandes, poisson, lait et œufs*

Faites toujours bien cuire les viandes, le poisson et les fruits de mer crus, comme le poulet, la dinde, le bœuf, le porc, le poisson et les mollusques. Ne consommez pas de lait ou de fromages non pasteurisés. Ne mangez pas d'œufs crus ou incuits.

Les agences de protection de la santé recommandent aussi que les personnes à risque évitent les aliments ci-dessous.

#### *Charcuteries*

Les charcuteries et les saucisses à hot dog ne sont pas toujours entièrement cuites à l'usine de fabrication. Il est possible que des micro-organismes nuisibles survivent et prolifèrent.

Vous pouvez réduire le risque en ne mangeant pas de charcuteries ou de saucisses à hot dog, ou en les faisant bien cuire. Le poisson et les fruits de mer réfrigérés et fumés devraient aussi être cuits avant d'être consommés.

#### *Fromages à pâte molle*

Certains fromages posent un risque de contamination, selon leur mode de fabrication. Les fromages à pâte molle, comme le camembert, le brie, le fêta et de style mexicain, comme le *queso blanco* ou le *queso fresco*, peuvent rendre malades des personnes au système immunitaire affaibli.

Les fromages à pâte dure, fondus, à la crème et cottage ne posent pas de risque.

### ***Pousses crues***

Les pousses crues ou incuites de fèves, de radis, de luzerne ainsi que d'autres plantes peuvent être porteuses de micro-organismes causant un empoisonnement alimentaire ou une maladie d'origine alimentaire. Bien cuites, elles ne posent pas de risque.

### ***Mollusques crus***

Les personnes à risque ne devraient pas manger de mollusques bivalves crus ou incuits comme les myes, les huîtres, les moules et les pétoncles. L'eau où l'on retrouve des mollusques peut contenir des micro-organismes nuisibles. À cause du mode d'alimentation de ces animaux, ces micro-organismes ont tendance à s'accumuler.

### ***Pâté de foie***

Le pâté de foie a été associé à l'éruption de maladies. Si vous êtes à risque de maladies d'origine alimentaire, vous ne devriez pas en manger.

### ***Jus/cidres de fruit non pasteurisés***

Les personnes à risque ne devraient pas boire de jus/cidres non pasteurisés ou, alors, les faire bouillir pendant au moins deux minutes auparavant. Récemment, les jus/cidres ont causé des éruptions d'empoisonnement alimentaire, dont la cryptosporidiose, la salmonelle et *E. coli*.

### **Comment puis-je rendre les fruits et légumes frais propres à la consommation?**

Les personnes ayant un système immunitaire affaibli devraient faire cuire les fruits et les légumes, particulièrement ceux qui poussent dans le sol ou à la surface.

S'ils sont mangés crus, ils doivent être bien lavés à l'eau propre ou pelés avant d'être consommés. Les fruits et les légumes pelés, comme les bananes et les oranges, posent moins de risque que ceux qui sont consommés avec leur peau.

Même pelé, le cantaloup pose un risque élevé et ne devrait pas être consommé. Lavez les légumes comme le persil ou la laitue avec le plus grand soin. Ils sont plus difficiles à bien nettoyer.

### **Pour plus de renseignements**

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

[N° 02 La maladie du hamburger \(Colite hémorragique\)](#)

[N° 17 La salmonellose](#)

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

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

[#59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

[N° 72 Les jus de fruit non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé](#)

[N° 75 La listériose](#)



**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](http://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](http://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.