

La salubrité de la nourriture estivale

L'été est une période propice aux barbecues, aux pique-niques et aux voyages de camping. Cependant, les repas agréables en plein air peuvent entraîner un risque accru de maladies d'origine alimentaire (intoxication alimentaire) s'ils ne sont pas préparés de façon réfléchie et vigilante. Les maladies d'origine alimentaire sont causées par la consommation d'aliments contaminés par des bactéries, des virus ou des parasites. Les pathogènes souvent mis en cause dans les maladies d'origine alimentaire sont le Norovirus, la *Listeria*, la *Salmonella*, l'*E. coli* 0157: H7 et le *Campylobacter*. Santé Canada estime qu'il y a environ 4 millions de cas de maladies d'origine alimentaire chaque année au Canada. La plupart d'entre elles sont entièrement évitables.

Le risque de maladie d'origine alimentaire peut augmenter pendant l'été pour les raisons suivantes :

1. Le temps chaud et humide crée des conditions idéales pour la croissance et le développement des bactéries.
2. Les gens sont moins susceptibles de suivre les consignes de sécurité alimentaire, comme se laver les mains et garder les aliments au frais, lors de leur cuisson et de leur consommation en plein air.

Les symptômes communs à la plupart des maladies d'origine alimentaire sont les crampes abdominales, la diarrhée, les nausées, les vomissements, les maux de tête et la fièvre. Les symptômes apparaissent généralement plusieurs heures après la consommation de l'aliment contaminé, mais peuvent également survenir après plusieurs jours, voire plusieurs semaines. La plupart des personnes ayant contracté une maladie d'origine alimentaire se rétablissent complètement. Certaines personnes seront affectées de façon plus durable et plus grave. La gravité de la maladie dépend du type de bactérie et de l'état de santé général de la personne l'ayant consommée.

Les conseils suivants vous aideront à réduire votre risque de contracter une maladie d'origine alimentaire.

- **Garder les aliments au frais.** Les bactéries se multiplient plus rapidement à des températures comprises entre 4 °C et 60 °C (40 °F – 140 °F) - cet intervalle est également appelé « zone de danger »
 - Apportez des blocs de glace pour entourer les aliments périssables. Certains aliments, tels que les boîtes de jus de fruits congelés, peuvent faire office de blocs réfrigérants et garderont d'autres aliments au frais pendant leur décongélation
 - Remplissez la glacière autant que possible. Une glacière pleine gardera la nourriture froide plus longtemps. Gardez la glacière à l'abri du soleil et gardez-la fermée autant que possible. Si vous le pouvez, conservez les collations, les boissons et ce à quoi vous aurez besoin d'accéder souvent dans une glacière séparée, puisque chaque fois que vous ouvrez la glacière, vous laissez l'air chaud y entrer
 - Réfrigérez ou congelez les aliments la veille de votre sortie de façon à ce qu'ils soient déjà froids lorsque vous les mettez dans la glacière
 - Faites mariner votre viande dans le réfrigérateur à l'avance, et non sur le comptoir ou à la chaleur.
- **Éviter la contamination croisée.** Conservez les aliments crus – la viande, le poisson, la volaille et les œufs – à l'écart des fruits et légumes frais et des aliments cuits

- Utilisez une glacière distincte pour garder les aliments prêts à consommer à l'écart des aliments qui nécessitent d'être cuits, ou placez les viandes crues au fond de la glacière afin que les aliments prêts-à-manger ne soient pas contaminés par leur jus
- Utilisez des blocs de glace plutôt que de la glace en vrac. En fondant, cette dernière peut transférer des bactéries d'un aliment à un autre
- **Laver** vos mains, les ustensiles de cuisine et les surfaces **avec de l'eau chaude savonneuse** (pendant au moins 20 secondes)
 - Apportez 2 jeux de planches à découper, d'ustensiles, etc. : 1 pour les aliments prêts-à-manger et 1 pour les aliments crus. Conservez-les chacun dans un sac en plastique scellé séparé pour éviter toute contamination croisée
 - Utilisez un désinfectant pour les mains et des lingettes antibactériennes pour le nettoyage des mains et des surfaces en l'absence d'eau chaude savonneuse. N'oubliez pas que l'eau chaude savonneuse est la meilleure option pour éliminer les bactéries et la saleté. Par conséquent, lavez ces surfaces dès que possible
- **Cuire les aliments à la température appropriée**
 - Emportez un thermomètre à viande. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître les températures appropriées
 - Préchauffez le gril pendant environ 20 minutes avant la cuisson
 - Ne remettez pas les aliments cuits dans la même assiette que celle ayant contenu les aliments crus (à moins que vous ne les ayez préalablement lavées à l'eau chaude savonneuse)

| Aliment | Température interne |
|--------------------|--|
| Hamburgers | 160 °F (71 °C) |
| Bifteck – rosé | 145 °F (63 °C) |
| Bifteck – à point | 160 °F (71 °C) |
| Bifeck – bien cuit | 170 °F (77 °C) |
| Volaille | 165 °F (74 °C) |
| Poisson | 158 °F (70 °C); jusqu'à ce que la chair soit opaque et se détache facilement |
| Hot-dogs | 165 °F (74 °C) |

- **Vous assurer que votre source d'eau soit potable.** Même si l'eau d'un lac ou d'une rivière semble salubre, il se peut que ce ne soit pas le cas. N'utilisez que de l'eau provenant d'une source que vous savez potable
 - Utilisez de l'eau en bouteille pour boire, cuisiner et vous brosser les dents
 - Faites bouillir l'eau non traitée pendant deux minutes avant de l'utiliser. S'il n'est pas possible de la faire bouillir, utilisez des tablettes de purification de l'eau ou des filtres à eau et suivez les instructions du fabricant

Pour des conseils sur ce qu'il faut rechercher lors de l'achat de nourriture pour un festival ou un autre événement public, lisez l'article de l'autorité sanitaire Fraser intitulé [Ne laissez pas Salmonella ou E. coli gâcher votre été](#). Pour plus d'informations sur les maladies d'origine alimentaire, visitez les sites Web du [gouvernement du Canada](#) et du [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique](#)

Dernière révision : Juin 2018