

Mise en conserve à domicile – Comment éviter le botulisme

Home Canning – How to Avoid Botulism

Qu'est-ce que le botulisme et qu'est-ce qui le cause?

Le botulisme est une forme grave d'intoxication alimentaire qui peut entraîner la mort. Le poison est produit par le *Clostridium botulinum*, une bactérie que l'on trouve couramment dans le sol, les fruits et les légumes crus, la viande et le poisson, et dans de nombreux autres aliments et sur de nombreuses surfaces.

Ses spores sont résistantes et ne peuvent être éliminées avec de l'eau bouillante ou à la chaleur sans également y appliquer la pression exercée par le procédé de mise en conserve.

Les bactéries du botulisme (qui résultent de la germination des spores) peuvent se multiplier rapidement dans un environnement humide dépourvu d'oxygène et produire un poison très puissant. Une cuillerée à café de ce poison suffirait à tuer 100 000 personnes.

Une mauvaise mise en conserve à domicile crée l'environnement idéal pour le développement de la bactérie du botulisme.

Parce que la nourriture contaminée peut sembler normale et ne pas dégager d'odeur particulière, il est impossible de déterminer en la regardant si elle est contaminée par la bactérie du botulisme.

Que puis-je faire pour éviter le botulisme?

Pour éviter le botulisme, vous devez vous assurer que la mise en conserve à domicile est effectuée avec le plus grand soin. La mise en conserve des aliments très acides diffère de celle pour les aliments peu acides.

Les aliments très acides

La méthode de mise en conserve au « bain d'eau bouillante » suffit à protéger les aliments très acides du botulisme. Les prunes et la rhubarbe sont des exemples d'aliments très acides. Le « bain d'eau bouillante » est une méthode de conservation des aliments couramment utilisée dans la confection de confitures. Elle requiert l'immersion d'un panier de bocaux scellés dans une grande casserole d'eau bouillante. La température de l'eau bouillante permet d'éliminer la plupart des levures, des moisissures et des

bactéries tandis que le taux élevé d'acide des aliments empêche le développement des bactéries du botulisme.

Les aliments peu acides

Les aliments peu acides comme la plupart des légumes, des viandes et des fruits de mer doivent être mis en conserve à une température supérieure, à l'aide d'une marmite à pression.

Que dois-je savoir sur la mise en conserve à pression?

Une marmite à pression est une grande casserole en aluminium coulé munie d'un couvercle hermétique et d'un manomètre. En cuisant sous pression, vous pouvez faire monter la température de l'eau bouillante de 100 °C (212 °F) jusqu'à 116 °C (240 °F). C'est la température minimale nécessaire pour détruire les spores du botulisme et la seule façon de garantir une mise en conserve sécuritaire pour les aliments comme les légumes, la viande et les fruits de mer.

Votre marmite à pression devrait être accompagnée d'instructions complètes. Suivez-les toujours à la lettre. Et gardez les points suivants à l'esprit :

- Les aliments peuvent être traités sous une pression de 5, 10 ou 15 livres. Consultez le tableau fourni avec les instructions de votre marmite pour déterminer quelle pression convient aux aliments que vous mettez en conserve.
- Le temps de traitement varie en fonction du type d'aliment mis en conserve et de la taille du bocal. Ne réduisez jamais le temps de cuisson. Réglez la pression selon les instructions fournies, sinon les bactéries du botulisme pourraient ne pas être entièrement éliminées de vos conserves.
- Si vous habitez à plus de 300 mètres (1000 pieds) d'altitude, le temps de pression et de cuisson devra être ajusté, car l'eau bout à une température plus basse à une altitude plus élevée. Consultez un tableau.
- Une fois que le niveau de pression souhaité est atteint, il doit être maintenu tout au long du procédé de cuisson.
- La précision des jauges pondérées et des comparateurs à cadran doit être vérifiée. Lisez les instructions du fabricant avec soin et suivez les procédures de test à la

fréquence recommandée, afin de vous assurer que vous utilisez votre marmite correctement et en toute sécurité.

- Vérifiez l'étanchéité de votre marmite. Assurez-vous que le joint en caoutchouc de son couvercle n'est pas cassé ou fissuré. Remplacez-le si nécessaire.
- N'ouvrez jamais une marmite quand elle est sous pression.
- Ne refroidissez pas les bocaux dans l'eau. Laissez-les refroidir lentement à température ambiante.
- Ne resserrez pas les couvercles.

Quels bocaux conviennent le mieux à la mise en conserve?

Il est important que vous utilisiez des bocaux lourds conçus spécialement pour la mise en conserve.

Les bocaux de type « Mason » – qui doivent être vissés avec un col fileté pour être fermés – sont le choix le plus courant. Ne réutilisez pas les couvercles. Quand un couvercle a déjà été descellé, une fermeture parfaite ne peut plus être garantie. Les récipients, quant à eux, peuvent être utilisés de nombreuses fois, tant que leurs bords sont parfaitement lisses et qu'ils ne présentent aucune rayure ou fissure qui pourrait empêcher une étanchéité parfaite.

Il est très important de stériliser les bocaux et les couvercles avant de les utiliser. Pour stériliser les bocaux, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Pour stériliser leurs couvercles, suivez les instructions du fabricant.

N'utilisez pas, pour la mise en conserve à domicile, de bocaux commerciaux, tels que les bocaux de beurre d'arachide vides. Les bocaux commerciaux ne sont pas assez solides pour être utilisés en toute sécurité.

Que faire si vous avez des doutes sur la qualité de la nourriture mise en conserve?

Ne goûtez et ne consommez jamais de nourriture mise en conserve à domicile si :

- elle semble être gâtée;
- elle mousse;
- elle dégage une mauvaise odeur lors de la cuisson;
- le couvercle du bocal est bombé ou si la nourriture s'en écoule;
- vous n'êtes pas sûr que la nourriture ait été correctement mise en conserve.

Placez les bocaux et la nourriture douteux dans un contenant étanche et jetez ce dernier à la poubelle. N'offrez pas la nourriture douteuse à vos animaux de compagnie ou à

d'autres animaux. Après vous en être débarrassé, lavez-vous bien les mains à l'eau chaude savonneuse. Lavez également les ustensiles ou les surfaces qui ont potentiellement été touchés par la nourriture, son contenant ou vos mains.

Quelles sont les étapes importantes à respecter lors de la mise en conserve?

Respectez toujours la taille de bocal et les quantités d'ingrédients recommandées dans la recette. Remplissez le bocal en laissant l'espace recommandé sur le dessus. Par souci de sûreté, utilisez des recettes récentes et testées pour la mise en conserve.

Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes lors de chaque étape de mise en conserve. Utilisez uniquement des produits de bonne qualité (fruits, légumes) qui ne présentent pas de coupure, de meurtrissure ni de moisissure. Les aliments que vous mettez en conserve doivent être rincés à l'eau froide avant de procéder. Utilisez des planches à découper séparées pour les fruits et légumes d'une part, et pour la viande, la volaille et les fruits de mer d'autre part. Assainissez toutes les surfaces de travail avant et après la préparation des aliments. Pour en savoir plus, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#).

Étiquetez et datez toutes les conserves maison avant de les entreposer dans un endroit frais et sec. Une fois qu'une conserve a été ouverte, réfrigérez les restes et utilisez-les dans la semaine. Pour une qualité optimale, utilisez tous les aliments en conserves ou en bouteilles non ouvertes dans un délai d'un an.

Pour de plus amples renseignements

La mise en conserve à domicile est parfaitement sûre, mais doit être faite correctement. Nous vous recommandons de vous renseigner sur ce procédé avant de l'essayer. Des livres sont disponibles sur le sujet, en bibliothèque ou dans les magasins. Les marmites à pression sont presque toujours livrées avec des instructions. Si votre marmite à pression n'est pas neuve et que vous n'en trouvez pas le manuel d'utilisation, mettez-vous en contact avec le fabricant pour obtenir une copie.

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- Introduction à la mise en conserve domestique www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cuisine-preparation-des-aliments/Mise-en-conservation-domestique.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCooking-And-Food%2fCooking-Methods%2fHome-Canning
- USDA Complete Guide to Home Canning http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez la page www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services d'interprétation sont offerts, sur demande, dans plus de 130 langues.