



Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

Tous les jours, des centaines de Britanno-Colombiens sont malades à cause d'une intoxication alimentaire, dont voici certains des symptômes :

- crampes d'estomac;
- nausées;
- vomissements;
- diarrhées.

Habituellement, les symptômes durent entre un et trois jours avant de disparaître. Cependant, des cas graves d'intoxication alimentaire peuvent provoquer des problèmes de santé, voire même la mort.

Les agents pathogènes sont des microbes comme des bactéries et des virus qui nous rendent malades. Il y a de nombreuses façons d'entrer en contact avec de tels agents pathogènes, par exemple, en caressant un chien, en touchant à une tortue de compagnie, en changeant une couche ou en préparant des aliments crus, particulièrement de la viande et de la volaille. Même les personnes en bonne santé peuvent être porteuses de pathogènes.

Respectez toujours les règles de sécurité alimentaire ci-dessous pour aider à prévenir les maladies d'origine alimentaire.

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes, et avant de manger ou de manipuler des aliments. Pour vous laver les mains, frottez-les avec du savon pendant au moins 20 secondes et rincez-les à l'eau chaude. Séchez-les avec un linge propre ou un essuie-tout.

Nettoyez et stérilisez les surfaces utilisées

Nettoyez et stérilisez toujours les surfaces sur lesquelles vous préparez et placez des aliments. L'intoxication alimentaire est souvent causée par la propagation d'agents pathogènes de la viande crue à d'autres aliments. On parle alors de contamination croisée.

La contamination croisée peut se produire lorsque l'on réutilise une planche à découper, une assiette ou des ustensiles ayant servi à préparer de la viande crue pour préparer d'autres aliments comme des légumes ou des aliments prêts-à-manger.

Vous pouvez réduire le risque de contamination croisée en utilisant des planches à découper, des assiettes et des ustensiles différents pour la viande crue et pour des aliments prêts-à-manger. Lavez les planches à découper, les assiettes et les ustensiles de cuisine avec de l'eau chaude savonneuse et désinfectez-les avant de les réutiliser avec des aliments cuits ou prêts-à-manger. Vous pouvez préparer votre propre solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm (parties par million).

Comment préparer votre propre solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm :

- Mélangez 15 millilitres (1 c. à table) de javellisant domestique et 4 litres (1 gallon) d'eau; ou mélangez 5 millilitres (1 c. à thé) de javellisant domestique à 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Laissez agir le désinfectant sur la surface ou sur l'ustensile à nettoyer pendant au moins une minute avant de l'essuyer avec une serviette en papier propre, ou laissez sécher à l'air libre

Utilisez le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel

www.publichealthontario.ca/fr/ServicesAndTools/Tools/Pages/Calculateur-de-chlore.aspx

Lavez fréquemment vos torchons, et remplacez-les tous les jours. Les torchons peuvent être un milieu de reproduction idéal pour les bactéries. Pour désinfecter rapidement votre torchon, mouillez-le et mettez-le au four à micro-ondes à puissance maximale pendant une minute.

Ne préparez pas d'aliments lorsque vous êtes malade

Les agents pathogènes peuvent se propager aux aliments qui sont préparés et manipulés par des personnes malades. Certains d'entre eux, comme la salmonelle, l'hépatite A et la bactérie E. coli, sont ensuite transmis aux personnes qui consomment ces aliments, entraînant la maladie. Toute personne malade, qui présente par exemple des symptômes de diarrhées ou de vomissements, ou qui a des plaies ou des coupures infectées, ne devrait pas manipuler, préparer ou servir des aliments.

Faites cuire les aliments à une température interne sécuritaire et utilisez un thermomètre alimentaire

Certains aliments peuvent contenir des agents pathogènes. Les viandes, la volaille et le poisson, ainsi que les aliments préparés avec ces ingrédients, en sont des exemples. La plupart des agents pathogènes peuvent être éliminés par la cuisson des aliments à une température interne de 74 °C (165 °F) ou plus avant de les consommer.

Pour des renseignements plus précis sur les températures de cuisson, consultez la page Températures sécuritaires de cuisson interne du site Web de Santé Canada à l'adresse <http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-fra.php>

Utilisez toujours un thermomètre pour vérifier la température des aliments. Insérez un thermomètre à viande à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande sans toucher l'os, le cas échéant, afin de vous assurer que la température interne sécuritaire est atteinte.

Pour éviter la contamination croisée, nettoyez et stérilisez votre thermomètre entre chaque utilisation.

Faites refroidir la nourriture pendant deux heures

Les aliments cuits doivent être refroidis à 20 °C dans un délai de deux heures et à 4 °C dans un délai de quatre heures. Le refroidissement inadéquat est l'une des principales causes d'intoxication alimentaire. Il est difficile de refroidir rapidement les articles au volume important, comme les rôtis ou les soupes. Séparez-les en petites portions dont la hauteur ne dépasse pas 7 cm (3 pouces) et placez-les dans le réfrigérateur ou le congélateur pour les refroidir.

Décongelez les aliments au réfrigérateur

La façon la plus sûre de décongeler les aliments est au réfrigérateur. Placez les aliments dans un récipient étanche et placez-les sur une étagère située en dessous des aliments non cuits et prêts-à-manger. Pour une décongélation plus rapide, vous pouvez décongeler la nourriture sous l'eau courante froide ou au four à micro-ondes. Faites cuire les aliments immédiatement après les avoir dégelés.

Réchauffez les aliments à une température de 74 °C (165 °F)

Réchauffez les restes à au moins 74 °C (165 °F) pour détruire les agents pathogènes qui peuvent y avoir été introduits pendant le refroidissement et le stockage.

Faites cuire les aliments au four à micro-ondes à une température interne sécuritaire

Faites cuire ou réchauffez les aliments au four à micro-ondes jusqu'à ce que chacune de leurs parties atteigne une température interne de 74 °C (165 °F) ou la température indiquée dans les instructions de cuisson. Utilisez un

récipient recommandé pour utilisation au four à micro-ondes et couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle recommandé pour utilisation au four à micro-ondes qui ne laisse pas échapper la vapeur. Mélangez ou retournez la nourriture à mi-cuisson pour améliorer la distribution de la chaleur. Laissez reposer la nourriture pendant deux minutes après l'avoir réchauffée, puis vérifiez-en la température avec un thermomètre alimentaire.

Gardez les aliments hors de la zone de danger

Les agents pathogènes peuvent se propager rapidement à des températures entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F). Les aliments comme la viande, la volaille, les produits laitiers et les œufs doivent être conservés à des températures supérieures à 60 °C (140 °F) ou inférieures à 4 °C (40 °F).

Protégez les aliments des agents pathogènes

Transportez et réfrigérez les aliments périssables dès que possible. Cela contribue à prévenir la croissance des agents pathogènes. Mettez les aliments prêts-à-manger dans des contenants ou recouvrez-les, et mettez-les au réfrigérateur sur une étagère au-dessus des aliments crus. Lisez toujours l'étiquette des produits pour savoir comment les stocker.

En cas de doute, jetez les aliments

Ne prenez pas de risques avec vos aliments. Rappelez-vous que les aliments contaminés peuvent ne pas avoir mauvaise apparence ou mauvaise odeur. Inscrivez la date sur l'emballage ou sur le récipient alimentaire avant de le mettre au réfrigérateur pour vous aider à déterminer depuis combien de temps il s'y trouve.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments, visitez le site du Partenariat canadien pour la sécurité des aliments, à l'adresse www.befoodsafe.ca/fr/ ou consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC Files n° 59b Salubrité des aliments - Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC Files n° 59c Salubrité des aliments : Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires](#)
- [HealthLinkBC Files n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)
- [HealthLinkBC Files n° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, 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 de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.