

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. Ce sont les enfants de moins de 5 ans, les personnes enceintes, les adultes de 60 ans ou plus et les personnes dont le système immunitaire est affaibli qui risquent le plus de tomber malades.

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

Réfrigérer

- 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 ». Par temps chaud, ne pas laisser de nourriture à la température ambiante plus d'une heure.
 - Apportez des blocs de glace pour entourer les aliments périssables.
 - 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.

Séparer

- 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

Nettoyer

- Vous laver les mains, les ustensiles de cuisine et les surfaces à l'eau chaude savonneuse (pendant au moins 20 secondes)
 - Apportez deux jeux de planches à découper et d'ustensiles : un pour les aliments prêts-à-manger et un pour les aliments crus. Conservez-les chacun dans un sac en plastique scellé séparé pour éviter toute contamination croisée
 - Faute d'eau chaude savonneuse, utilisez un désinfectant pour les mains et des lingettes antibactériennes pour le nettoyage des mains et des surfaces. 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
 - Chez vous, lavez l'intérieur de votre glacière avant de l'utiliser et après l'avoir utilisée
 - Avant de manger ou de cuire des légumes, des fruits ou des herbes fraîches, lavez-les à l'eau courante froide

Cuire

- Cuire les aliments à la température appropriée
 - Emportez un thermomètre numérique. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître les températures appropriées. Pour vérifier la température de la viande, insérez un thermomètre propre au milieu du morceau sans toucher les os
 - Préchauffez le gril 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)
Restes	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 en savoir plus sur la salubrité alimentaire, consultez le site suivant (en anglais uniquement) :

- [Food, Water and Beverage Safety](#)

Dernière révision : mai 2023

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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.