



## Salubrité des aliments :

### Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments

#### Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Chaque année, les intoxications alimentaires causent plus de 4 millions de maladies au Canada. En voici les symptômes

- Des crampes abdominales
- De la nausée
- Des vomissements
- La diarrhée

Même s'ils ne se manifestent normalement que de 1 à 3 jours, il arrive que les maladies d'origine alimentaire soient mortelles. Les enfants de moins de 5 ans, les femmes enceintes, les aînés et les personnes dont le système immunitaire est affaibli courent plus de risques de tomber malades. Les intoxications alimentaires contractées pendant la grossesse peuvent rendre malade le fœtus ou le nouveau-né.

Les microbes comme les bactéries et les virus nous rendent malades. On peut entrer en contact avec eux de nombreuses façons : en caressant son chien, en touchant à sa tortue, en changeant une couche, en préparant des aliments crus, surtout de la viande et de la volaille. Même les personnes en santé peuvent être porteuses de microbes.

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. Frottez-les avec du savon pendant au moins 20 secondes et rincez-les à l'eau chaude. Séchez-vous les mains avec un linge propre ou une serviette en papier.

#### Nettoyez et stérilisez les surfaces utilisées

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

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 la viande cuite ou pour les aliments prêts-à-manger. Ne préparez pas des aliments comme la salade de pommes de terre, les salades fraîches, les légumes ou les fruits sur la même planche que celle où vous avez préparé la viande, le poisson ou la volaille crus. Après avoir utilisé les planches à découper, les assiettes et les ustensiles

pour la viande crue, lavez-les dans de l'eau chaude savonneuse et désinfectez-les avant de les réutiliser avec des aliments cuits ou prêts-à-manger. Voici comment préparer votre propre solution de désinfection sans rinçage :

#### Comment préparer un désinfectant sans rinçage à une concentration de 200 ppm :

- Mélangez 15 ml (1 c. à s.) d'eau de Javel à 4 l (1 gal) d'eau ou 5 ml (1 c. à t.) d'eau de Javel à 1 l (4 tasses) d'eau
- Laissez la solution en contact avec la surface ou l'ustensile au moins 1 minute avant de les essuyer avec un essuie-tout propre ou de les laisser sécher à l'air

Utilisez le calculateur de dilution du chlore FOODSAFE de la C.-B. pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel. [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**Avertissement :** En mélangeant de l'eau de Javel à des produits contenant de l'acide ou de l'ammoniac, vous produirez un gaz toxique entraînant de graves problèmes respiratoires, la suffocation, voire la mort.

Les lavettes peuvent être un milieu de reproduction idéal pour les microbes. Utilisez chaque jour une lavette propre et lavez-la fréquemment dans la laveuse. Pour la désinfecter rapidement, mouillez-la et mettez-la au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 minute. Ne mettez pas les lavettes sèches au micro-ondes.

#### Ne préparez pas d'aliments lorsque vous êtes malade

En préparant des aliments lorsque vous êtes malade, vous risquez de les contaminer aux salmonelles, au virus de l'hépatite A, à *E. coli* ou à d'autres microbes et de rendre malades les gens qui les consomment. Si vous vomissez ou avez la diarrhée ou des plaies ou coupures infectées, attendez 48 heures après la disparition des symptômes avant de préparer ou de servir des aliments. Si vous devez préparer les aliments de votre enfant ou d'un autre membre de votre famille, lavez-vous les mains à fond et souvent. Nous vous conseillons aussi de porter des gants convenant à la manipulation des aliments.

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

La plupart des microbes 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 des viandes, des poissons et fruits de mer, de la volaille et des œufs, consultez la page Températures sécuritaires de cuisson interne du site de Santé Canada à [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html).

Utilisez toujours un thermomètre à sonde numérique à lecture instantanée pour vérifier la température des aliments. Insérez la sonde dans la partie la plus épaisse de la viande sans toucher l'os, 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 2 heures**

Le refroidissement inadéquat est l'une des principales causes d'intoxication alimentaire. Il est difficile de refroidir rapidement les articles volumineux, comme les rôtis ou les soupes. Séparez-les en petites portions dont la hauteur ne dépasse pas 7 cm (3 po) et placez-les au frigo ou au congélateur pour les refroidir. Refroidissez les aliments au frigo dans les 2 heures suivant leur achat ou leur préparation. Gardez le frigo à une température de 4 °C (40 °F).

### **Décongelez les aliments au frigo**

La façon la plus sûre de décongeler les aliments est au frigo. Placez-les dans un récipient étanche, puis sur une étagère située en dessous des aliments crus et prêts-à-manger. Pour accélérer le processus, vous pouvez les décongeler sous l'eau courante froide ou au micro-ondes. Les aliments dégelés à l'eau courante ou au micro-ondes devraient être cuits immédiatement.

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

Réchauffez les restes à au moins 74 °C (165 °F) pour détruire les microbes qui peuvent y avoir été introduits pendant le refroidissement et le stockage. Ne réchauffez que ceux dont vous avez besoin pour votre repas. Il ne faut réchauffer les restes qu'une seule fois. Utilisez les restes réfrigérés dans les 2 à 4 jours.

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

Faites cuire ou réchauffez les aliments au 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 micro-ondes et couvrez les aliments d'un couvercle recommandé pour utilisation au 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-la reposer 2 minutes après l'avoir réchauffée, puis vérifiez-en la température avec un thermomètre alimentaire.

### **Gardez les aliments hors de la zone de danger**

Les microbes 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, les œufs et les mets préparés doivent être conservés à des températures supérieures à 60 °C (140 °F) ou inférieures à 4 °C (40 °F).

### **Protégez les aliments des microbes**

Transportez et réfrigérez les aliments périssables dès que possible afin de prévenir la croissance des microbes. Mettez les aliments prêts-à-manger dans des contenants ou recouvrez-les, et mettez-les au frigo sur une étagère au-dessus des aliments crus. Lisez toujours l'étiquette des produits pour savoir 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. Dans le doute, jetez-les. Inscrivez la date sur l'emballage ou sur le récipient alimentaire avant de le mettre au frigo pour vous aider à déterminer depuis combien de temps il s'y trouve.

### **Pour de plus amples renseignements**

Pour de plus amples renseignements, consultez les dossiers suivants :

- [HealthLinkBC File n° 59b Salubrité des aliments – Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 59c Salubrité des aliments : Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)
- [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains : freinez la propagation des germes](#)
- [HealthLinkBC Sécurité alimentaire pour les enfants de plus d'un an - Prévenir l'intoxication alimentaire](#)
- Salubrité des aliments à [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety)



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