

Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire

Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

L'Agence de la santé publique du Canada estime qu'il y a environ 4 millions de cas d'empoisonnement alimentaire chaque année au Canada. Certaines personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus à risque d'être affectées par des maladies d'origine alimentaire. Certains aliments présentent plus de risques que d'autres. Par exemple, les aliments « prêts à manger » qui n'ont pas été pasteurisés, comme certaines charcuteries ou des fromages à pâte molle, sont plus susceptibles de vous rendre malades.

Qui est le plus à risque de maladie d'origine alimentaire?

Plusieurs groupes sont plus susceptibles de contracter une maladie d'origine alimentaire, car il s'agit de personnes ayant un système immunitaire affaibli ou non développé :

- les personnes âgées;
- les personnes atteintes du SIDA, d'un cancer, d'une maladie rénale et de certaines autres maladies chroniques;
- les personnes souffrant de maladies auto-immunes, comme le lupus;
- celles qui ont subi une ablation de la rate ;
- les patients traités avec des médicaments immunosuppresseurs;
- les enfants de moins de 2 ans;
- les femmes enceintes et leurs fœtus et les nouveau-nés;
- les personnes ayant des antécédents de consommation d'alcool ou de drogue.

Aliments les plus risqués et précautions pour réduire le risque

Si vous êtes plus susceptible de contracter une maladie d'origine alimentaire, il y a des mesures à prendre pour diminuer le risque de tomber malade à cause de nourriture contaminée.

Vous pouvez soit éviter les nourritures suivantes, soit vous assurer de les cuisiner ou de les faire chauffer avant de les manger.

Viande et poissons pas assez cuits

Faites toujours bien cuire les viandes, comme le poulet, la dinde, le bœuf, le porc, le poisson et les coquillages.

Fruits de mer crus et fumés

Cuisinez les fruits de mer réfrigérés crus et fumés, comme le saumon fumé, avant de le manger. Ne pas manger de sushi contenant du poisson cru.

Coquillages pas assez cuits

Ne mangez pas de mollusques bivalves crus ou peu cuits comme les palourdes, les huîtres, les moules et les pétoncles. Les germes nuisibles peuvent se trouver dans les eaux dans lesquelles on trouve les coquillages. Ces germes ont tendance à s'accumuler dans les coquillages bivalves en raison de la façon dont ces derniers se nourrissent.

Viandes de charcuterie et hot-dogs

Les viandes de charcuterie et les hot-dogs ne sont pas toujours cuits complètement lors de la fabrication en usine. Il est possible que des germes nuisibles survivent et prolifèrent. Vous pouvez réduire le risque en vous abstenant de manger les viandes de charcuterie et les hot-dogs, ou en les faisant bien cuire.

Pâtés

La consommation de pâté de foie a déjà été liée à des épidémies. Ne mangez pas de pâté de foie.

Lait et produits laitiers non pasteurisés

Ne consommez pas de lait cru ou de produits laitiers non pasteurisés.

C'est un mythe que le lait cru est plus sain que le lait pasteurisé. Le lait cru peut contenir des bactéries responsables de maladies et est particulièrement

dangereux pour les enfants et les personnes dont le système immunitaire est déficient.

Fromage à pâte molle

Selon leur mode de fabrication, certains fromages posent un risque plus élevé de contamination. Les fromages à pâte molle, comme le camembert, le brie, le fêta, et les fromages de style mexicain comme queso blanco ou la queso fresco, peuvent entraîner des maladies chez les personnes avec un système immunitaire affaibli.

Les fromages à pâte dure, les fromages transformés, le fromage à la crème et le fromage blanc de type cottage sont des choix plus sécuritaires.

Œufs pas assez cuits

Ne mangez pas d'œufs crus ou pas assez cuits.

Pousses non cuites

Les pousses crues ou insuffisamment cuites de fèves, de radis, de luzerne et d'autres plantes peuvent être porteuses de micro-organismes causant un empoisonnement ou une maladie d'origine alimentaire. Bien cuites, elles ne posent pas de risque.

Jus de fruit ou cidre non pasteurisés

Ne buvez pas de jus ou de cidre non pasteurisés à moins de les faire bouillir pendant au moins deux minutes.

Miel

Ne donnez de miel aux nourrissons de moins d'un an car ils sont plus susceptibles aux germes pouvant causer le botulisme chez les enfants.

Comment rendre les fruits et légumes frais sans danger pour la consommation?

Faites cuire les fruits et les légumes, surtout s'ils sont cultivés en plein champ ou près du sol.

Si les fruits et les légumes sont mangés crus, ils doivent être bien lavés avec de l'eau propre ou pelés avant d'être consommés. Les fruits et les légumes à peler, comme les bananes et les oranges, posent moins de risque que ceux consommés avec leur peau.

Faites particulièrement attention lors du lavage des légumes verts à feuilles comme le persil ou la laitue. Ils sont plus difficiles à bien laver.

Pour de plus amples informations

Pour plus d'informations sur la salubrité des aliments pendant la grossesse, consultez la page web sur la grossesse et la salubrité des aliments du BC Centre for Disease Control (Centre de contrôle des maladies de la C.-B.) à www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety.

Pour de plus amples informations sur la salubrité des aliments, consultez les dossiers suivants de HealthLinkBC :

- [HealthLinkBC File n° 02 Infection par *E.coli*](#)
- [HealthLinkBC File n°03 Lait pasteurisé et lait cru](#)
- [HealthLinkBC File n°17 La salmonelle](#)
- [HealthLinkBC File n°56 Prévenir les infections hydriques chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli](#)
- [HealthLinkBC File n°59a Salubrité des aliments – Des règles simples pour assurer la salubrité des aliments](#)
- [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°72 Les jus de fruit non pasteurisés : Un danger potentiel pour la santé](#)
- [HealthLinkBC File n°75 La listériose](#)



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.