



Salubrité des aliments dans les garderies Food Safety in Child Care Facilities

À la maison comme à la garderie, la manipulation appropriée des aliments peut réduire les risques de maladies d'origine alimentaire (ou intoxications alimentaires).

Que sont les maladies d'origine alimentaire?

Les maladies d'origine alimentaire sont causées par la consommation d'aliments ou de boissons contaminés par des agents pathogènes (microbes) comme les bactéries, les virus, les moisissures ou les parasites.

On peut entrer en contact avec des microbes 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.

La contamination peut se produire lorsque les aliments ou les boissons ne sont pas préparés ou rangés de manière sécuritaire, ou lorsque les aliments et les ustensiles sont manipulés par des personnes contaminées. Même les personnes en santé peuvent être porteuses de pathogènes.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes varient et peuvent comprendre :

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

Même si les symptômes 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 contracter une maladie grave.

Comment prévenir ces maladies?

Lavage des mains

Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes et avant de manger ou de manipuler des aliments. N'oubliez pas de :

- Retirer les bijoux qui ornent vos mains et vos bras
- Frotter à l'eau savonneuse toutes les parties de vos mains pendant au moins 20 secondes, sans oublier la peau entre vos doigts et l'espace sous vos ongles
- Les rincer à l'eau chaude
- Vous sécher les mains avec un linge propre ou une serviette en papier

Nettoyage des surfaces et des ustensiles

Nettoyez et désinfectez toujours les surfaces sur lesquelles vous préparez et placez des aliments. Les intoxications alimentaires sont souvent causées par la réutilisation d'une planche à découper, d'une assiette ou d'un ustensile ayant servi à préparer de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus pour préparer ou servir des aliments prêts-à-manger.

Gardez la viande, la volaille et les fruits de mer crus et leur sang à l'écart les uns des autres et des autres aliments prêts à consommer. Lavez les planches à découper, les assiettes et les ustensiles de cuisine à 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 Colombie-Britannique 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

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.

Réfrigération des aliments

Après utilisation, retournez les aliments rapidement au frigo ou au congélateur. Les aliments périssables, comme la viande, le lait ou le fromage, ne devraient pas rester à température ambiante plus de 2 heures. Gardez les aliments froids à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.

Cuisson des aliments

- La cuisson des aliments à une température interne de 74 °C (165 °F) ou plus détruit la plupart des pathogènes
- Utilisez toujours un thermomètre à sonde numérique pour vérifier la température des aliments. Insérez-le dans la partie la plus épaisse de la viande sans toucher à l'os
- Conservez les aliments chauds à une température de 60 °C (140 °F) ou plus
- Réchauffez les restes jusqu'à une température d'au moins 74 °C (165 °F)
- Les aliments réchauffés au micro-ondes devraient atteindre une température de 74 °C (165 °F) et rester couverts à reposer pendant 2 minutes par la suite
- Laissez refroidir les aliments cuits de 60 °C (140 °F) à 20 °C (68 °F) pendant 2 heures et de 20 °C (68 °F) à 4 °C (40 °F) pendant 4 heures

Évitez de préparer des aliments quand vous êtes malade.

Si vous avez des symptômes d'une intoxication ou si vous avez une plaie ou une coupure infectée, évitez de manipuler, de préparer ou de servir des aliments.

Quels aliments les garderies doivent-elles servir?

Les garderies devraient acheter leurs aliments aux sources approuvées, comme les détaillants. Assurez-vous que les aliments frais et emballés sont consommés avant la date de péremption. Les dons d'aliments ne devraient être acceptés que si l'emballage n'est pas ouvert ou s'ils se conforment aux lignes directrices de la province. Assurez-vous qu'ils ont été bien conservés. Par exemple, les produits de boulangerie devraient avoir un emballage scellé. Pour de plus amples renseignements, consultez les lignes directrices sur le don d'aliments à www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines et celles sur les organismes distribuant des aliments à www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (PDF 11,86 Mo).

Comment aider les enfants à s'initier à la salubrité des aliments à la garderie?

On peut enseigner aux enfants à bien se laver les mains, surtout après être allés aux toilettes, avoir touché des animaux de compagnie, avant d'aider à la préparation des aliments ou de manger. On peut leur enseigner à tousser ou à éternuer dans leur manche, pour ensuite se relaver les mains. N'oubliez pas d'ajouter le lavage des mains à leur routine des repas et des goûters.

On peut faire participer les enfants à des étapes de base de la préparation des aliments et cuisiner un plat simple en groupe. Pour des raisons de sécurité, les aliments qu'ils aident à

préparer pour le groupe devraient être cuits. P. ex., préparez des muffins plutôt qu'une salade.

Comment les parents peuvent-ils assurer la salubrité des aliments à emporter?

Garder les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid. Conservez les aliments chauds dans une bouteille isolante, après l'avoir préchauffée 5 minutes à l'eau bouillante. Comme la bouteille garde les aliments chauds à plus de 60 °C (140 °F) environ 3 heures, essayez de la préparer juste avant le départ de la maison. Réfrigérez les aliments froids à l'aide de blocs réfrigérants ou rangez-les au frigo avant de les servir.

Quels sont les permis et la formation à l'intention des fournisseurs de services de garde?

Une garderie autorisée où l'on prépare et manipule régulièrement des aliments peut avoir besoin d'un permis en vertu de la *Loi sur la santé publique*. Pour en savoir plus, communiquez avec votre autorité sanitaire locale et demandez à parler à l'agent en hygiène de l'environnement.

Le cours intitulé La salubrité des aliments, c'est important, à <http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/home.html>, est fortement recommandé au personnel des garderies. Pour en savoir plus, consultez le site du ministère de la Salubrité des aliments à www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Pour de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 59b Salubrité des aliments – Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)
- *Child Care Facilities: Safe and Healthy Food* à www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20-healthy-food.pdf (PDF 609 ko)

Communiquez avec votre nutritionniste communautaire ou composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

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.