

# **La salubrité des aliments dans les marchés de producteurs**

## **Conseils sur la manipulation sans risque des aliments à l'intention des vendeurs, des responsables et des gérants de marchés de producteurs**

Les marchés de producteurs sont un maillon très important de la vie communautaire en Ontario. Quoi de plus convivial, en effet, que la nourriture que nous partageons – surtout s'il s'agit de la variété et de la qualité des aliments produits dans les fermes et les exploitations agricoles de la province! En revanche, la nourriture peut aussi nous amener à partager des choses dont nous ne voulons **pas** – des bactéries (ou germes), par exemple, qui peuvent nous rendre malades. Les maladies causées par les bactéries dans les aliments sont appelées maladies d'origine alimentaire ou, plus communément, « intoxications alimentaires ».

Le présent guide contient des renseignements sur la façon de manipuler sans danger les aliments, y compris des conseils spéciaux sur la salubrité alimentaire destinés aux vendeurs, aux responsables et aux gérants de marchés de producteurs. Il décrit les meilleures pratiques à suivre pour préparer, manipuler, transporter et entreposer les aliments.

### **Qu'est-ce qu'une maladie d'origine alimentaire et pourquoi s'en préoccuper?**

La plupart des maladies d'origine alimentaire sont provoquées par des bactéries. Cependant, elles peuvent également être causées par :

- des virus;
- des parasites;
- les toxines (ou poisons) que produisent certaines bactéries;
- les produits chimiques qui peuvent s'introduire dans les aliments.

Les allergènes présents dans différents aliments (comme les arachides) peuvent causer chez certaines personnes des réactions légères ou graves, qui ne sont cependant pas habituellement considérées comme des maladies d'origine alimentaire.

Les bactéries dans les aliments sont invisibles, inodores et insipides. Lorsque les conditions propices sont réunies, elles peuvent se multiplier par millions en l'espace de quelques heures seulement.

Parmi les symptômes de maladies d'origine alimentaire, citons les suivants :

- nausée;
- vomissements;
- diarrhée;

- fièvre;
- crampes d'estomac.

Il n'est pas toujours facile de savoir si les symptômes observés sont d'origine alimentaire. Le sujet peut commencer à éprouver un malaise tantôt quelques heures, tantôt plusieurs semaines après l'ingestion des aliments en cause. Le plus souvent, les gens tombent malades dans les 48 heures suivant la consommation d'aliments contaminés.

Les maladies d'origine alimentaire sont souvent bénignes mais elles entraînent parfois des complications à long terme et peuvent même être mortelles.

Les personnes qui risquent le plus d'être très malades sont :

- les aînés,
- les jeunes enfants,
- les femmes enceintes,
- les personnes en mauvaise santé.

Si vous pensez avoir une maladie d'origine alimentaire, consultez votre médecin et prévenez votre service de santé publique local immédiatement.

### **Certains aliments comportent-ils plus de risques que d'autres?**

Tous les aliments peuvent causer une maladie d'origine alimentaire s'ils ne sont pas manipulés correctement. Cela dit, certains sont particulièrement propices au développement des bactéries.

Les aliments particulièrement susceptibles de favoriser la croissance de bactéries ou d'autres germes sont désignés « potentiellement dangereux » (ou à haut risque). Assurez-vous de cuire ces aliments assez longtemps et à une température assez élevée. Puis gardez-les suffisamment chauds jusqu'au moment de les servir ou rangez-les au réfrigérateur ou au congélateur, hors de la zone à risque. La zone à risque, où les bactéries se développent rapidement, se situe entre 4°C (40°F) et 60°C (140°F).

Voici quelques exemples d'aliments à haut risque :

- produits laitiers (p. ex., lait, crème, fromage, yogourt et produits qui en contiennent tels que tartes à la crème et quiches);
- oeufs;
- viande ou produits de la viande;
- volaille;
- poissons et fruits de mer.

Par contre, les aliments désignés « non potentiellement dangereux » (ou à faible risque) n'ont pas besoin d'être réfrigérés (tant que le contenant n'est pas ouvert) et ont souvent une forte teneur en sucre, en sel ou en acide ou une faible teneur en eau. Beaucoup

d'aliments de cette catégorie se vendent dans les marchés de producteurs. Ce sont notamment les fruits et légumes frais, le pain et la plupart des produits de boulangerie, les bonbons, les marinades, le miel, le jambon, ainsi que les conserves de fruits, les sirops et les vinaigres.

Même des aliments à faible risque, comme les fruits et les légumes frais, peuvent devenir contaminés par la manipulation ou le procédé de production. Assurez-vous de suivre des pratiques de manipulation sécuritaires et de bien laver les fruits et les légumes à l'eau courante avant de les manger ou de les préparer.

**Réduisez le risque de maladie d'origine alimentaire en suivant ces quatre étapes : nettoyer, séparer, cuire, réfrigérer.**

## **1<sup>re</sup> ÉTAPE : NETTOYER**

Lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces et le matériel. Faites-le souvent et faites-le bien! Les bactéries se trouvent sur vos mains ainsi que sur les comptoirs, les contenants, les linges à vaisselle, les ustensiles et les aliments mêmes.

### **Se laver les mains**

Lavez-vous les mains **avant** de préparer et de manipuler les aliments ou avant de les servir ou de les manger.

Lavez-vous les mains **après** avoir :

- utilisé les toilettes;
- éternué, toussé ou utilisé un mouchoir;
- porté les mains au visage, à la bouche ou aux cheveux;
- manipulé de la viande crue ou d'autres aliments non cuits ou touché aux surfaces au contact desquelles ils ont pu se trouver (ex. : comptoirs, planches à découper);
- manipulé des ustensiles ou de la vaisselle sales;
- manipulé de l'argent;
- fumé;
- touché des animaux;
- fait du ménage;
- manipulé des ordures.

Lorsque vous vous lavez les mains :

1. Mouillez-vous les mains à l'eau chaude.
2. Savonnez-les pendant 15 à 20 secondes.
3. Rincez-les bien, puis séchez-les avec un essuie-mains jetable.
4. Utilisez l'essuie-mains pour fermer le robinet.

Dans la mesure du possible, utilisez des installations adéquates pour vous laver les mains. Cela signifie par exemple un évier ou un lavabo avec eau courante chaude et froide qui se vide dans un réseau d'égout adéquat.

S'il n'y a pas de lavabo, d'évier ou de lave-mains, utilisez un récipient propre rempli d'eau chaude provenant d'une source d'eau potable. L'eau devrait s'écouler du récipient par une vanne qui s'ouvre et se ferme. Une cruche en plastique munie d'un robinet fera l'affaire. Il faudra mettre du savon liquide dans un distributeur et fournir des essuie-mains jetables. Il vous faudra également prévoir un autre récipient pour recueillir les eaux usées. Versez celles-ci dans un égout sanitaire, un système d'égout privé ou un autre réceptacle approuvé.

### **L'eau destinée au lavage des mains et à la préparation des aliments**

- Utilisez une source d'eau potable sûre (comme le réseau municipal ou une source privée testée) pour vous laver les mains et préparer les aliments.
- Lavez, rincez et désinfectez les récipients à eau potable avant de vous en servir.
- Si vous utilisez une canalisation temporaire reliée à une source d'approvisionnement en eau potable, il faut d'abord la désinfecter et la vidanger. Assurez-vous que vous utilisez un tuyau fait de matériel de qualité alimentaire (non pas un tuyau d'arrosage) et installez-y un clapet de non-retour pour empêcher le retour de l'eau.

### **Laver la vaisselle et les ustensiles**

Pour laver à la main la vaisselle, les ustensiles et les récipients, utilisez la méthode de l'évier à trois bacs.

Bac n° 1 : LAVEZ – à l'eau chaude avec du détergent à vaisselle.

Bac n° 2 : RINCEZ – à l'eau chaude propre.

Bac n° 3 : DÉSINFECTEZ – en ajoutant 2,5 ml (½ c. à thé) d'eau de Javel par litre (4 tasses) d'eau chaude versé dans le bac. Faites tremper les planches à découper et la vaisselle pendant 45 secondes au moins et laissez-les sécher à l'air avant de les utiliser.

Si vous n'avez pas d'évier, utilisez des bacs ou des cuvettes.

Sinon, vous pouvez :

- utiliser des ustensiles à usage unique tels que cure-dents, gobelets en carton, ainsi que fourchettes, couteaux, cuillers et assiettes jetables;
- ou garder une réserve d'ustensiles propres (pincettes, pelles à pâtisserie, etc.) pour remplacer ceux qui sont salis ou contaminés. Les ustensiles de réserve devraient être enveloppés ou rangés dans un récipient propre, fermé hermétiquement.

## **Nettoyer les comptoirs et les autres surfaces au contact desquels les aliments ont pu se trouver**

La désinfection par vaporisateur est un moyen d'éliminer sans danger les bactéries nuisibles laissées sur les surfaces après un nettoyage ordinaire. Pour désinfecter comptoirs, tables, robinets, éviers, trancheuses à viande et autres appareils, faites ce qui suit :

- Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel à 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Versez la solution dans un vaporisateur étiqueté.
- Vaporisez les comptoirs et autres surfaces.
- Essuyez avec un linge ou un essuie-tout propre.
- Refaites une nouvelle solution régulièrement.

### **Généralités**

#### ABSTENEZ-VOUS :

- de manipuler des aliments quand vous êtes malade – particulièrement si vous avez vomi ou eu de la diarrhée;
- d'éternuer, de tousser ou de vous moucher au-dessus d'aliments ou de surfaces non couverts;
- de caresser des animaux quand vous manipulez des aliments;
- de fumer près des endroits où les aliments sont manipulés (et n'autorisez personne à le faire).

#### ASSUREZ-VOUS :

- de porter des vêtements propres;
- de panser vos coupures ou blessures aux mains et de porter des gants jetables et propres;
- d'attacher vos cheveux ou de les couvrir d'une résille (filet), d'un foulard ou d'une casquette quand vous manipulez des aliments;
- de fournir des poubelles;
- d'aménager suffisamment de toilettes pour la taille du marché;
- de proposer une formation à la salubrité alimentaire à toutes les personnes qui prépareront ou manipuleront des aliments.

## **2<sup>e</sup> ÉTAPE : SÉPARER**

### **Contamination croisée**

La contamination croisée survient lorsque des bactéries se propagent d'une source d'aliments à une autre, ce qui peut facilement se produire quand des aliments cuits ou prêts à consommer viennent au contact de viande crue ou d'autres aliments non cuits, de

mains sales ou d'ustensiles contaminés. **Séparez les viandes crues des aliments prêts à consommer!**

Sources courantes de contamination croisée :

- planches à découper, comptoirs, assiettes et autres surfaces;
- trancheuses, malaxeurs et hachoirs;
- ustensiles, couteaux et pinces à servir;
- mains ou gants;
- insectes;
- récipients, sacs ou caisses à claire-voie servant à l'entreposage des aliments;
- nappes et autres dessus de tables;
- thermomètres à sonde (utilisés pour vérifier la température interne des aliments);
- jus s'écoulant de viandes crues sur des aliments cuits ou prêts à consommer.

Pour prévenir la contamination croisée, observez les règles suivantes :

- Lavez-vous les mains souvent et méticuleusement!
- Rangez la viande, la volaille et les poissons et fruits de mer crus sur l'étagère inférieure du réfrigérateur.
- Séparez les fruits et légumes frais, ainsi que les noix et les fines herbes, des viandes crues et des autres aliments à haut risque. Les aliments du même type devraient être entreposés ensemble.
- Utilisez des planches à découper distinctes si possible – toujours la même pour les viandes crues et une autre pour les légumes, les fruits et les autres aliments à faible risque.
- Lavez, rincez et désinfectez les planches à découper, les ustensiles et les thermomètres à sonde avant de les utiliser de nouveau.
- Ne mettez jamais d'aliments cuits dans une assiette, sur une planche à découper ou sur une surface ayant été au contact de viandes, de volaille, de poissons, de fruits de mer ou d'œufs crus. Gardez-les séparément!
- Ne mettez pas de viande crue dans une poêle à frire contenant des aliments cuits ou partiellement cuits.
- Couvrez d'un film étirable bien tendu les produits de boulangerie et les aliments prêts à consommer (p. ex., les viandes transformées et les fromages secs).
- Manipulez la glace avec des pinces ou une cuiller (non à mains nues).
- Utilisez un pare-haleine pour protéger les étalages ou les échantillons d'aliments et limiter la contamination par les insectes, les éternuements et la poussière.
- Pour le pain ou les brioches, fournissez des pinces propres avec chaque bac libre-service.
- Ne posez pas les contenants d'aliments par terre – particulièrement les boîtes de fruits, de légumes, de noix et de fines herbes.
- Abstenez-vous de fumer en préparant des aliments.

### **Échantillons d'aliments :**

- Si vous offrez des échantillons d'aliments :
  - Utilisez des articles à usage unique tels que cure-dents, gobelets en carton, ainsi que fourchettes, couteaux et cuillers jetables.
  - Sortez les échantillons immédiatement après leur préparation et n'en étalez que quelques-uns à la fois pour assurer un renouvellement fréquent.
  - Contrôlez la distribution des échantillons afin de réduire les contacts excessifs par la clientèle.

## **3<sup>e</sup> ÉTAPE : CUIRE**

Cuisez les aliments à une température suffisamment élevée et gardez-les hors de la zone à risque! La zone à risque, propice au développement rapide des bactéries, se situe entre 4°C (40°F) et 60°C (140°F).

### **Utilisation d'un thermomètre à sonde**

- Utilisez un thermomètre à sonde pour vérifier la température interne des aliments cuits (viande, volaille et poissons, p. ex.) pour vous assurer qu'ils ont été cuits à une température suffisamment élevée.
- Enfoncez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande que vous faites cuire en vous assurant de ne pas toucher d'os, de gras ou de cartilage.
- Lavez, rincez et désinfectez le thermomètre après chaque usage.

Pour les aliments cuits ou prêts à consommer, veillez à **garder chauds les aliments chauds!**

- Pour bien cuire la viande, le poisson, les oeufs et la volaille, faites-les chauffer à une température suffisamment élevée et assez longtemps pour empêcher les bactéries nuisibles de se multiplier (voir le tableau des températures ci-dessous).
- Après la cuisson, les aliments chauds doivent être gardés à 60°C (140°F) ou plus jusqu'au moment de les servir.
- Servez les aliments chauds tant qu'ils sont chauds, sinon mettez-les au réfrigérateur, dans un congélateur ou dans une glacière avec de la glace aussitôt qu'ils se seront refroidis (dans les deux heures suivant leur préparation).

Autres conseils de cuisson :

- Veillez à ce que les aliments et l'eau proviennent de sources sûres et fiables.
- Ne servez ni ne mangez de hamburgers saignants. Faites toujours cuire les hamburgers et autres viandes hachées à la température interne appropriée.
- Faites cuire le poisson à la température interne appropriée et jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette.

- Utilisez le four à micro-ondes correctement en couvrant d'abord les aliments, puis en les remuant et en faisant pivoter le récipient pour assurer une cuisson égale, afin d'éviter que certaines parties des aliments restent froides.
- Amener les sauces et les soupes à ébullition chaque fois que vous les réchauffez. Faites bien chauffer les restes de nourriture jusqu'à 74°C (165°F).

**Températures réglementaires à observer pour une cuisson sans risque**  
(Cuire jusqu'à ce que la température interne des aliments atteigne celle indiquée ci-dessous et poursuivre la cuisson pendant 15 secondes au moins)

Volaille entière (p. ex., poulet, dinde, canard)	82°C (180°F)
Farce	74°C (165°F)
Volaille coupée ou hachée <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volaille coupée (p. ex., poitrine, cuisses, ailes)</li> <li>• Volaille hachée</li> </ul>	74°C (165°F)
Préparations alimentaires (p. ex., soupes, ragoûts, casseroles, fonds ou bouillons, sauces) contenant de la volaille, des oeufs, de la viande ou du poisson	74°C (165°F)
Viande <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boeuf, agneau, veau ou chèvre (rôtis et biftecks – cuits à point)</li> <li>• Porc ou jambon salé frais</li> <li>• Viande hachée autre que la volaille (p. ex., boeuf, porc)</li> </ul>	71°C (160°F)
Poisson	70°C (158°F)

#### 4<sup>e</sup> ÉTAPE : RÉFRIGÉRER

**Gardez froids les aliments froids!** Le risque de maladie d'origine alimentaire en est réduit car les températures basses ralentissent la croissance des bactéries.

Il est particulièrement important de garder froids les aliments à haut risque comme la viande, la volaille, le poisson, les oeufs et les produits laitiers (y compris les échantillons). Ne gardez jamais ces aliments à la température ambiante.

Au réfrigérateur ou dans une glacière : gardez les aliments à 4°C (40°F) ou moins.

Au congélateur : gardez les aliments à -18°C (0°F) ou moins.

#### Conseils pour garder les aliments froids :

- Réfrigérez tous les aliments à haut risque tels que viandes, volaille, poisson, oeufs et produits laitiers dans les deux heures suivant leur achat ou leur préparation.
- Réfrigérez les fruits et les légumes frais au plus tard deux heures après les avoir pelés ou coupés.

- Gardez les oeufs à l'intérieur même du réfrigérateur plutôt que dans la porte. Pour l'étalage, n'utilisez que des boîtes vides.
- Si vous utilisez une glacière, mettez-y de la glace, de la glace sèche ou des blocs réfrigérants. La glace devrait être constituée uniquement d'eau potable.
- Utilisez des thermomètres dans les réfrigérateurs et les glacières pour vérifier qu'ils restent assez froids.
- N'encombrez pas le réfrigérateur ou la glacière. L'air froid doit circuler pour assurer la salubrité des aliments.
- Utilisez des pare-soleil ou des parasols pour protéger les aliments du soleil.

### **Conseils pour refroidir les aliments chauds :**

- Transvasez les aliments chauds dans des contenants petits et peu profonds avant de les réfrigérer. Ils se refroidiront ainsi plus rapidement.
- Pour accélérer le refroidissement d'un grand contenant de nourriture, placez celui-ci dans un évier plein d'eau glacée et remuez de temps en temps. Couvrez le récipient et réfrigérez-le dans les 30 minutes, une fois refroidi.

### **Conseils sur la décongélation des aliments**

Pour décongeler sans danger :

- Placez les aliments au réfrigérateur, sur l'étagère du bas, dans un récipient, et allouez 10 heures par kilo pour la décongélation.
- Faites couler de l'eau froide sur les aliments.
- Utilisez le micro-ondes. Cuisez les aliments immédiatement après la décongélation.

Ne décongelez jamais d'aliments sur le comptoir. Les couches extérieures des aliments se décongèleront avant l'intérieur. Les bactéries peuvent se développer dans ces conditions.

### **Conseils sur le transport des aliments**

Si vous transportez des aliments d'un endroit à un autre, comme de la ferme au marché, faites-le rapidement et directement, maintenez-les à des températures sans risque et prévenez la contamination.

- Couvrez ou emballez bien tous les aliments dans des sacs ou avec du papier à usage alimentaire ou du papier d'aluminium ou mettez-les dans des récipients propres, fermés hermétiquement.
- Si vous transportez des aliments chauds, mettez les aliments couverts dans un récipient isotherme ou emballez-les dans du papier d'aluminium et couvrez-les de serviettes épaisses. Utilisez un thermomètre pour vous assurer que les aliments restent à 60°C (140°F) ou plus.
- Si vous transportez des aliments froids ou en cours de refroidissement, mettez les aliments couverts dans une glacière avec de la glace ou des blocs

réfrigérants. Utilisez un thermomètre pour vous assurer que les aliments restent à 4°C (40°F) ou moins.

- Gardez les aliments froids au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'à votre départ.
- En été, mettez la glacière remplie de glace dans l'habitacle de la voiture plutôt qu'à la chaleur du coffre.
- Séparez les viandes crues des aliments prêts à consommer afin de prévenir la contamination croisée.

## **Renseignements supplémentaires pour les marchés de producteurs**

Pour tout renseignement sur l'étiquetage, la transformation, l'emballage ou l'affichage, ainsi que sur les lois pertinentes, veuillez consulter les sites Web du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales (MAARO) de l'Ontario et de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), indiqués à la fin de ce document.

### **Autres sources d'information utiles**

Agence canadienne d'inspection des aliments

[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

[www.canfightbac.org](http://www.canfightbac.org)

Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov/foodsafety/](http://www.cdc.gov/foodsafety/)

Fondation canadienne de l'hygiène du milieu

[www.ehfc.ca](http://www.ehfc.ca)

Farmers' Markets Ontario

[www.farmersmarketsontario.com](http://www.farmersmarketsontario.com)

Ontario, terre nourricière

[www.foodland.gov.on.ca](http://www.foodland.gov.on.ca)

Institut Canadien des Inspecteurs en Santé Publique (bureau de l'Ontario)

[www.ciphi.on.ca](http://www.ciphi.on.ca)

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario

[www.omafra.gov.on.ca](http://www.omafra.gov.on.ca)

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée

[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)

**Cette publication a été préparée avec la précieuse collaboration des organismes suivants :**

Farmers' Markets Ontario

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

L'Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

L'Association of Local Public Health Agencies

L'Université Ryerson, School of Occupational and Public Health

La Fondation canadienne de l'hygiène du milieu

Les membres du Food Safety Education Campaign Review Group :

- l'Institut Canadien des Inspecteurs en Santé Publique (bureau de l'Ontario)
- les services de santé publique de la ville de Hamilton
- le Community Food Advisor Program du Nutrition Resource Centre de l'Ontario  
Public Health Association
- les services de santé de la région de Durham
- les Federated Women's Institutes of Ontario (programme ROSE)
- le bureau de santé du district de Haliburton, Kawartha, Pine Ridge
- le bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark
- le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario
- le bureau de santé publique et les services d'urgence du comté d'Oxford
- le bureau de santé publique de la région de Peel
- le bureau de santé du district de Thunder Bay
- le bureau de santé publique de Toronto
- les services de santé de la région de York

Pour de plus amples renseignements sur la manipulation sans risque des aliments, communiquez avec votre bureau de santé local, qui figure dans les pages bleues de votre annuaire téléphonique.

**Information provenant du gouvernement de l'Ontario :**

[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)

Ligne INFO 1 866 801-7242

ATS 1 800 387-5559

English version available by calling:

1 866 801-7242

TTY 1 800 387-5559

Télesanté Ontario : 1 866 797-0000 ATS 1 866 797-0007

Télesanté Ontario est un service offert 24 heures sur 24 et sept jours sur sept par des infirmières praticiennes qui répondent à vos préoccupations immédiates en matière de santé.