

L'hygiène alimentaire

Nettoyer, Séparer, Cuire, Refroidir

Conseils d'hygiène alimentaire

Chaque année, des milliers de gens en Ontario souffrent de maladies d'origine alimentaire, aussi appelées intoxications alimentaires ou toxico-infections.

La plupart de ces maladies sont causées par des bactéries, mais elles peuvent l'être également par des virus, des parasites, des toxines (poisons) produites par certaines bactéries, ou des produits chimiques entrés en contact avec les aliments. Bien qu'on ne les considère pas traditionnellement comme des maladies d'origine alimentaire, des réactions allergiques légères à graves peuvent être provoquées chez certaines personnes par certains aliments comme les arachides.

Les bactéries et les microbes qui causent les maladies d'origine alimentaire sont invisibles, inodores et sans saveur. À la bonne température, ils peuvent se multiplier par millions en quelques heures seulement.

Parmi les symptômes de ces maladies, on compte :

- la nausée;
- les vomissements;
- la diarrhée;
- la fièvre;
- les crampes abdominales.

Il n'est pas toujours facile de savoir si les symptômes sont causés par de la nourriture. On peut commencer à se sentir malade de quelques heures à plusieurs semaines après la consommation des aliments. Le plus souvent les gens tombent malades dans les deux jours après avoir consommé de la nourriture contaminée.

Une intoxication alimentaire peut parfois entraîner des complications à long terme, voire même la mort.

Les gens ayant le plus de risques d'être gravement touchés sont :

- les personnes âgées;
- les jeunes enfants;
- les femmes enceintes;
- les personnes déjà souffrantes.

Si vous pensez être victime d'une maladie d'origine alimentaire, allez voir votre médecin et prévenez votre bureau de santé publique local sans tarder.

Minimisez les risques de maladie d'origine alimentaire en appliquant la méthode des quatre étapes : **nettoyer, séparer, cuire, refroidir**.

1^{re} étape : Nettoyer

Nettoyez-vous les mains, et nettoyez les surfaces et le matériel de cuisine. Faites-le soigneusement et souvent! Les bactéries peuvent se trouver sur vos mains, les planches à découper, les couteaux, les lavettes, les plans de travail et la nourriture elle-même.

Quand doit-on se laver les mains?

Lavez-vous les mains **avant** de préparer, de toucher, de servir ou de manger de la nourriture.

Lavez-vous les mains **après** :

- être allé aux toilettes;
- avoir éternué ou toussé, ou vous être mouché;
- vous être touché le visage, la bouche ou les cheveux;
- avoir touché de la viande ou d'autres aliments crus, ou les surfaces avec lesquelles ces aliments ont été en contact (planches à découper, plans de travail, etc.);
- avoir touché de la vaisselle ou des ustensiles sales;
- avoir touché de l'argent;

- avoir fumé;
- avoir touché un animal;
- avoir fait du nettoyage;
- avoir touché des ordures.

Évitez de toucher des aliments lorsque vous êtes malade, surtout si vous souffrez de vomissements ou de diarrhée.

Conseils pour le lavage des mains

1. Mouillez-vous les mains sous le robinet.
2. Savonnez pendant 15 à 20 secondes.
3. Rincez. Séchez-vous les mains avec un essuie-mains jetable.
4. Fermez le robinet avec l'essuie-mains jetable.

Conseils pour le nettoyage du matériel de cuisine

Laver le matériel de cuisine et la vaisselle à l'eau chaude avec du détergent à vaisselle, rincer puis désinfecter.

Méthode à suivre pour désinfecter la vaisselle et les planches à découper :

- Dans un évier, diluer 2,5 ml (1/2 c. à t.) d'eau de Javel par litre (4 tasses) d'eau tiède. Tremper la vaisselle et les planches à découper pendant au moins 45 secondes. Laisser sécher complètement à l'air libre avant de les utiliser.

Méthode à suivre pour désinfecter les plans de travail, les tables, les robinets, les éviers et les appareils électroménagers (y compris les poignées du réfrigérateur) :

- Diluer 5 ml (1 c. à t.) d'eau de Javel par litre (4 tasses) d'eau. Remplir un flacon pulvérisateur étiqueté de ce mélange. Vaporiser sur les plans de travail et autres surfaces, puis essuyer avec un chiffon propre ou du papier absorbant. Changer la solution fréquemment.

Laver les lavettes, les tabliers et les serviettes fréquemment à la machine à laver.

2^e étape : Séparer

Évitez de contaminer vos aliments! La propagation de bactéries d'un aliment à un autre s'appelle contamination croisée. Les bactéries peuvent se propager facilement lorsque des aliments cuits ou prêts à servir entrent en contact avec de la viande ou tout autre aliment cru, des mains sales ou des ustensiles contaminés. **Séparez les aliments crus des aliments cuits.**

Voici quelques sources fréquentes de contamination croisée :

- planches à découper, plans de travail, assiettes ou autres surfaces en contact avec les aliments;
- trancheuses, batteurs et robots culinaires;
- couteaux, ustensiles et pinces de service;

- mains;
- insectes;
- thermomètres de cuisson (utilisés pour obtenir la température interne de la nourriture);
- jus de viande crue qui goutte sur des aliments cuits ou prêts à servir.

Conseils pour la séparation des aliments

- Conserver la viande, la volaille et les fruits de mer crus sur la clayette du bas du réfrigérateur.
- Utiliser des planches à découper séparées (une pour la viande crue, une pour les fruits et légumes, etc.).
- Laver, rincer et désinfecter les planches à découper, les ustensiles et les thermomètres de cuisson à sonde avant de les réutiliser.
- Ne jamais placer un aliment cuit sur une assiette, une planche à découper ou une surface utilisée auparavant pour de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus.
- Faire mariner les aliments au réfrigérateur. Ne pas utiliser la marinade pour arroser les mets.
- Ne pas fumer pendant la préparation des aliments.

3^e étape : Cuire

Faites cuire vos aliments à une température suffisamment élevée, en dehors de la zone dangereuse! La zone dangereuse se situe entre 4 °C et

60 °C (40 °F à 140 °F). Entre ces températures, les bactéries prolifèrent rapidement.

- Pour cuire la viande, la volaille, le poisson et les œufs correctement, il faut les faire chauffer à une température suffisamment élevée et assez longtemps pour prévenir la prolifération de bactéries dangereuses (voir le tableau des températures de cuisson).
- Après la cuisson, conservez les aliments chauds à une température d'au moins 60 °C (140 °F) jusqu'à ce qu'ils soient servis.
- Servez les aliments chauds lorsqu'ils sont chauds, ou mettez-les au réfrigérateur ou au congélateur dès qu'ils ont refroidi (dans les deux heures après la préparation).

Conseils pour la cuisson

- S'assurer que les aliments et l'eau proviennent de sources sûres et fiables.
- Utiliser un thermomètre de cuisson à sonde pour mesurer la température interne des aliments cuits (viande, volaille, poisson, etc.) afin de vérifier qu'ils ont été portés à une température suffisamment élevée.
- Ne pas manger de hamburgers saignants. Toujours faire cuire les hamburgers et autres viandes hachées jusqu'à ce que la bonne température interne ait été atteinte.

- Faire cuire le poisson jusqu'à ce que la bonne température interne ait été atteinte et que la chair s'émiette facilement avec une fourchette.
- Utiliser le four à micro-ondes correctement en couvrant les aliments, puis en les remuant et en assurant la rotation afin d'obtenir une cuisson uniforme. Cela vous permettra d'éviter les zones froides dans la nourriture.
- Porter les sauces, les soupes et les jus à ébullition chaque fois qu'ils sont réchauffés. Faire réchauffer les restes jusqu'à ce que leur température atteigne 74 °C (165 °F).

4^e étape : Refroidir

Conservez les aliments froids au froid! Vous réduirez ainsi les risques de maladies d'origine alimentaire, puisque les températures basses ralentissent la multiplication des bactéries.

Conservez les aliments hors de la zone dangereuse.

- Au réfrigérateur, conservez la nourriture à 4 °C (40 °F) ou moins.
- Au congélateur, conservez la nourriture à -18 °C (0 °F) ou moins.

Conseils pour la décongélation

Voici quelques conseils efficaces et sécuritaires pour décongeler les aliments :

- Décongeler les aliments au réfrigérateur : les placer dans un récipient sur la clayette du bas et compter 10 heures de dégel par kilogramme de nourriture.
- Décongeler les aliments à l'eau froide courante.
- Décongeler les aliments au four à micro-ondes et les faire cuire sans tarder.

Ne jamais laisser d'aliments à décongeler sur le plan de travail de la cuisine. Les couches externes des aliments dégèlent avant l'intérieur. Les bactéries peuvent se reproduire dans ces conditions.

Conseils pour la réfrigération

- Réfrigérer la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers dans les deux heures après leur achat ou leur préparation.
- Placer les œufs dans la partie principale du réfrigérateur plutôt que dans les bacs de la porte.
- Placer les aliments chauds dans de petits récipients peu profonds pour les conserver au froid. Cela permet aux aliments de refroidir rapidement au réfrigérateur.
- Ne pas trop remplir le réfrigérateur. L'air frais doit pouvoir circuler pour que les aliments restent sains.
- Utiliser des thermomètres au réfrigérateur et dans la glacière

pour vérifier que la température demeure assez basse.

Transport et entreposage des denrées alimentaires

- Les aliments doivent toujours rester couverts, sauf durant la préparation ou au moment de servir.
- Pour le transport et l'entreposage, couvrez bien les aliments dans des récipients à nourriture propres ou des sacs, du papier d'emballage ou du papier d'aluminium alimentaires à usage unique.
- Si vous allez transporter des aliments chauds d'un endroit à un autre, placez les aliments couverts dans un récipient isotherme ou enveloppez-les dans du papier d'aluminium et recouvrez-les de serviettes épaisses. Utilisez un thermomètre pour vérifier que les aliments sont maintenus à une température de 60 °C (140 °F) ou plus.
- Si vous allez transporter des aliments froids ou en train de refroidir d'un endroit à un autre, placez les aliments couverts dans une glacière avec de la glace ou des sacs réfrigérants. Utilisez un thermomètre pour vérifier que les aliments sont maintenus à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.

Températures de cuisson sécuritaire

(Porter les aliments à la température interne indiquée ci-dessous et poursuivre la cuisson pendant au moins 15 secondes)

Volaille entière (poulet, dinde, canard, etc.)	82 °C (180 °F)
Farce dans la volaille	74 °C (165 °F)
Volaille coupée ou hachée <ul style="list-style-type: none">• Volaille coupée (poitrine, cuisses, ailes, etc.)• Volaille hachée	74 °C (165 °F)
Aliments préparés contenant de la volaille, des œufs, de la viande ou du poisson (soupes, ragoûts, bouillons, sauces, etc.)	74 °C (165 °F)
Viande <ul style="list-style-type: none">• Bœuf, agneau, veau ou chèvre (rôtis et steaks à point)• Porc ou jambon de salaison• Viande hachée autre que la volaille (bœuf, porc, etc.)	71 °C (160 °F)
Poisson	70 °C (158 °F)
Œufs (frits, brouillés, pochés, en omelette, etc.)	63 °C (145 °F)

Cette publication a été mise au point avec l'aide précieuse des organismes suivants :

Farmers' Markets Ontario

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

Association des superviseurs des inspecteurs de la santé publique de l'Ontario

Fondation canadienne de l'hygiène du milieu

Association des agences locales de santé publique

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Membres du groupe consultatif de la campagne de sensibilisation à l'hygiène alimentaire :

- Institut canadien des inspecteurs en santé publique (section de l'Ontario)
- Services de santé publique de la ville de Hamilton
- Conseillers communautaires en alimentation, Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario

- Services de santé de la région de Durham
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program)
- Bureau de santé du district de Haliburton, Kawartha, Pine Ridge
- Bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark
- Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario
- Ministère de la Promotion de la santé de l'Ontario
- Bureau de santé publique et services d'urgence du comté d'Oxford
- Bureau de santé publique de la région de Peel
- Bureau de santé du district de Thunder Bay
- Bureau de santé publique de Toronto
- Services de santé de la région de York

Organismes de santé publique consultés :

- Services de santé publique de la ville de Hamilton
- Services de santé de la région de Durham
- Bureau de santé du comté de Huron
- Bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark
- Services de santé de la région de Niagara
- Santé publique Ottawa
- Bureau de santé publique de la ville et du comté de Peterborough
- Service de santé publique de Sudbury et du district

Gouvernement de l'Ontario :

www.health.gov.on.ca/indexf.html

Ligne INFO 1 877 234-4343

ATS 1 800 387-5559

Télésanté Ontario : 1 866 797 0000

ATS 1 866 797-0007

Télésanté Ontario est un service offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept, qui vous permet de consulter une infirmière praticienne ou un infirmier praticien pour répondre sur-le-champ à vos questions sur la santé.

For an English version of this brochure, call

INFOline 1 877 234-4343

TTY 1 800 387-5559