

La salubrité des aliments, c'est important

La salubrité des aliments, c'est important

Prendre soin de ses proches est une tâche très importante. De plus, en prendre soin signifie d'assurer leur sécurité. Dans le cadre de ce cours, vous vous familiariserez avec la salubrité alimentaire pour réduire les risques de maladies d'origine alimentaire auxquels vous-même et vos proches êtes exposés. Explorez-en chacune des six sections et répondez au questionnaire intitulé « Évaluez vos connaissances » pour vérifier votre degré de compréhension. Suivre le cours complet vous prendra environ une heure et demie.

Explorez chacune des sections, puis évaluez vos connaissances en vérifiant votre degré de compréhension en matière de salubrité alimentaire.

Sections

Pourquoi se familiariser avec la salubrité des aliments?

L'achat des aliments

La conservation des aliments

La préparation des aliments

La cuisson des aliments

Le nettoyage

Évaluez vos connaissances

La salubrité des aliments, c'est important

Section

Pourquoi se familiariser avec la salubrité des aliments?

La salubrité des aliments est un problème sérieux. Une étude réalisée par Santé Canada démontre qu'entre 11 et 13 millions de Canadiens tombent malades en raison des aliments qu'ils consomment chaque année et que parfois quelques-uns en meurent. En utilisant des méthodes de manipulation et de préparation des aliments adéquates, bon nombre de ces maladies peuvent être évitées.

Qu'est-ce qu'une maladie d'origine alimentaire?

Une maladie d'origine alimentaire, aussi appelée intoxication alimentaire, est une affection causée par l'ingestion d'un aliment ou d'une boisson qui contient des germes nocifs. Cela se produit lorsqu'un aliment n'est pas préparé, entreposé ou manipulé adéquatement, ou bien lorsqu'un aliment entre en contact avec une personne infectée. Il est impossible de voir, ni de sentir ou de goûter ce genre de germes. Il s'agit de bactéries, de virus, de moisissures et de parasites. La toxicité produite par les bactéries qui se propagent ou par des agents chimiques qui proviennent de produits de nettoyage ou de pesticides peut aussi causer des maladies.

Des épisodes d'intoxication alimentaire font souvent la manchette. L'ingestion d'aliments ou de boissons qui contiennent des germes nocifs peut causer une intoxication alimentaire. Cela se produit lorsqu'un aliment n'est pas préparé, entreposé ou manipulé adéquatement, ou bien lorsqu'un aliment est infecté par une personne malade.

Les germes se propagent rapidement dans des températures variant entre 4 °C et 60 °C. Cette plage de températures s'appelle zone de températures dangereuses. La température ambiante fait partie de cette zone.

Pour se prémunir contre de tels germes nocifs, il faut garder les aliments hors de cette zone de températures dangereuses.

La température doit se situer à 4 °C ou moins, ou au-delà de 60 °C pour éviter la propagation des germes.

Comment les germes réagissent-ils à différents degrés de température? Analysons quelques exemples avec les bactéries. Après 24 heures, lorsqu'une assiette est gardée à 4 °C, soit à la température d'un réfrigérateur, le nombre de bactéries n'augmente pas trop.

Si l'assiette est gardée à 22 °C, soit à la température ambiante, le nombre de bactéries augmente beaucoup.

Pour se protéger contre les germes nocifs pouvant causer de l'intoxication alimentaire, assurez-vous de garder les aliments le moins longtemps possible dans la zone de températures dangereuses.

La salubrité des aliments, c'est important

Quelles sont les personnes qui risquent de développer des maladies d'origine alimentaire?

Toute personne peut contracter une maladie d'origine alimentaire. Cependant, certaines personnes peuvent tomber malades plus facilement, car elles sont à risque élevé. Il peut s'agir :

- de bébés ou de jeunes enfants;
- de femmes enceintes;
- de personnes âgées;
- de personnes qui présentent un état pathologique ou une affection sous-jacents, comme le cancer ou le SIDA.

Quels sont les symptômes de maladies d'origine alimentaire?

Les maladies et les symptômes varient selon le genre et la quantité de germes nocifs consommés. Les symptômes les plus fréquents sont :

- les crampes d'estomac;
- la fièvre;
- la diarrhée;
- la nausée;
- les vomissements.

Toute personne atteinte de l'un de ces symptômes ne doit pas manipuler ou servir des aliments. Ces symptômes peuvent durer des heures, des jours ou même des mois. Les symptômes peuvent être bénins ou assez graves pour que la personne soit hospitalisée. Certaines maladies d'origine alimentaire peuvent même causer la mort.

Section

L'achat des aliments

La salubrité des aliments commence à l'épicerie. User de prudence lors des emplettes à l'épicerie est la première étape dans le maintien de la salubrité alimentaire.

Des aliments à risque élevé

Des germes nocifs comme les bactéries ou les virus prolifèrent et se propagent plus facilement dans certains aliments. Ceux ayant une teneur en protéine et en eau élevée sont des endroits propices pour la prolifération des germes. Ces genres d'aliments sont principalement :

- les viandes et les produits de viande;
- la volaille et les produits de volaille;
- le tofu et les produits de tofu;
- les poissons et les fruits de mer;
- les produits laitiers et les œufs;
- les céréales et grains cuits (p. ex., riz, pâtes, couscous, boulgour);
- les salades préparées (p. ex., pommes de terre, chou, pâtes, riz).

Rappel :

Assurez-vous de vous laver les mains après avoir touché les emballages de viandes, de poissons, de fruits de mer ou de volaille crus.

Méthodes d'achats sécuritaires

- Achetez les aliments emballés, secs et en boîtes de conserve en premier.
- Évitez d'acheter des aliments en conserve dont les boîtes sont bombées ou fendues.
- Achetez les aliments réfrigérés, congelés ou chauds en dernier.
- Placez tous les aliments congelés ensemble dans votre panier d'épicerie.
- Gardez les aliments chauds à l'écart des aliments réfrigérés ou congelés dans votre panier d'épicerie.
- Vérifiez les dates de péremption indiquées sur les emballages de viandes fraîches, de poissons, de fruits de mer, de volaille, de produits laitiers et d'œufs.
- Placez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer dans des sacs en plastique avant de les mettre dans le panier d'épicerie afin d'éviter que leurs jus ne s'égouttent sur les autres aliments.
- Séparez viande, volaille et poissons crus des autres aliments dans le panier d'épicerie.
- Séparez les produits de nettoyage des autres articles dans votre panier d'épicerie.
- Si vous utilisez des sacs d'épicerie réutilisables en tissu, assurez-vous qu'ils sont propres.

N'achetez pas :

- des boîtes de conserve bombées ou fendues;
- des aliments dont l'emballage est ouvert ou endommagé;
- des contenants qui coulent;
- des emballages dont les sceaux sont brisés;
- des œufs dont l'écaille est brisée ou sale;
- des aliments moisissés ou décolorés;
- des fruits ou des légumes ayant une rupture de l'épiderme;
- des viandes ou des poissons dont la couleur ou l'odeur est inhabituelle;
- des aliments réfrigérés ou congelés qui ne sont plus réfrigérés ni congelés;
- des pommes de terre ayant la chair verte ou des germes;
- des aliments non pasteurisés comme le lait, le jus, le fromage ou le miel;
- des aliments dont la date de péremption est dépassée, surtout celle des viandes, de la volaille, du poisson ou des produits laitiers.

Que signifie cette date?

Beaucoup de produits alimentaires affichent une date de péremption. Cette date se rapporte à la salubrité et à la qualité de l'aliment. Elle indique que l'aliment emballé n'est pas ouvert et qu'il a été entreposé et manipulé adéquatement. Des aliments à risque élevé tels les viandes fraîches, la volaille et les produits laitiers doivent être consommés avant cette date. Si la date est périmée, il se peut que l'aliment ne soit pas salubre. Même si la date n'est pas périmée, il se peut qu'un aliment ne soit pas bon. En cas de doute concernant l'apparence, l'odeur ou le goût d'un produit alimentaire, jetez-le!

La salubrité des aliments, c'est important

Ramenez les aliments à la maison rapidement.

- Si vous prévoyez faire d'autres emplettes, faites votre épicerie en dernier.
- Si vous êtes à plus d'une demi-heure de l'épicerie, du boucher ou du marché, placez vos aliments réfrigérés et congelés dans un contenant isolé. Assurez-vous d'utiliser un bloc réfrigérant.
- Si votre trajet est de plus de 30 minutes, placez les aliments chauds dans un contenant isolé.
- En arrivant à la maison, placez les aliments réfrigérés et congelés dans le réfrigérateur ou congélateur immédiatement.

Section

La conservation des aliments

La conservation appropriée des aliments contribue à prévenir les maladies d'origine alimentaire. La lecture de cette section vous familiarisera avec la bonne façon de conserver les aliments, y compris les restes, ainsi qu'avec les températures appropriées pour votre réfrigérateur et votre congélateur.

Combien de temps puis-je conserver la viande sans danger?

Tableau de conservation
(à partir de la « date d'emballage » ou de la date de l'achat chez le boucher)

	Réfrigérateur	Congélateur
Viandes ou volailles hachées, fruits de mer frais	1 jour	2 à 3 mois
Abats comestibles (p. ex., foie, rognon, cœur)	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Viande à ragoût, à sauter, côtes levées, chiche-kebab	2 jours	3 à 6 mois
Poulet ou dinde entiers ou en morceaux	2 à 3 jours	en morceaux : 6 mois entiers : 12 mois
Steaks, rôtis, côtelettes	3 jours	8 à 12 mois
Viandes ou volailles cuites, viandes froides (paquets ouverts)	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Rôtis ou steaks emballés sous vide (non ouverts)	Voir la date sur l'emballage	10 à 12 mois
Oufs frais en coquille	Voir la date de péremption	Pour obtenir les instructions concernant la congélation des œufs, consulter le site www.lesoeufs.ca

Réfrigérateur : 4 °C ou moins

Congélateur : 18 °C ou moins

Restes

- Réfrigérer immédiatement les aliments qui restent d'un repas (les restes). Ne pas les laisser « refroidir » sur le comptoir.
- Si vous avez des restes, placez chaque aliment dans un contenant propre séparé. Posez le couvercle, étiquetez, datez et réfrigérez immédiatement le contenant.

Étiquetez et datez chaque contenant afin de savoir qu'il faut le consommer au cours des trois à quatre prochains jours. Jetez tous les restes que vous ne consommerez pas au cours de cette période.

La salubrité des aliments, c'est important

- ne mélangez pas les aliments cuits avec les aliments crus (non cuits) ou avec des restes antérieurs;
- ne réfrigérez pas les aliments en conserve dans leur boîte, mais dans un autre contenant propre;
- répartissez les grandes quantités de restes dans plusieurs contenants propres, peu profonds, fermés hermétiquement et réfrigérez immédiatement pour les faire refroidir rapidement.

Quelle température est suffisamment froide?

Il est important de vérifier fréquemment votre réfrigérateur et votre congélateur et vous assurer qu'ils refroidissent les aliments aux températures appropriées. Utilisez un thermomètre pour réfrigérateur ou congélateur pour en être certain.

La température dans votre réfrigérateur doit être de 4 °C (40 °F) ou moins.

Afin de maintenir le réfrigérateur froid, ne le remplissez pas trop. En laissant des espaces, l'air froid peut circuler et maintenir les aliments réfrigérés en dessous de 4 °C.

La température des congélateurs doit se situer à -18 °C (0 °F) ou moins. La congélation empêche la croissance des germes, mais ne les « tue » pas.

Conseils pratiques sur la réfrigération

- Si vous voyagez avec des aliments, ou à l'occasion d'un pique-nique, utilisez des blocs réfrigérants dans une glacière afin de conserver les aliments réfrigérés en toute sécurité.
- Les viandes, le poulet, le poisson, les légumes et les produits laitiers doivent être conservés au froid. Jetez tout aliment n'ayant pas été réfrigéré adéquatement.
- Les viandes fraîches ou les aliments en conserve ou en bocaux doivent être consommés dès que possible. Si les restes demeurent trop longtemps dans le réfrigérateur, des germes nocifs peuvent se développer.
- Réfrigérez immédiatement les aliments cuits ou jetez-les.

Section

La préparation des aliments

Les personnes qui manipulent les aliments sont la cause de la plupart des maladies d'origine alimentaire. Ces personnes sont susceptibles d'introduire des germes dans la cuisine qui peuvent proliférer n'importe où. Il est donc très important que les personnes qui manipulent les aliments soient propres et en bonne santé et qu'elles s'appliquent à laver leurs mains et à utiliser des méthodes sécuritaires pour les aliments. Lisez cette section pour vous familiariser à la préparation d'aliments de façon sécuritaire.

Le lavage des mains

Afin de préparer les aliments en toute sécurité, il est important que les personnes qui les manipulent soient en bonne santé et propres (bain ou douche pris quotidiennement), et qu'elles portent des vêtements, des chaussures et un tablier propres. Les cheveux doivent être propres et courts ou tirés en arrière. Les mains doivent être propres, sans bagues, les ongles coupés courts et sans vernis.

Lavez-vous les mains :

- avant de manipuler, de préparer, de servir ou de consommer des aliments;
- après avoir touché de la viande, de la volaille et du poisson crus ou des œufs;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir éternué, vous être mouché;
- après avoir changé des couches ou avoir aidé quelqu'un à aller aux toilettes;
- chaque fois que vos mains touchent des liquides organiques, y compris des vomissures, de la salive et un nez qui coule;
- après avoir touché des objets souillés tels que des ordures ménagères;
- après avoir nourri des animaux de compagnie ou les avoir touchés;
- après les repas et les collations;
- après avoir fumé;
- après tout risque de contamination.

Vous laver les mains élimine la saleté et réduit la quantité de germes. Mais saviez-vous qu'il existe une bonne manière de se laver les mains? Regardez la vidéo pour en apprendre davantage.

Le lavage des mains est l'une des manières les plus faciles et les plus efficaces pour réduire le risque de maladies d'origine alimentaire. Voici comment vous laver les mains adéquatement :

- d'abord, mouillez vos mains et vos poignets à l'eau chaude;
- ensuite, appliquez suffisamment de savon liquide pour produire une bonne mousse;
- faites mousser le savon sur vos mains et au-dessus de vos poignets;
- frottez vos mains paume contre paume en effectuant un mouvement circulaire;

La salubrité des aliments, c'est important

- assurez-vous de nettoyer entre vos doigts, ainsi que le dos de votre main avec la paume de l'autre main;
- encerclez votre pouce de votre autre main et frottez;
- frottez alors votre poignet avec l'autre main;
- répétez cette séquence sur votre autre main, en nettoyant entre vos doigts, votre pouce et votre poignet;
- frottez le bout de vos doigts sur la paume de l'autre main, puis savonnez vos mains au moins 20 secondes pour éliminer le plus de germes possible;
- nettoyez sous vos ongles avec une brosse à ongles;
- puis rincez la brosse;
- après avoir fini le savonnage, rincez abondamment vos mains sous un jet d'eau chaude en laissant couler l'eau au bout de vos doigts;
- séchez-vous les mains en les tapotant avec une serviette de papier jetable;
- et finalement, comme des germes peuvent se trouver sur les poignées des robinets, utilisez la même serviette de papier (avec laquelle vous avez ouvert les robinets) pour les fermer.

Lavez les fruits et les légumes frais.

Les fruits et les légumes frais doivent toujours être lavés avant d'être consommés. Pourquoi? La terre contient des germes et les fruits et les légumes peuvent avoir été pulvérisés avec des produits chimiques. Il est également possible que de nombreuses personnes les aient manipulés.

Conseils pratiques pour les fruits et les légumes frais :

- avant de manipuler les fruits et les légumes frais, lavez-vous les mains;
- juste avant de les servir, lavez les fruits et les légumes à l'eau courante propre afin d'enlever toute saleté;
- frottez les fruits et les légumes à peau épaisse avec une brosse à légumes;
- lavez toujours les aliments que vous pelez ou coupez, comme les oranges, les melons et les courges, car les germes se trouvant sur la pelure ou l'écorce peuvent contaminer l'intérieur;
- jetez les feuilles externes des laitues et des choux;
- il est préférable de laver les fruits et les légumes juste avant leur consommation afin qu'il ne s'y développe pas de moisissure.

La salubrité des aliments, c'est important

Décongélation des aliments

Ne décongelez jamais des aliments à la température ambiante. Le fait de laisser des aliments à la température ambiante favorise la croissance des germes. Ne recongelez jamais des aliments décongelés. Voici les trois meilleures manières de décongeler des aliments congelés.

Au réfrigérateur :

il faut environ cinq heures ou plus pour décongeler ½ kg (1 lb) de viande ou de volaille.

Au micro-ondes :

cuire les aliments dès qu'ils sont décongelés.

Sous l'eau courante :

dans un sac étanche, faites couler lentement l'eau froide du robinet sur l'aliment. Si l'aliment à décongeler demeure dans l'eau froide, assurez-vous de changer l'eau toutes les 30 minutes.

Contamination croisée

La contamination croisée survient lorsque les germes passent d'un aliment, d'une planche à découper, d'un plan de travail ou de couteaux et d'ustensiles à d'autres éléments. Suivez les conseils suivants pour éviter la contamination croisée :

- lavez-vous toujours les mains avant de préparer les aliments;
- gardez toujours la viande, la volaille et le poisson crus sur des planches à découper distinctes de celles utilisées pour les légumes et les aliments prêts à consommer;
- lavez les couteaux, ustensiles et planches à découper au savon et à l'eau chaude après qu'ils ont été en contact avec de la viande, de la volaille ou du poisson;
- lavez-vous les mains soigneusement après avoir touché de la viande, du poisson ou de la volaille crus;
- placez toujours les aliments cuits sur une assiette propre.

Conseil santé

Ne préparez jamais de repas pour d'autres personnes si vous souffrez de diarrhée ou de vomissements.

Faits intéressants

Après avoir coupé la viande crue et avant de couper le pain, vous devez vous laver les mains et laver le couteau. Si vous ne le faites pas, les jus de la viande pourraient :

couler sur vos mains ou sur votre couteau et transférer ainsi des germes sur le pain.

La salubrité des aliments, c'est important

Après avoir fait cuire des galettes de bœuf haché sur le barbecue, vous devez les placer sur une assiette propre parce que :

les jus provenant des galettes crues se trouvant dans l'assiette pourraient transmettre des germes vers les galettes cuites.

Les produits de nettoyage doivent être placés séparément des aliments dans votre panier d'épicerie afin que :

les aliments n'absorbent pas de produits chimiques provenant des produits de nettoyage.

Pourquoi devez-vous ranger la viande sur la tablette inférieure du réfrigérateur?

Afin que les jus s'écoulant de la viande ne contaminent pas les aliments entreposés en dessous.

Vous devez laver l'extérieur d'une orange avant de la couper en quartiers :

afin de ne pas transférer des germes de l'écorce vers l'intérieur de l'orange.

Lorsque vous préparez des aliments pour faire un sauté, vous utilisez deux planches à découper, une pour la viande crue et une autre pour les légumes, parce que :

les jus de la viande crue peuvent transmettre des germes à d'autres aliments.

Après avoir donné des gâteries à votre chien de compagnie, vous vous lavez les mains :

afin de ne pas transférer de germes venant des gâteries du chien à votre sandwich.

Vous ne devez pas acheter des œufs fissurés parce que :

des germes peuvent avoir pénétré les œufs par les fissures.

La salubrité des aliments, c'est important

Après avoir préparé une pâte à biscuits, vous nettoyez le bol à mélanger et les batteurs avant de préparer le glaçage dans le bol parce que :

les œufs crus de la pâte à biscuits pourraient transférer des germes au glaçage.

La salubrité des aliments, c'est important

Section

La cuisson des aliments

Préparer des aliments pour vos proches est une tâche importante. Vous savez maintenant comment vous laver les mains adéquatement et éviter la contamination croisée. Vous allez maintenant apprendre comment faire la cuisson complète des aliments de façon sécuritaire pour éviter les maladies d'origine alimentaire.

Il y a de nombreux aspects à prendre en considération pour éviter la contamination croisée en préparant les aliments.

Avant de commencer à préparer les aliments, inspectez chaque aliment pour vous assurer qu'il est salubre.

Par exemple, inspectez les œufs et jetez tous ceux qui sont fissurés. Renoncez à toute recette exigeant des œufs crus.

Souvenez-vous de vérifier la date de péremption pour vous assurer de la fraîcheur des aliments.

Manipulez toujours la volaille, la viande et le poisson crus sur des planches à découper distinctes de celles utilisées pour les légumes et les aliments prêts à consommer.

Lavez-vous soigneusement les mains après avoir manipulé de la volaille, de la viande ou du poisson crus.

Utilisez des gants de qualité alimentaire si vous avez un pansement sur la main ou si vous manipulez de la volaille, de la viande ou du poisson crus. On porte généralement les deux gants, mais parfois on n'en portera qu'un seul pour faire le travail salissant tandis que l'autre main restera nette. Pour éviter la contamination croisée, changez les gants chaque fois que vous avez besoin de vous laver les mains. Par exemple, après avoir manipulé de la volaille, de la viande ou du poisson crus.

Remarquez comment l'espace de travail est organisé pour assurer la salubrité des aliments. La poitrine de poulet est déplacée de la droite vers la gauche, plongée d'abord dans la farine, puis dans les œufs et ensuite dans la chapelure avant d'être placée sur le plat. Ainsi, le poulet ne dégoutte pas sur d'autres aliments ou surfaces qu'il pourrait contaminer.

Remarquez que la main non gantée est toujours propre et qu'elle sert à ouvrir la porte du four et à y placer le plat. L'utilisation de la main gantée aurait contaminé la poignée de la porte du four.

Jetez tout aliment qui a été en contact avec de la volaille, de la viande ou du poisson crus. L'œuf, la farine et la panure ne peuvent pas être conservés, car le poulet les a contaminés.

Pour retirer un gant, utilisez votre main propre et pincez l'intérieur du gant. Retirez le gant en le laissant tomber dans la poubelle. Si votre main propre touche la surface sale du gant, il faut vous laver les mains.

La salubrité des aliments, c'est important

Après avoir préparé la volaille, la viande ou le poulet crus, lavez les planches à découper, les couteaux et les ustensiles à l'eau chaude savonneuse et rincez-les à fond. Laissez-les ensuite sécher à l'air.

Après avoir manipulé de la volaille, de la viande ou du poisson crus, nettoyez le comptoir à l'eau chaude savonneuse, puis rincez et séchez avec un essuie-tout.

Vaporisez le comptoir avec une solution désinfectante et laissez-le agir pendant 1 à 2 minutes.

Séchez alors avec un essuie-tout.

La viande, la volaille, le poisson et les œufs doivent être cuits jusqu'à leur centre. Pour vous en assurer, placez un thermomètre pour aliments dans la partie la plus épaisse de l'aliment sans toucher l'os, ni le gras ou le plat.

Pour détruire les germes nocifs, la température interne de ces poitrines de poulet doit atteindre 74 °C.

Les thermomètres doivent être lavés dans une eau chaude savonneuse entre chaque aliment afin d'éviter la contamination croisée.

Préparez les légumes et les aliments prêts à consommer sur une planche distincte de celle utilisée pour la volaille, la viande et le poisson.

Lavez et pelez, si nécessaire, les fruits et les légumes avant de les couper afin de vous assurer qu'ils sont exempts de saletés et de produits chimiques.

S'ils ne sont pas servis immédiatement, couvrez-les pour les protéger de l'égouttement provenant d'autres aliments. Réfrigérez-les ensuite à 4 °C ou moins jusqu'au moment de servir. La plage de températures entre 4 °C et 60 °C constitue la zone de températures dangereuses.

Les germes nocifs prolifèrent davantage dans cette plage de températures.

Les aliments réchauffés doivent atteindre une température de 74 °C. Assurez-vous que le thermomètre ne touche pas le fond du récipient.

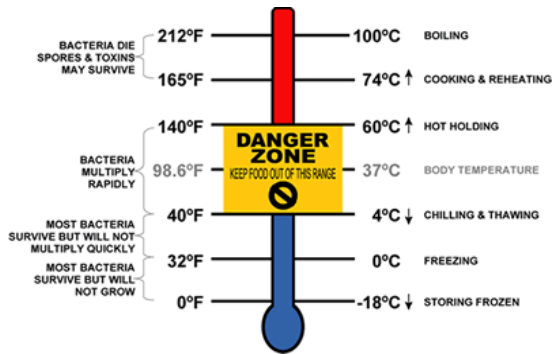
Placez toujours les aliments cuits sur une assiette propre.

Servez et consommez les aliments le plus tôt possible après la cuisson. Lorsque les aliments cuits refroidissent, les germes commencent à proliférer. Réfrigérez les restes immédiatement. Ne laissez pas des aliments dans la zone de températures dangereuses plus de deux heures.

La salubrité des aliments, c'est important

Cuisson des aliments en toute sécurité

ZONE DE TEMPÉRATURES DANGEREUSES



Les germes meurent. Les spores et les toxines peuvent survivre.	212 °F		100 °C	Ébullition
Id.	165 °F		74 °C	Cuisson et réchauffement
Les germes prolifèrent rapidement.	140 °F		60 °C	Maintien au chaud
Id.	98,6 °F	ZONE DE TEMPÉRATURES DANGEREUSES GARDEZ LES ALIMENTS HORS DE CETTE PLAGE	37 °C	Température corporelle
La plupart des germes survivent, mais ne prolifèrent pas rapidement.	40 °F		4 °C	Refroidissement et décongélation
Id.	32 °F		0 °C	Point de congélation
La plupart des germes survivent, mais ne prolifèrent pas.	0 °F		-18 °C	Entreposage des produits congelés

La salubrité des aliments, c'est important

La plage de températures entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F) constitue la ZONE DE TEMPÉRATURES DANGEREUSES. Ce sont à ces températures que les germes nocifs prolifèrent le plus rapidement.

Essayez d'utiliser rapidement les aliments afin qu'ils demeurent en dehors de la zone de températures dangereuses :

- les aliments cuits doivent être consommés immédiatement;
- les restes doivent être refroidis et réfrigérés immédiatement;
- ne laissez jamais les aliments à l'air libre plus de deux heures.

Comment savoir si c'est cuit?

La viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs doivent être cuits à des températures différentes pour être consommés en toute sécurité.

Consultez le tableau suivant pour savoir quelle température est sûre pour chaque aliment.

Températures de cuisson sécuritaires

(Températures internes de cuisson de Santé Canada)

Viande hachée et mélanges de viandes

Bœuf, porc, agneau et veau	71 °C (160 °F)
Dinde, poulet	74 °C (165 °F)

Bœuf, veau et agneau frais

Saignant	63 °C (145 °F)
À point	71 °C (160 °F)
Bien cuit	77 °C (170 °F)

Porc frais

À point	71 °C (160 °F)
---------	----------------

Jambon

Frais (cru)	71 °C (160 °F)
Précuit (à réchauffer)	74 °C (165 °F)

Volaille

Poulet et dinde entiers	85 °C (185 °F)
Volaille en morceaux	74 °C (165 °F)
Canard et oie	74 °C (165 °F)
Farce (cuite seule ou dans la volaille)	74 °C (165 °F)

Fruits de mer

Poisson (pendant une minute; la chair est opaque)	70 °C (158 °F)
---	----------------

La salubrité des aliments, c'est important

Crevettes, homard et crabe (la chair est opaque) 74 °C (165 °F)

Autres

Plats à base d'œufs, ragoûts et restes 74 °C (165 °F)

Réchauffement

- Les soupes, les sauces et les jus doivent être réchauffés rapidement jusqu'à ébullition complète à gros bouillons.
- La température interne des aliments solides doit atteindre au moins 74 °C (165 °F).

La salubrité des aliments, c'est important

Conseils pour la cuisson au micro-ondes

Si le micro-ondes n'est pas utilisé adéquatement, la cuisson des aliments se fera de façon inégale. Certaines parties des aliments peuvent ne pas être cuites complètement. Cela pourrait laisser des germes survivre.

Voici quelques conseils pour une cuisson sécuritaire au micro-ondes :

- Utilisez des contenants de verre ou de céramique pour faire cuire les aliments au micro-ondes. N'utilisez pas de contenants en plastique.
- Recouvrez les aliments d'un couvercle ou d'un film plastique allant au micro-ondes. Cela enferme la vapeur et permet la cuisson uniforme des aliments.
- Retournez et remuez les aliments pendant la cuisson.
- Après avoir remué, utilisez un thermomètre pour aliments afin de vérifier que la température interne des aliments atteint au moins 74 °C (165 °F).

Vérifiez votre thermomètre

Les thermomètres doivent être vérifiés et calibrés souvent pour s'assurer de leur précision. Pour ce faire, placez un thermomètre dans l'eau bouillante afin d'être certain qu'il indique 100 °C (ou la température locale correspondante pour l'ébullition de l'eau). Suivez les instructions du fabricant pour savoir comment calibrer votre thermomètre.

Section

Le nettoyage

Comme vous le savez, des mains et des aliments propres contribuent à réduire les risques de maladies d'origine alimentaire. Savoir comment maintenir votre cuisine de même que vos surfaces de service et de repas propres et désinfectées contribue également à réduire les risques de maladies d'origine alimentaire. Un nettoyage et une désinfection appropriés réduisent le risque de contamination croisée.

Nettoyer ou désinfecter?

Les surfaces de la cuisine qui n'ont pas été nettoyées et désinfectées adéquatement favorisent la prolifération de germes nocifs. Mais quelle est la différence entre nettoyer et désinfecter?

Le nettoyage est le processus qui consiste à enlever les aliments ou d'autres débris d'une surface telle qu'un plat, un verre ou une planche à découper. Le nettoyage se fait généralement avec de l'eau chaude savonneuse. Après le nettoyage de l'article, il est important de le rincer avant de le désinfecter, car la pellicule savonneuse peut empêcher l'action de la solution désinfectante.

La désinfection est le processus qui consiste à détruire les germes. Lorsque vous désinfectez un article, vous devez utiliser un produit conçu à cet effet. Pour que la solution désinfectante puisse agir, il faut que la surface soit déjà propre.

Solution désinfectante pour les surfaces en contact avec les aliments : mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel ordinaire non parfumée à 1 L (4 t.) d'eau.

Cette solution peut être placée dans un flacon pulvérisateur pour faciliter son utilisation sur les surfaces de travail et de repas. Préparez une nouvelle solution chaque jour. **Assurez-vous d'étiqueter le flacon de solution désinfectante.** Il existe également des détergents contenant un javellisant qui peuvent être utilisés pour désinfecter.

MISE EN GARDE

Ne mélangez jamais un javellisant avec des liquides autres que de l'eau et utilisez toujours la quantité appropriée de javellisant. Mélanger le javellisant avec d'autres liquides que l'eau peut former un gaz dangereux.

Comment nettoyer et désinfecter

Toutes les surfaces avec lesquelles les aliments seront en contact doivent être nettoyées et désinfectées afin d'éviter la contamination croisée. Vous devez également nettoyer et désinfecter les surfaces après quelques heures d'utilisation continue.

Il y a quatre étapes à suivre :

- 1: **nettoyez** la surface avec un essuie-tout et de l'eau chaude savonneuse;
- 2: **rincez** en utilisant un essuie-tout et de l'eau chaude propre;

La salubrité des aliments, c'est important

- 3: désinfectez** en vaporisant la surface avec une solution désinfectante;
Laissez la surface humide pendant 1 à 2 minutes. Essuyez-la ensuite avec un essuie-tout propre. Jetez l'essuie-tout utilisé.
- 4: laissez la surface sécher à l'air.**

Articles de cuisine et surfaces de repas à désinfecter régulièrement

Utilisez une solution désinfectante pour les surfaces avec lesquelles les aliments sont en contact : 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel ordinaire non parfumée dans 1 L (4 t.) d'eau.

- plats et coutellerie;
- comptoirs;
- éviers et robinets;
- planches à découper et autres accessoires destinés à la préparation des aliments;
- chaises et tables, y compris les rebords;
- les chaises hautes d'enfants, y compris les plateaux et les accoudoirs;
- plateaux de fauteuils roulants;
- linges et serviettes à vaisselle et éponges.

Surfaces non en contact avec les aliments à désinfecter régulièrement

Utilisez un javellisant plus fort : 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel ordinaire non parfumée dans 500 ml (2 t.) d'eau.

- jouets;
- aires de changement de couches;
- cuvettes, éviers, robinets, comptoirs;
- poignées de porte, rampes et interrupteurs d'éclairage.

Les linges à vaisselle peuvent-ils être porteurs de germes?

Oui! Les linges à vaisselle, les torchons et les éponges doivent être lavés quotidiennement. Dans le cas contraire, ils pourraient propager des germes nocifs sur les plats et comptoirs que vous essayez de nettoyer. Lavez les linges de cuisine tous les jours en utilisant le cycle de lavage à l'eau chaude de votre machine à laver.

Voici une autre bonne méthode pour les désinfecter :

1. Ajoutez 15 ml (3 c. à thé) d'eau de Javel à 3 L (12 t.) d'eau chaude.
2. Faites tremper les linges à vaisselle, les torchons et les éponges pendant 5 minutes.
3. Rincez les linges à l'eau courante pour les débarrasser de l'eau javellisée.
4. Faites sécher les linges dans la sècheuse ou à l'air.

Après un repas

Grattez les assiettes pour jeter les aliments non consommés dans la poubelle.

La salubrité des aliments, c'est important

La meilleure façon de laver la vaisselle est d'utiliser un lave-vaisselle.

Si vous n'avez pas de lave-vaisselle :

- lavez la vaisselle à l'eau chaude et au savon en frottant pour éliminer les restes de repas;
- assurez-vous de changer l'eau souvent, en ajoutant du savon, si vous beaucoup de vaisselle à laver;
- rincez abondamment à l'eau courante chaude;
- désinfectez la vaisselle avec de l'eau de Javel (5 ml de javellisant par litre d'eau) ou une autre solution désinfectante;
- laissez la vaisselle sécher à l'air (ne l'essuyez pas avec un linge à vaisselle).

Les lave-vaisselle désinfectent-ils la vaisselle?

Seuls quelques modèles de lave-vaisselle possèdent un cycle de désinfection. Il est faux de croire qu'en plaçant les assiettes et les ustensiles dans le lave-vaisselle vous les désinfecterez. Lisez le manuel d'instructions de votre lave-vaisselle pour savoir si celui-ci désinfecte la vaisselle.

Section

Évaluez vos connaissances

Félicitations! Vous avez terminé toutes les sections du cours intitulé *La salubrité des aliments, c'est important*. En mettant en pratique ce que vous y avez appris, vous contribuerez à vous protéger et à protéger vos proches de maladies d'origine alimentaire. Répondez maintenant à ce jeu-questionnaire pour évaluer votre degré de compréhension.

Jeu-questionnaire à choix multiple (les bonnes réponses se trouvent à la fin du document)

1. Les restes doivent être réchauffés à une température minimale de :
 - a) 4 °C
 - b) 40 °C
 - c) 71 °C
 - d) 74 °C
2. La zone de températures dangereuses se trouve dans une plage située entre :
 - a) -18 °C et 0 °C
 - b) 0 °C et 4 °C
 - c) 4 °C et 60 °C
 - d) 60 °C et 80 °C
3. Quelle est la durée maximale pendant laquelle les aliments cuits peuvent demeurer dans la zone de températures dangereuses?
 - a) une heure
 - b) deux heures
 - c) quatre heures
 - d) une journée
4. Deux planches à découper sont nécessaires, l'une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, et l'autre pour :
 - a) les aliments congelés
 - b) les fruits et légumes frais et les aliments prêts à consommer
 - c) les agrumes
 - d) les fromages à pâte dure
5. Où les aliments ne doivent-ils JAMAIS être décongelés?
 - a) au micro-ondes
 - b) dans l'évier sous l'eau froide courante
 - c) sur le comptoir de cuisine
 - d) dans le réfrigérateur
6. La vaisselle lavée à la main doit être :

La salubrité des aliments, c'est important

- a) séchée à l'air
 - b) essuyée avec un linge à vaisselle propre
 - c) rincée avec une solution savonneuse
 - d) relavée en utilisant une solution désinfectante
7. Le mélange approprié pour une solution désinfectante de cuisine est :
- a) 5 ml d'eau de Javel parfumée pour 0,75 L d'eau
 - b) 5 ml d'eau de Javel ordinaire non parfumée pour 0,75 L d'eau
 - c) 10 ml d'eau de Javel parfumée pour 0,75 L d'eau
 - d) 5 ml d'eau de Javel ordinaire non parfumée pour 1 L d'eau
8. Quelles sont les personnes ayant un risque plus élevé de contracter des maladies d'origine alimentaire?
- a) les bébés, les jeunes enfants et les personnes âgées
 - b) les femmes enceintes
 - c) les personnes souffrant de maladie comme le cancer ou le SIDA
 - d) tout ce qui précède
9. Des aliments suivants, lequel n'est PAS un aliment à risque élevé?
- a) volaille crue
 - b) salade de riz
 - c) muffins cuits
 - d) poisson frais
10. Lorsque vous faites vos emplettes, vous devez acheter :
- a) les produits de nettoyage avant les fruits
 - b) les fruits avant les aliments congelés
 - c) la viande avant les aliments en conserve
 - d) les aliments congelés d'abord
11. Lequel de ces produits n'est-il PAS prudent d'acheter?
- a) le yogourt dont la date de péremption est dans deux jours
 - b) la viande emballée sous vide
 - c) les œufs bruns
 - d) les pommes de terre germées
12. Quelle manière de gérer les restes n'est PAS appropriée dans ce qui suit?
- a) réfrigérer immédiatement
 - b) laisser refroidir sur le comptoir avant de réfrigérer
 - c) réchauffer à une température interne minimale de 74 °C
 - d) jeter les restes laissés par les personnes sur les assiettes
13. La première chose que vous devez faire avant de préparer les aliments est de :
- a) frotter le plancher de la cuisine

La salubrité des aliments, c'est important

- b) vous laver les mains à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 secondes
- c) découper la viande
- d) désinfecter la planche à découper

14. Vous devez vous laver les mains :

- a) après avoir touché de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus
- b) avant de manipuler, de préparer, de servir ou de consommer des aliments
- c) après avoir touché des animaux de compagnie
- d) tout ce qui précède

15. Lorsque vous réchauffez des aliments dans le micro-ondes, vous ne devez PAS :

- a) utiliser un contenant de plastique
- b) couvrir les aliments
- c) remuer les aliments
- d) vous assurer qu'ils atteignent au moins 74 °C

Réponses :

1. d) 74 °C

2. c) 4 °C et 60 °C

3. b) deux heures

4. b) fruits et légumes frais et aliments prêts à consommer

5. c) sur le comptoir de cuisine

6. a) séchée à l'air

7. d) 5 ml d'eau de Javel ordinaire non parfumée pour 1 L d'eau

8. d) tout ce qui précède

La salubrité des aliments, c'est important

9. c) muffins cuits

10. b) les fruits avant les aliments congelés

11. d) les pommes de terre germées

12. b) laisser refroidir sur le comptoir avant de réfrigérer

13. b) vous laver les mains à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 secondes

14. d) tout ce qui précède

15. a) utiliser un contenant de plastique

L'achat des aliments

N'achetez pas :

- des boîtes de conserve bombées ou fendues;
- des aliments dont l'emballage est ouvert ou endommagé;
- de la viande, de la volaille, du poisson ou des produits laitiers dont la **date de péremption** est dépassée,
- des contenants qui coulent;
- des emballages dont les sceaux sont brisés;
- des œufs dont l'écaille est brisée ou sale;
- des aliments moisissus ou décolorés;
- des fruits ou des légumes ayant une rupture de l'épiderme;
- des viandes ou des poissons dont la couleur ou l'odeur est inhabituelle;
- des aliments réfrigérés ou congelés qui ne sont plus réfrigérés ni congelés;
- des pommes de terre ayant la chair verte ou des germes;
- des aliments non pasteurisés comme le lait, le jus, le fromage ou le miel;
- des aliments dont la **date de péremption** est dépassée, surtout celle des viandes, de la volaille, du poisson ou des produits laitiers.

Que signifie cette date?

Beaucoup de produits alimentaires affichent une **date de péremption**. Cette date se rapporte à la salubrité et à la qualité de l'aliment. Elle indique que l'aliment emballé n'est pas ouvert et qu'il a été entreposé et manipulé adéquatement. Des aliments à risque élevé tels les viandes fraîches, la volaille et les produits laitiers doivent être consommés **avant la date de péremption**. Si la date est périmée, il se peut que l'aliment ne soit pas salubre. Même si la date n'est pas périmée, il se peut qu'un aliment ne soit pas bon. En cas de doute concernant l'apparence, l'odeur ou le goût d'un produit alimentaire, jetez-le!

La conservation des aliments

Combien de temps puis-je conserver la viande sans danger?

Tableau de conservation

(à partir de la « date d'emballage » ou de la date de l'achat chez le boucher)

Réfrigérateur : 4 °C ou moins

Congélateur : 18 °C ou moins

	Réfrigérateur	Congélateur
Viandes ou volailles hachées, fruits de mer frais	1 jour	2 à 3 mois
Abats comestibles (p. ex., foie, rognon, cœur)	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Viande à ragoût, à sauter, côtes levées, chiche-kebab	2 jours	3 à 6 mois
Poulet ou dinde entiers ou en morceaux	2 à 3 jours	en morceaux : 6 mois entiers : 12 mois
Steaks, rôtis, côtelettes	3 jours	8 à 12 mois
Viandes ou volailles cuites, viandes froides (paquets ouverts)	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Rôtis ou steaks emballés sous vide (non ouverts)	Voir la date sur l'emballage	10 à 12 mois

La préparation des aliments

Contamination croisée

La contamination croisée survient lorsque les germes passent d'un aliment, d'une planche à découper, d'un plan de travail ou de couteaux et d'ustensiles à d'autres éléments.

Suivez les conseils suivants pour éviter la contamination croisée :

- lavez-vous toujours les mains avant de préparer les aliments;
- gardez toujours la viande, la volaille et le poisson crus sur des planches à découper distinctes de celles utilisées pour les légumes et les aliments prêts à consommer;
- lavez les couteaux, ustensiles et planches à découper au savon et à l'eau chaude après qu'ils ont été en contact avec de la viande, de la volaille ou du poisson;
- lavez-vous les mains soigneusement après avoir touché de la viande, du poisson ou de la volaille crus;
- placez toujours les aliments cuits sur une assiette propre.

Conseil santé

Ne préparez jamais de repas pour d'autres personnes si vous souffrez de diarrhée ou de vomissements.

La cuisson des aliments

Comment savoir si c'est cuit?

La viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs doivent être cuits à des températures différentes pour être consommés en toute sécurité. Consultez le tableau suivant pour savoir quelle température est sûre pour chaque aliment.

Températures de cuisson sécuritaires (Températures internes de cuisson de Santé Canada)

Viande hachée et mélanges de viandes		Réchauffement
Bœuf, porc, agneau et veau	71 °C (160 °F)	• Les soupes, les sauces et les jus doivent être réchauffés rapidement jusqu'à ébullition complète à gros bouillons.
Dinde, poulet	74 °C (165 °F)	
Bœuf, veau et agneau frais		• La température interne des aliments solides doit atteindre au moins 74 °C (165 °F).
Saignant	63 °C (145 °F)	
À point	71 °C (160 °F)	
Bien cuit	77 °C (170 °F)	
Porc frais		
À point	71 °C (160 °F)	
Jambon		
Frais (cru)	71 °C (160 °F)	
Précuit (à réchauffer)	74 °C (165 °F)	
Volaille		
Poulet et dinde entiers	85 °C (185 °F)	
Volaille en morceaux	74 °C (165 °F)	
Canard et oie	74 °C (165 °F)	
Farce (cuite seule ou dans la volaille)	74 °C (165 °F)	
Fruits de mer		

Poisson (pendant une minute; la chair est opaque)	70 °C (158 °F)	
Crevettes, homard et crabe (la chair est opaque)	74 °C (165 °F)	
Autres		
Plats à base d'œufs, ragoûts et restes	74 °C (165 °F)	

La cuisson des aliments

Cuisson des aliments en toute sécurité

La plage de températures entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F) constitue la ZONE DE TEMPÉRATURES DANGEREUSES. Ce sont à ces températures que les germes nocifs prolifèrent le plus rapidement.

Essayez d'utiliser rapidement les aliments afin qu'ils demeurent en dehors de la zone de températures dangereuses :

- les aliments cuits doivent être consommés immédiatement;
- les restes doivent être refroidis et réfrigérés immédiatement;
- ne laissez jamais les aliments à l'air libre plus de deux heures.

100 °C ÉBULLITION

74 °C CUISSON ET RÉCHAUFFEMENT

60 °C

ZONE DE TEMPÉRATURES DANGEREUSES

GARDEZ LES ALIMENTS HORS DE CETTE PLAGE

4 °C REFROIDISSEMENT ET DÉCONGÉLATION

0 °C POINT DE CONGÉLATION

-18 °C ENTREPOSAGE DES PRODUITS CONGELÉS

Le nettoyage

Comment nettoyer et désinfecter

Toutes les surfaces avec lesquelles les aliments seront en contact doivent être nettoyées et désinfectées afin d'éviter la contamination croisée. Vous devez également nettoyer et désinfecter les surfaces après quelques heures d'utilisation continue.

Il y a quatre étapes à suivre :

- 1 Nettoyez la surface avec un essuie-tout et de l'eau chaude savonneuse.
- 2 Rincez en utilisant un essuie-tout et de l'eau chaude propre.
- 3 Désinfectez en vaporisant la surface avec une solution désinfectante. Laissez la surface humide pendant 1 à 2 minutes. Essuyez-la ensuite avec un essuie-tout propre. Jetez l'essuie-tout utilisé.
- 4 Laissez la surface sécher à l'air.

Le nettoyage

Articles de cuisine et surfaces de repas à désinfecter régulièrement

Utilisez une solution désinfectante pour les surfaces avec lesquelles les aliments sont en contact : 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel ordinaire non parfumée dans 1 L (4 t.) d'eau.

- plats et coutellerie;
- comptoirs;
- éviers et robinets;
- planches à découper et autres accessoires destinés à la préparation des aliments;
- chaises et tables, y compris les rebords;
- les chaises hautes d'enfants, y compris les plateaux et les accoudoirs;
- plateaux de fauteuils roulants;
- linges et serviettes à vaisselle et éponges.

Surfaces non en contact avec les aliments à désinfecter régulièrement

Utilisez un javellisant plus fort : 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel ordinaire non parfumée dans 500 ml (2 t.) d'eau.

- jouets;
- aires de changement de couches;
- cuvettes, éviers, robinets, comptoirs;
- poignées de portes, rampes et interrupteurs d'éclairage.