



# La bactérie *E. coli* O157:H7

## CONSEILS POUR PRÉSERVER La SALUBRITÉ DES ALIMENTS



### Prévention des toxi-infections alimentaires

## Qu'est-ce qu'une toxi-infection alimentaire?

Les aliments contaminés par des bactéries, des virus et des parasites peuvent vous rendre malade. De nombreuses personnes ont déjà souffert d'une toxi-infection alimentaire sans même le savoir. Ces maladies, qu'on appelle aussi parfois « empoisonnement alimentaire », peuvent présenter des symptômes semblables à ceux de la grippe, notamment :

- crampes d'estomac;
- vomissement;
- fièvre.
- nausée;
- diarrhée;

Les symptômes peuvent se manifester peu de temps après la consommation d'aliments contaminés, mais ils peuvent également apparaître au cours du mois suivant et même plus tard. Chez certaines personnes, en particulier les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les toxi-infections alimentaires peuvent s'avérer très dangereuses.

Chaque année au Canada, on rapporte environ 10 000 cas de maladies d'origine alimentaire, mais les experts en salubrité des aliments estiment qu'environ deux millions de personnes en seraient affectées sans le savoir ou sans le déclarer. Une trentaine de personnes en meurent chaque année.

On peut éviter la plupart des cas de toxi-infection alimentaire en adoptant des pratiques sûres pour la manipulation des aliments et en utilisant un thermomètre pour aliments afin de s'assurer que les aliments ont cuit jusqu'à ce qu'ils aient atteint une température interne sûre.

## Qu'est-ce que *Escherichia coli* O157:H7?

*Escherichia coli* O157:H7 (appelé aussi *E. coli* dans ce dépliant) est une bactérie qui se trouve à l'état naturel dans les intestins du bétail, de la volaille et d'autres animaux. Les personnes infectées par cette bactérie peuvent devenir gravement malades. Plusieurs autres types d'*E. coli* peuvent également infecter les personnes et entraîner des maladies.

## Quels sont les symptômes d'une infection à *E. coli*?

Les symptômes peuvent se manifester dans l'espace de quelques heures et jusqu'à dix jours après l'ingestion de la bactérie; ils se caractérisent par de fortes crampes abdominales. Certaines personnes peuvent avoir du sang dans leurs selles (colite hémorragique). D'autres personnes infectées pourraient ne pas avoir de symptômes ni tomber malade, mais être porteuses de la bactérie et propager l'infection à d'autres.

## Quelle est la gravité de l'infection?

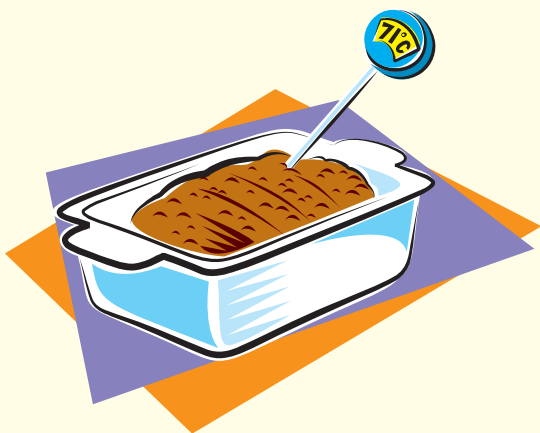
La plupart des personnes atteintes récupèrent après sept à dix jours, mais jusqu'à 15 p. 100 peuvent être atteintes du syndrome hémolytique et urémique (SHU), une maladie inhabituelle du rein et du sang qui peut entraîner la mort.

Les symptômes du SHU varient selon l'état de santé de la personne et la gravité de l'infection. Certaines personnes peuvent avoir des convulsions ou des accidents cérébrovasculaires, d'autres avoir besoin d'une transfusion de sang et d'une dialyse. Certains peuvent vivre le reste de leur existence avec des effets secondaires comme des dommages permanents aux reins. Bien que tous puissent attraper une infection à *E. coli*, les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les jeunes enfants et les personnes âgées sont le plus à risque de développer des complications.

## Comment la bactérie se propage-t-elle?

Il arrive quelquefois que la bactérie *E. coli* contamine la surface de la viande au moment de l'abattage, et ce, malgré toutes les précautions qui peuvent être prises. Lorsque la viande est hachée, le processus peut répartir la bactérie dans toute la viande.

La bactérie *E. coli* peut souvent se transmettre d'une personne à une autre. Les animaux et les humains infectés par la bactérie peuvent être porteurs. Par conséquent, la meilleure façon d'éviter les toxi-infections alimentaires est d'adopter une hygiène appropriée et des pratiques sûres de manipulation et de préparation des aliments. Si vous croyez être infecté par la bactérie *E. coli* ou souffrir de toute autre maladie gastro-intestinale, ne préparez pas d'aliments pour d'autres personnes à moins de porter des gants jetables et de suivre des procédures de manipulation sans danger des aliments. Il est également recommandé de tenir les animaux loin des garde-manger et des zones de préparation des repas.



## Où trouve-t-on la bactérie *E. coli* O157:H7?

Les aliments peuvent être contaminés par *E. coli* O157:H7 au cours de l'abattage d'un animal et de la transformation de sa viande, lorsqu'ils sont manipulés par une personne infectée par la bactérie ou lorsque des pratiques insalubres de manipulation des aliments entraînent de la contamination croisée. Les éléments qui suivent ont déjà donné lieu à des toxi-infections alimentaires :

- bœuf haché;
- fruits et légumes crus, y compris les germes;
- eau **non traitée**;
- lait **non pasteurisé** (cru) et les produits faits de ce lait, y compris le fromage au lait cru;
- jus ou cidre de pommes **non pasteurisé**;
- zoos pour enfants.

## Devrais-je consommer des produits non pasteurisés?

La pasteurisation détruit *E. coli* O157:H7 et d'autres bactéries nocives. Si vous choisissez de manger

ou de boire des produits laitiers **non pasteurisés** ou de boire du jus ou du cidre non pasteurisé, faites attention! Les experts en salubrité des aliments déconseillent la consommation de

produits **non pasteurisés**, en particulier chez les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il est plus sûr de ne boire uniquement que des produits laitiers pasteurisés. Buvez du jus ou du cidre de longue conservation ou dont l'étiquette indique « pasteurisé », ou faites bouillir le jus ou le cidre **non pasteurisé** avant de le boire.



## La cuisson détruit-elle les bactéries?

Comme beaucoup d'autres bactéries nocives qui pourraient se trouver dans nos aliments, *E. coli* O157:H7 est détruit lorsque les aliments ont cuit jusqu'à ce qu'ils aient atteint une température interne sûre. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments pour mesurer la température interne de cuisson. Consultez le tableau.

# Plan en quatre points pour anéantir *E. coli* O157:H7

## 1. PROPRE au départ!

- Se laver les mains est l'une des meilleures façons de réduire les risques de toxi-infection alimentaire. Vous lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon avant et après avoir manipulé des aliments? Il faut également se les laver avant de passer d'un aliment à un autre.
- Les surfaces de travail et les ustensiles sont-ils propres et désinfectés? La désinfection aide à ralentir la multiplication des bactéries et réduit les risques de toxi-infection alimentaire.

### DÉSINFECTANT À L'EAU DE JAVEL

- Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel avec 750 ml (3 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur étiqueté.
- Après avoir nettoyé les surfaces de travail et les ustensiles, vaporisez-les de désinfectant et laissez agir un moment.
- Rincez abondamment à l'eau claire et laissez sécher à l'air (ou asséchez avec un linge à vaisselle propre).

### CONSEIL PRATIQUE POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

– Les fruits et les légumes crus peuvent être contaminés par des bactéries, des virus et des parasites; par conséquent, lavez-les à fond sous une eau courante propre avant de les préparer et de les manger. Utilisez une brosse pour bien frotter les produits frais dont la peau est ferme ou rugueuse, comme les oranges, les cantaloups, les pommes de terre et les carottes.

## 2. REFROIDISSEZ vos aliments et stoppez froidement la bactérie!

- Les bactéries peuvent proliférer dans la zone de températures dangereuses, c'est-à-dire entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F). Conservez les aliments au frais à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F).
- La plupart des bactéries se multiplient moins rapidement lorsque les aliments sont conservés au réfrigérateur à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F). La congélation à une température égale ou inférieure à -18 °C (0 °F) peut stopper complètement le processus de multiplication. (Rappelez-vous toutefois que la congélation ne tue pas les bactéries. Seule une cuisson appropriée peut y arriver!)



## Quand Les aliments sont-ils prêts à manger?

### Aliment

### Température

Viandes complètement cuites et prêtes à manger (jambon, rôti, etc.).

Tranches et rôtis de boeuf et de veau.

Côtelettes, côtes et rôtis de porc; viandes hachées de boeuf, de porc et de veau, y compris les saucisses faites de ces viandes.

Farces et plats en cocotte, saucisses fumées, restes, plats à base d'oeufs; viandes hachées de poulet et de dinde, y compris les saucisses faites de ces viandes.

Dindes et poulets entiers, poitrines, pilons, cuisses et ailes.

63 °C (145 °F) mi-saignant

71 °C (160 °F) à point

77 °C (170 °F) bien cuit

71 °C (160 °F)

74 °C (165 °F)

85 °C (185 °F)



### CONSEIL PRATIQUE POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES

**ALIMENTS** – Faites décongeler les aliments au frigo ou dans le four micro-ondes juste avant de les faire cuire. Faites toujours mariner la viande, la volaille et les fruits de mer au réfrigérateur!

### 3. ISOLEZ VOS ALIMENTS!

#### Évitez la contamination croisée!

- Le jus de viande crue peut transmettre des bactéries. Placez la viande, la volaille et les fruits de mer crus dans des contenants fermés sur la tablette inférieure du réfrigérateur. Utilisez des contenants suffisamment grands pour empêcher que le jus cru ne s'égoutte sur d'autres aliments ou touche à ceux-ci. Les plats de service, les ustensiles et les planches à découper peuvent également transmettre des bactéries. Utilisez-en des propres pour les aliments cuits ou prêts à manger!
- Au moment d'acheter, de ranger ou de préparer les aliments, séparez les aliments crus des autres aliments.

### CONSEIL PRATIQUE POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES

**ALIMENTS** – Avant de faire mariner la viande, réservez une partie de la marinade au frigo de sorte que vous puissiez l'utiliser plus tard pour arroser la viande ou comme trempette. Il est préférable de ne pas utiliser les restes de marinades ayant servi à faire mariner des aliments crus pour arroser les aliments cuits.

### 4. CUISINEZ en toute sécurité!

- Faire cuire la viande jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne sûre détruit la bactérie *E. coli*. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température interne de cuisson. Consultez le tableau.



### CONSEIL PRATIQUE POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES

**ALIMENTS** – Saviez-vous que l'intérieur des hamburgers peut prendre une couleur brune avant même qu'ils ne soient assez cuits pour être sans danger? Ne vous fiez pas à la couleur, à l'apparence ou à la texture de la viande pour évaluer son degré de cuisson. Utilisez plutôt un thermomètre pour aliments. Rappelez-vous : votre hamburger est prêt à 71 °C (160 °F).

- Les bactéries peuvent se multiplier rapidement dans la zone de températures dangereuses, entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F); alors conservez les aliments chauds à 60 °C (140 °F) ou plus.

## Nous assurons la salubrité des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est le principal organisme fédéral à vocation scientifique chargé de faire respecter la réglementation sur la salubrité des aliments\*, la santé des animaux et la protection des végétaux. La salubrité des aliments au Canada est le pivot de toutes les activités de l'ACIA.

*\* en partenariat avec Santé Canada*

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments, veuillez consulter le site Web de l'ACIA à l'adresse

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

Vous pouvez également trouver de l'information sur le sujet en consultant le site Web du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse

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

Agence canadienne d'inspection des aliments  
Affaires publiques  
59, promenade Camelot  
Ottawa (Ontario) K1A 0Y9  
1 800 442-2342

N° de cat. : A104-14/2005F  
ISBN : 0-662-74682-1  
P0268F-05