

## Dix mesures susceptibles de garantir la sûreté de vos aliments Ten Easy Steps to Make Food Safe

### Pourquoi s'en faire ?

Des centaines de Britanno-Colombiens, estime-t-on, sont chaque jour victimes d'intoxication alimentaire. Les symptômes d'intoxication alimentaire (crampes d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée), bien que très désagréables, se dissipent normalement en quelques jours. Les cas graves d'intoxication alimentaire, toutefois, peuvent causer une maladie de longue durée et même entraîner la mort. Tous ces cas de maladie et de décès peuvent être prévenus si l'on suit dix règles élémentaires de sécurité...

### **Cuisez-les !**

Un grand nombre d'aliments peuvent contenir des bactéries, des virus ou des parasites nuisibles. Il faut se méfier particulièrement des viandes, de la volaille, du poisson et des oeufs. Les ragoûts, les pâtés et les autres plats contenant ces ingrédients sont tous susceptibles de présenter un danger. Vous devriez vous assurer que les aliments de ce type sont bien cuits avant de les manger. Les steaks, les filets de poisson et les oeufs sont cuits lorsqu'ils atteignent une température minimum de 63°C (145°F); le porc, le poisson et la viande hachés sont cuits lorsqu'ils atteignent une température de 71°C (160°F); la volaille, le gibier apprêté sur le terrain et les viandes farcies sont cuites lorsqu'elles atteignent une température de 74°C (165°F).

Certains thermostats de four sont inexacts et vous devriez donc utiliser un thermomètre à viande (fiche dans la partie la plus épaisse de la viande mais sans contact avec l'os) pour vous assurer que la bonne température est bel et bien atteinte.

### **Refroidissez-les !**

La réfrigération fautive est l'une des principales causes d'intoxication alimentaire.

Ne laissez pas des aliments refroidir sur le comptoir plus de 2 heures. Si vous projetez de conserver des aliments cuits, divisez les gros plats comme les rôtis et les soupes en portions ne mesurant pas plus de 3 pouces (7,5 cm) d'épaisseur, puis mettez-les au

réfrigérateur ou au congélateur dans les 2 heures, tout au plus, suivant la cuisson.

### **Aliments réchauffés**

Les bactéries nuisibles ne sont pas toutes détruites par la cuisson. Celles qui restent peuvent croître rapidement pendant que les aliments refroidissent et lorsqu'on les réchauffe. En outre, les aliments peuvent être contaminés à nouveau après la cuisson. Les aliments devraient donc atteindre une température de 74°C (165°F) quand vous les réchauffez. Encore là, utilisez un thermomètre à viande pour vous assurer d'atteindre cette température.

Ne faites pas réchauffer les restes plus d'une fois !

### **Cuisson au four à micro-ondes**

La cuisson au four à micro-ondes est rapide mais la chaleur est répartie de façon inégale. Les aliments cuits au micro-ondes doivent donc être amenés à une température supérieure d'au moins 14°C (25°F) à celle recommandée pour la cuisson conventionnelle. En outre, les aliments cuits au micro-ondes doivent être recouverts, remués ou retournés à mi-chemin durant la cuisson afin d'améliorer la répartition de la chaleur. Les aliments réchauffés au four à micro-ondes devraient atteindre une température de 88°C (190°F), puis être recouverts et laissés à reposer. Durant deux minutes de plus.

### **Évitez la zone dangereuse !**

Les bactéries nuisibles peuvent croître rapidement à une température se situant entre 4°C (40°F) et 60°C (140°F). Les aliments susceptibles de présenter un danger (p.ex. viande, volaille, poisson et oeufs) devraient donc être maintenus à une température supérieure à 60°C (140°F) ou inférieure à 4°C (40°F).

### **Protégez vos aliments**

Que vous soyez en train d'acheter des denrées fraîches, de préparer un repas ou de mettre des restants au réfrigérateur ou au congélateur, veillez à ce que vos

aliments prêts-à-manger soient protégés de toute contamination. Enveloppez les viandes crues à

l'épicerie pour les empêcher de dégoutter sur le reste de vos aliments. Transportez et réfrigérez vos denrées périssables aussi vite que possible afin de réduire le temps durant lequel les bactéries nuisibles peuvent croître. Recouvrez ou enveloppez les aliments prêts-à-manger et mettez-les au réfrigérateur *au-dessus* des aliments non cuits. Et n'oubliez pas, lisez **TOUJOURS** les directives de conservation qui figurent sur l'étiquette (c.-à-d. garder au froid, garder congelé, «meilleur avant» telle date).

### **Lavez-vous les mains**

On trouve des bactéries nuisibles partout ! Ainsi, on pourra les prendre en flattant le chien, en manipulant la tortue domestique, en changeant la couche du bébé ou en préparant des aliments crus, particulièrement les viandes et la volaille. Même les gens en bonne santé peuvent être porteurs de bactéries et de virus. Il est donc essentiel de se laver les mains après être allé aux toilettes, avant de mettre quoi que ce soit dans sa bouche et avant de manipuler les aliments, particulièrement les aliments prêts-à-manger. Le lavage des mains devrait se faire au savon et comporter un vigoureux brossage durant au moins 20 secondes, une attention particulière étant portée au dessous des ongles et aux espaces entre les doigts.

### **Lavez et désinfectez les aires avec lesquelles les aliments entrent en contact**

Bien des cas d'intoxication alimentaire résultent de contamination accidentelle. Ainsi, on pourra s'être servi du même ustensile pour préparer de la viande crue et des aliments prêts-à-manger. Ou encore on aura déposé des aliments prêts-à-manger sur la même planche à découper ou la même assiette dont on s'était précédemment servi pour de la viande crue. Les planches à découper, les assiettes et les ustensiles doivent toujours être désinfectés immédiatement avant d'y mettre des aliments prêts-à-manger. N'oubliez pas non plus les linges à vaisselle ! Du point de vue température et humidité, ils sont des milieux de culture idéaux pour les bactéries. Ils sont souvent utilisés pour essuyer des aires contaminées, puis utilisés à nouveau pour essuyer à d'autres endroits. Ainsi, des bactéries nuisibles sont amenées là où l'on placera plus tard des aliments prêts-à-manger. Les linges à vaisselle doivent être bien lavés et désinfectés après chaque usage.

Vous pouvez faire une solution désinfectante en ajoutant 1/2 once (1 cuiller à soupe) d'eau de javel 6% à un gallon d'eau, ou une cuiller à thé d'eau de javel 6% à un litre d'eau.

### **Lavez toujours les fruits et les légumes frais**

Les fruits et les légumes frais, tels que les melons et la laitue, ont eux aussi été à l'origine d'épidémies d'intoxication alimentaire. La contamination peut provenir de l'eau d'irrigation, du sol, ou de l'emploi de méthodes insalubres de traitement.

Lavez toujours à fond les fruits et les légumes frais. Portez une attention particulière aux fruits et aux légumes qui peuvent être mangés avec la pelure. La contamination présente à l'extérieur des fruits à écorce (comme le melon d'eau, le cantaloup et le melon d'hiver) peut être transportée à l'intérieur du fruit par le couteau avec lequel on le coupe. Il est fortement recommandé de réfrigérer les melons qu'on a coupés.

### **Excluez les gens malades**

Les personnes chargées de préparer la nourriture peuvent transmettre aux aliments qu'elles manipulent les microbes et les virus nuisibles qu'elles portent. Les gens qui mangent ensuite les aliments contaminés par certains de ces pathogènes (p.ex. salmonella, hépatite A, E. coli) pourront alors contracter la maladie. Les personnes présentant des symptômes de maladie comme la diarrhée ou les vomissements ne devraient pas être autorisés à toucher les aliments.

### **S'il y a le moindre doute, jetez-le !**

Enfin, ne prenez pas de risques avec votre nourriture. N'oubliez pas qu'un aliment contaminé peut avoir l'air tout à fait normal et ne sent pas nécessairement mauvais. Alors, **s'il y a le moindre doute, jetez-le !**

**Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

**Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :**

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

**Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**