



## COMMENT ÉVITER LES MALADIES CAUSÉES PAR LA VIANDE HACHÉE

### Enjeu

Si vous mangez du bœuf haché qui n'est pas assez cuit, vous pourriez être victime d'un empoisonnement alimentaire communément appelé maladie du hamburger. Une manipulation et une cuisson appropriées du bœuf haché cru peuvent vous aider à réduire les risques d'empoisonnement.

### Contexte

La maladie du hamburger est causée par une bactérie appelée E. coli 0157:H7. Cette bactérie vit dans les intestins du bétail et peut être transférée à la surface de la viande lorsqu'un animal est dépecé. Le hachage de la viande peut propager la bactérie à toute la viande. L'aspect, la senteur ou le goût du bœuf haché ne vous permet pas de savoir s'il est contaminé ou non.

### Contact avec E. coli 0157:H7

Les deux façons les plus communes d'entrer en contact avec la bactérie E. coli 0157:H7 sont la manipulation du bœuf haché cru sans prise de précautions et la consommation de bœuf haché insuffisamment cuit. Les gens qui souffrent de la maladie du hamburger signalent souvent avoir mangé du bœuf haché avant d'être malade.

Vous pouvez aussi être exposé à ce type de E. coli par d'autres sources, dont les viandes fermentées, le lait non pasteurisé, le jus de pomme non pasteurisé, l'eau non chlorée et les légumes contaminés. De plus, vous pouvez propager la bactérie simplement en touchant une surface contaminée, comme la planche à découper de votre cuisine, puis une autre surface.

### Symptômes de la maladie du hamburger

Une infection au E. coli 0157:H7 peut entraîner un grand nombre d'effets sur la santé.

Alors que certaines personnes ne seront pas malades du tout, d'autres penseront avoir une mauvaise grippe et auront des symptômes allant de violentes crampes abdominales aux vomissements, à la fièvre et à la diarrhée aqueuse ou sanglante. Les symptômes se manifestent habituellement dans les deux à dix jours suivant le contact avec la bactérie, et s'estompent après sept à dix jours.

Certaines personnes atteintes de la maladie du hamburger peuvent avoir des effets pouvant être mortels, comme une insuffisance rénale, une crise épileptique et un accident vasculaire cérébral. Bien que la plupart de ces gens se rétablissent complètement, d'autres peuvent subir des effets permanents, comme des dommages aux reins, et certains peuvent même mourir.

### Réduire les risques

En suivant certaines règles de bon sens lorsque vous manipulez et faites cuire des aliments, vous pouvez dire À bas les BACTéries!mc, et réduire considérablement vos risques de contracter la maladie du hamburger et d'autres maladies d'origine alimentaire.

#### Réfrigérez

- Les bactéries se multiplient rapidement à la température de la pièce. Donc, lorsque vous faites des courses, terminez par l'épicerie.
- Achetez les denrées périssables en dernier et réfrigérez ou congelez-les dès votre arrivée à la maison.



- Ne décongelez jamais vos aliments à la température de la pièce. Faites-les plutôt dégeler dans le réfrigérateur, sous l'eau froide ou dans le four à microondes si vous les faites cuire immédiatement.
- Faites mariner vos aliments dans le réfrigérateur.
- Ajustez la température de votre réfrigérateur à 4 °C (40 °F) et celle de votre congélateur à -18 °C (0 °F)

## Nettoyez

- Lavez-vous toujours les mains pendant au moins 20 secondes avant de manipuler les aliments et après avoir touché de la viande, de la volaille, des fruits de mer crus ou des œufs.
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles à l'aide d'une solution d'eau de Javel diluée avant et après la préparation des aliments.
- Utilisez des essuie-tout pour essuyer les surfaces de la cuisine ou changez de lavette tous les jours pour éviter toute contamination croisée et la prolifération des bactéries.
- Évitez d'utiliser des éponges, car il est plus difficile d'y empêcher la croissance des bactéries.

## Séparez

- Séparez les viandes, la volaille et les fruits de mer crus des autres aliments dans votre panier d'épicerie.
- Entreposez ces aliments crus dans des contenants ou des sacs de plastique étanches et placez-les sur les tablettes inférieures du réfrigérateur pour empêcher les liquides de couler sur d'autres aliments.

- Utilisez une planche à découper pour les fruits et légumes frais et une autre planche pour les viandes, la volaille et les fruits de mer crus.

## Faites cuire

- Pour vous assurer de tuer les bactéries, faites bien cuire les hamburgers et toute autre viande hachée. Le bœuf haché peut devenir brun avant que les bactéries ne soient tuées. Utilisez un thermomètre pour aliments digital à lecture instantanée pour vous assurer que la température interne a atteint 71 °C (160°F).
- Ne remettez jamais la viande cuite dans une assiette ou sur une planche à découper où vous avez mis des aliments crus – les gens font souvent cette erreur lorsqu'ils cuisinent au barbecue.
- N'utilisez jamais les restes de marinade pour badigeonner les aliments ou faire une sauce, à moins que vous ne les fassiez d'abord bouillir pour éliminer les bactéries.

## Le rôle de santé Canada

Santé Canada établit les politiques et les normes relatives à la salubrité et à la qualité nutritionnelle de tous les aliments vendus au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) met en application ces politiques et normes, en veillant à ce que toute maladie d'origine alimentaire soit décelée rapidement et que tous les avertissements nécessaires soient transmis promptement au public.

À titre de membre fondateur du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, Santé Canada participe aussi aux campagnes de sensibilisation à l'adoption de pratiques alimentaires sûres. Un bon exemple de ce partenariat est le programme À bas les BACTéries!mc, qui incite les

consommateurs canadiens à penser à la salubrité alimentaire à chaque étape de la manipulation des aliments, c'est-à-dire de l'épicerie à l'utilisation des restes de table.

## Pour en savoir plus?

Pour la démonstration vidéo de comment manipuler la viande de hamburgers sans danger, visitez le site suivant :  
[http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/mh-dm/mhe-dme/groundbeef\\_boeufhache/f\\_ground\\_beef\\_safety.html](http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/mh-dm/mhe-dme/groundbeef_boeufhache/f_ground_beef_safety.html)

Pour obtenir d'autres conseils du programme À bas les BACTéries mc, visitez le site suivant :  
<http://www.canfightbac.org/francais/index.shtml>

Pour avoir de plus amples renseignements sur le Programme des aliments de Santé Canada, visitez le site suivant :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment>

Vous pouvez aussi en apprendre davantage sur les maladies d'origine alimentaire en visitant le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse suivante:  
<http://www.inspection.gc.ca>

Pour d'autres articles de Votre santé et vous, visitez le site:  
[www.santecanada.ca/vsv](http://www.santecanada.ca/vsv)  
Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991