



À PROPOS DE LA DINDE

Enjeu

Chaque année, des milliers de Canadiens sont victimes d'une intoxication alimentaire pour avoir consommé des aliments, dans bien des cas de la dinde ou du poulet, qui n'ont pas été conservés, préparés ou cuits comme il se doit. Or, il vous suffit de respecter quelques règles très simples pour éviter ce genre d'ennuis à votre famille.

Contexte

La consommation d'aliments contaminés par certains types de bactéries, comme les salmonelles, provoque des intoxications alimentaires. La dinde et les autres types de volaille crus sont souvent contaminés, mais d'autres aliments crus peuvent également l'être, comme la viande, le poisson, les fruits de mer, les produits laitiers non pasteurisés, les œufs crus et les produits contenant des œufs crus.

En général, la cuisson à une haute température parvient à détruire les bactéries contenues dans l'aliment. Cette précaution ne permet toutefois pas de venir à bout des bactéries qui se sont répandues dans votre réfrigérateur, sur vos comptoirs ou vos ustensiles à l'étape de la conservation ou de la préparation.

Réduire vos risques

Comme un simple coup d'oeil ne suffit pas à déterminer si un aliment est contaminé, il faut traiter toutes les volailles et autres viandes crues comme si elles étaient contaminées. Pour protéger la santé de votre famille, voici quelques règles à suivre :

La conservation

- Comme les bactéries se multiplient rapidement à la température ambiante, lorsque vous achetez de la volaille, évitez de la laisser traîner dans votre auto ou sur le comptoir de la cuisine. Placez-la sans tarder au réfrigérateur ou au congélateur.

- Une fois réfrigérée, la volaille fraîche doit être consommée dans les deux ou trois jours qui suivent.

La décongélation

- Les méthodes pour décongeler en toute sécurité la volaille sont : au réfrigérateur, dans l'eau froide ou au four à micro-ondes.
- Si vous devez la décongeler à la température ambiante, enveloppez-la dans un sac en papier épais pour éviter qu'elle décongèle plus rapidement en surface qu'à l'intérieur. N'oubliez pas que les bactéries se multiplient plus vite dans les aliments à la température ambiante.
- Le liquide provenant de la décongélation peut être contaminé. Par mesure de précaution, lavez et désinfectez toute surface en contact avec ce liquide.
- Il n'y a pas de risque à congeler de nouveau de la volaille décongelée si elle est encore froide et recouverte de cristaux de glace.

La préparation

- Lavez-vous soigneusement les mains avant et après avoir manipulé de la dinde ou toute viande crue.
- Lavez à fond tous les articles, ustensiles, planches à découper, comptoir et torchons, ayant été directement en contact avec de la volaille crue ou les jus de la viande, avant de vous en servir de nouveau pour apprêter d'autres aliments.

La farce

- Parce qu'elle est humide et a tendance à se réchauffer et à refroidir lentement, la farce est un milieu propice au développement de bactéries.
- Pour plus de sécurité, il est préférable de faire cuire la farce séparément, dans un plat allant au four ou sur l'élément de la cuisinière.



- Si vous devez farcir la volaille, farcissez-la légèrement juste avant de la faire rôtir, et enlevez toute la farce immédiatement après la cuisson pour qu'elle refroidisse plus rapidement.
- Qu'elle soit cuite séparément ou à l'intérieur de la volaille, la farce doit atteindre, pendant la cuisson, une température interne minimale de 74 °C (165 °F).

La cuisson

- Ne mangez jamais de dinde ou de poulet crus ou insuffisamment cuits.
- Il est recommandé d'utiliser un thermomètre à viande. Faites cuire la volaille jusqu'à ce que la température interne de la poitrine ou de la cuisse atteigne 85 °C (185 °F).
- Faites cuire la volaille crue, surtout la volaille hachée et les roulés de dinde, jusqu'à ce que le centre soit parfaitement cuit. Assurez-vous que les jus de cuisson ont perdu leur teinte rosée.
- De manière générale, la volaille est cuite lorsque :
 - la cuisse d'une volaille entière se détache facilement;
 - la viande autour d'une entaille pratiquée avec un couteau est tendre et n'est plus rosée.

Les restes

- Dans le cas de grosses volailles cuites, comme la dinde, la viande qui n'est pas consommée immédiatement doit être désossée et dépecée avant d'être conservée. Réfrigérez la viande le plus tôt possible dans de petits contenants pour qu'elle refroidisse rapidement et uniformément.
- Si vous ne comptez pas enlever la farce de la carcasse, veillez à réfrigérer la volaille rapidement après la cuisson.
- Veillez à ce que les aliments cuits n'entrent pas en contact avec les aliments crus.

- Consommez les restes conservés au réfrigérateur le plus tôt possible, préférablement dans les deux ou trois jours qui suivent.
- Lorsque vous faites réchauffer des aliments, assurez-vous qu'ils sont très chauds. En règle générale, il faut éviter de réchauffer les aliments plus d'une fois.

L'hygiène dans la cuisine

- Utilisez de préférence des planches à découper en plastique, parce qu'elles se désinfectent plus facilement.
- Pour désinfecter les articles de cuisine (plats, planches à découper et ustensiles), il suffit de les laver au lave-vaisselle ou de procéder de la manière suivante :
 - les laver à l'eau chaude et avec du détergent;
 - les désinfecter au moyen d'une solution diluée d'eau de Javel (1 cuillère à thé d'eau de Javel diluée dans 3 tasses d'eau);
 - les rincer à l'eau et les essuyer.
- Les torchons utilisés pour essuyer les ustensiles peuvent favoriser la multiplication de bactéries. Aussi, dans la mesure du possible, remplacez-les tous les jours. Lavez-les avec du détergent dans votre machine à laver, ou à la main avant de les faire tremper dans de l'eau de Javel diluée.
- Évitez de ranger les torchons près de la poubelle de la cuisine. Pour mieux prévenir la propagation de germes, il est conseillé de choisir une poubelle munie d'un couvercle à fermeture automatique.

En suivant ces conseils, vous pouvez contribuer à prémunir votre famille contre les intoxications alimentaires. Il y va de votre santé. Voyez-y!

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?

Consultez le site de Santé Canada sur les programmes des aliments :
http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html

Consultez l'Agence canadienne d'inspection des aliments :
1-800-442-2342
<http://www.inspection.gc.ca/francais/corppaffr/foodfacts/turkeyf.shtml>

Autres sites internes utiles:

Les diététistes du Canada
http://www.dietitians.ca/french/kitchen/fridge/main_fridge_turkey.html

The Alberta Turkey Producers
http://www.abturkey.ab.ca/nutrition_pubs.html (anglais)
Phone: 780-465-5755
Fax: 780-465-5528

Des articles supplémentaires de Votre santé et vous se retrouvent à ce site:
<http://www.hc-sc-gc.ca/francais/vsv/index.html>
Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991