

# La salubrité des aliments

---

Souvent, quand vous pensez que vous faites une indigestion ou que vous commencez une grippe, il est possible que ce soit un léger empoisonnement alimentaire. Les vomissements, la diarrhée et la fièvre peuvent être causés par un empoisonnement plus grave. Appelez votre médecin.

Votre système immunitaire n'est peut-être pas aussi résistant qu'il l'était. Ce qui veut dire que la nourriture que vous pouviez autrefois manger sans problème peut maintenant facilement vous rendre malade.

Les aliments qui ne sont pas convenablement apprêtés, cuits et conservés peuvent vous rendre malade. Ce sont les microbes contenus dans ces aliments (et les toxines qu'ils sécrètent) qui vous irritent l'estomac ou vous rendent très malade.

Préserver la salubrité des aliments signifie éviter la propagation et la croissance des microbes sur vos aliments. Cela signifie bien cuire les viandes et les œufs. Cela veut dire savoir combien de temps vous pouvez conserver les aliments. Et finalement, cela veut dire jeter tous les aliments qui risquent d'être avariés.



## Règles pour préserver la salubrité des aliments :

- Lavez-vous les mains
- Tenez votre cuisine propre
- Décongelez les aliments congelés convenablement
- Cuisez bien la viande
- Gardez les aliments chauds bien chauds
- Refroidissez rapidement les aliments chauds
- Conservez les aliments froids à la température du réfrigérateur
- Utilisez rapidement les restes
- Ne mangez pas d'œufs crus, ni de lait et de fromage non pasteurisés
- Jetez les aliments qui présentent des risques
- Conservez les aliments de façon salubre

## Lavez-vous les mains

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon
  - avant de préparer des aliments et de manger
  - après avoir touché de la viande, du poisson, de la volaille ou des œufs crus
  - après être allé aux toilettes
  - après avoir touché des déchets.
- Évitez de tousser et d'éternuer sur la nourriture et autour de la nourriture. Si vous tousssez, éternuez ou touchez votre bouche ou votre nez quand vous préparez de la nourriture, lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de retourner préparer la nourriture.
- Les travailleurs à domicile qui ont une coupure ou une plaie sur les mains doivent porter des gants jetables pour préparer de la nourriture.

- Mélangez les ingrédients avec une cuiller ou une fourchette propres, pas avec les mains.
- Si vous goûtez à ce que vous préparez, utilisez une cuiller propre à chaque fois.

### Tenez votre cuisine propre

- Nettoyez tous les plats et ustensiles (y compris l'ouvre-boîte), les comptoirs, les planches et l'évier à l'eau savonneuse chaude après les avoir utilisés. Pour désinfecter la vaisselle, vous pouvez ajouter un bouchon d'eau de Javel à un évier rempli d'eau savonneuse. Rincez la vaisselle à l'eau chaude et laissez-la sécher à l'air.
- Tout ce qui a touché à de la viande, du poisson, de la volaille ou des œufs crus sera couvert de microbes. Il faut laver ces objets avec de l'eau savonneuse chaude et les rincer avec une solution légèrement javellisée. **Ne placez jamais des aliments cuits, prêts à manger, sur l'assiette ou la planche non lavée.**
- **Solution légèrement javellisée** : 1 portion d'eau de Javel diluée dans 9 portions d'eau. Par exemple, 1/4 de tasse d'eau de Javel dans 2 1/4 tasses d'eau. Versez ce mélange dans un flacon pulvérisateur ou un bocal, étiquetez-le SOLUTION JAVELLISÉE, et gardez-le à portée de main.
- Une lavette sale est un endroit idéal pour les microbes. Faites tremper vos lavettes dans la solution javellisée tous les jours. Changez de lavette au moins tous les deux jours. Changez aussi vos linges à vaisselle et vos serviettes à main régulièrement.

- Tenez votre réfrigérateur propre.
- Enlevez régulièrement les déchets. Utilisez un nouveau sac propre.
- Gardez votre maison libre de mouches, insectes et rongeurs.

### **Décongelez les aliments congelés convenablement**

- Décongelez les aliments au réfrigérateur.
- Veillez à ce que le liquide qui s'échappe des viandes crues ne coule pas sur les autres aliments.
- Si vous êtes pressé, décongelez les aliments en les plaçant sous l'eau courante froide. Vous pouvez aussi décongeler les aliments en les immergeant dans l'eau froide. Changez l'eau toutes les heures.
- Vous pouvez décongeler les aliments au micro-ondes si vous avez l'intention de les faire cuire immédiatement.
- Si vous avez décongelé de la viande crue et que vous décidez que vous n'en avez pas besoin, **faites-la cuire d'abord**, puis congelez-la de nouveau.

## Faites bien cuire les viandes

- La viande hachée, les rôtis roulés, le poulet et la dinde doivent être cuits jusqu'à ce qu'ils **ne soient plus rosés**.
- Le porc, les rôtis et les steaks peuvent être légèrement rosés à condition d'être bien cuits à l'extérieur.
- Le poisson doit être cuit jusqu'à ce qu'il soit sec et s'émiette facilement.
- Farces
  - La façon la plus sûre de faire cuire la farce n'est pas de la placer dans la dinde, mais plutôt de la faire cuire séparément (dans du papier d'aluminium ou un moule).
  - Si vous la faites cuire dans la volaille, il faut la mettre dans la volaille, sans l'entasser, juste avant de la faire cuire, l'enlever sans tarder après la cuisson et la réfrigérer dans un contenant séparé.
  - Ne farcissez jamais la volaille la veille, même si tout est réfrigéré.
- Faites cuire la volaille à 150° C (300° F) ou plus. Finissez toujours la cuisson le même jour.
- **Utiliser un thermomètre à viande est une bonne façon de vérifier si la viande est cuite.**
  - dinde** : 85° C (185° F) dans la cuisse
  - farce** : 75° C (165° F)
  - bœuf** : 60-75° C (140-170° F)
  - porc** : 80-85° C (175-185° F)
- Faites bouillir les sauces ou marinades qui ont contenu de la viande crue de 5 à 10 minutes avant de les manger. Ne réutilisez jamais les marinades non cuites.

## **Gardez les aliments chauds bien chauds**

- Servez les aliments chauds dès qu'ils sont prêts. Si vous les laissez sur la cuisinière, ils doivent mijoter. Il est dangereux de laisser des aliments chauds à la température de la pièce.

## **Réfrigérez rapidement les aliments chauds**

- Réfrigérez les aliments cuits dès qu'ils ont refroidi légèrement.
- Pour accélérer le refroidissement de grandes quantités de nourriture, divisez-la en plusieurs contenants, refroidissez-les dans un bain de glace, puis réfrigérez-les. La nourriture peut être encore un peu chaude quand vous la mettez au réfrigérateur.
- Placez la nourriture sur la grille du réfrigérateur et assurez-vous qu'il y a assez d'espace tout autour pour que l'air puisse circuler et la refroidir rapidement. Une fois l'aliment refroidi au réfrigérateur, vous pouvez le mettre au congélateur si vous voulez.

## Conservez les aliments froids à la température du réfrigérateur

- Réfrigérez immédiatement les viandes achetées, crues ou cuites, et les produits laitiers. Si l'étiquette indique « Réfrigérez », faites-le. Congelez immédiatement les aliments surgelés achetés, de même que les aliments que vous n'avez pas l'intention de manger tout de suite.
- Certains aliments peuvent être conservés dans l'armoire, mais doivent être réfrigérés une fois ouverts.
- Ne laissez pas le lait sur le comptoir. Versez-vous-en un verre, puis remettez le reste au frigo.
- **Réfrigérez immédiatement** : les tartes à la crème, à la crème pâtissière et à la meringue et les aliments qui contiennent de la crème pâtissière, y compris les gâteaux et les choux à la crème, les salades et sandwiches qui contiennent des vinaigrettes crémeuses, tout aliment contenant des œufs, du lait ou de la mayonnaise, et les bouillons et sauces.

## Utilisez les restes rapidement

### Combien de temps peut-on conserver les restes?

- Il est préférable d'utiliser les restes mis au frigo dès le lendemain, si possible.
  - Il faut utiliser les restes de sauce brune et de bouillon de viande dans les 2 jours.
  - Il faut utiliser les restes de salades à base de mayonnaise dans les 3 jours.
  - Tous les autres restes mis au frigo doivent être utilisés dans les 4 jours.
  - **Si vous oubliez un aliment qui doit être réfrigéré sur le comptoir pendant plus de deux heures, jetez-le.**
- 
- Réchauffez les restes jusqu'à ce qu'ils fument et laissez-les chauffer à cette température plusieurs minutes. Faites bouillir les restes de bouillon et de sauce brune de 5 à 10 minutes avant de les manger.
  - Congelez les restes si vous en avez plus que vous ne pouvez manger le lendemain. Utilisez-les en moins de trois mois.
  - Voici quelques idées pour ne pas oublier vos restes au fond de votre frigo :
    - Réfrigérez seulement la quantité que vous pouvez utiliser le lendemain.  
Congelez le reste.
    - Étiquetez le contenant, sans oublier la date.
    - Placez les restes à l'avant du réfrigérateur.
    - Tenez le réfrigérateur propre et en ordre.



## Ne mangez pas d'œufs crus

- Ne servez pas d'œufs crus, non cuits, dans vos aliments et vos boissons.
- Faites cuire les œufs jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide.

Cent microbes peuvent se transformer en un million en à peine 3 1/2 heures à la température de la pièce.

## Le lait et le fromage doivent être pasteurisés

## Jetez tous les aliments qui présentent des risques

### Un aliment présente des risques quand :

- Il sent « drôle ».
- Il n'a pas l'air bon.
- Il ne sent pas mauvais et n'a pas l'air mauvais, mais vous ne savez pas depuis combien de temps il est dans le réfrigérateur ou sur le comptoir. Les aliments qui sont dans votre congélateur et dans votre armoire peuvent aussi présenter des risques si vous soupçonnez qu'ils y sont depuis plus d'un an.
- C'est un aliment en conserve que vous n'avez pas ouvert, et dont la boîte est renflée ou coule. Ou, quand vous l'ouvrez, il gicle, fait des bulles ou sent mauvais. Ne goûtez jamais à un de ces aliments en conserve, car il pourrait être très dangereux. Prenez garde aux conserves faites maison.
- C'est un œuf dont la coquille est fendillée, et que vous ne savez pas quand elle l'a été.

Si vous avez des doutes au sujet d'un aliment, jetez-le.

- C'est un liquide, ou un aliment semi-solide comme la confiture et le sirop, qui présente des moisissures. Enlever la moisissure ne suffit pas. Certaines moisissures produisent des toxines qui peuvent avoir pénétré dans le reste de l'aliment.
- Ce sont des noix, des graines ou de la farine moisies. Ces aliments peuvent être très dangereux. (Nota : Vous pouvez conserver les noix fraîches, les graines et la farine au réfrigérateur si vous ne les consommerez pas en peu de temps.)
- C'est un morceau de fromage dur couvert de moisissures. Si la moisissure est seulement sur une petite partie du fromage, enlevez-la en coupant au moins un demi-pouce de fromage tout autour. Enveloppez le fromage dans un nouveau papier.

### **Conservez les aliments de façon salubre**

**Utilisez les aliments avant la date d'expiration indiquée sur l'emballage.**

Étiquetez et datez tous les restes et tous les aliments que vous mettez au congélateur.

#### **Dans votre armoire**

- De nombreux aliments séchés et en conserve peuvent être conservés sans danger un an ou plus dans votre armoire, dans des contenants hermétiques, bien qu'ils perdent habituellement leur goût et leurs qualités nutritives avant.

- Si votre maison est très chaude et humide, et que les aliments ne sont pas dans un contenant hermétique, ils peuvent se détériorer beaucoup plus rapidement. Examinez et sentez toujours les aliments avant de les manger. Vérifiez qu'il n'y a pas de moisissures et d'infestation d'insectes ou de mites.
- Faites une rotation de vos aliments en conserve et séchés, afin d'utiliser les plus vieux en premier.
- Une fois ouvert, le beurre d'arachides ne devrait pas être conservé plus de 2 mois dans l'armoire. Mettez ce que vous n'utiliserez pas dans des contenants séparés et conservez-les au congélateur.

### **Dans votre congélateur**

- Il est préférable de ne pas conserver les aliments trop longtemps au congélateur car ils peuvent perdre beaucoup de leur qualité nutritive et de leur goût en moins de 6 mois.
- Les viandes crues peuvent être congelées sans danger plus longtemps (6 - 12 mois), mais les viandes cuites devraient être utilisées en 3 mois.

### **Dans votre réfrigérateur**

- Voir la section « Utilisez rapidement les restes ».
- Viande hachée crue, viandes à bouilli coupées et abats - 2 jours
- Autres viandes crues - 5 jours
- Poulet et poisson crus - 2 jours
- Paquet de saucisses fumées ou de bacon ouvert - 1 semaine (2 semaines si le paquet n'est pas ouvert)
- Paquet de charcuteries ouvert - 1 semaine
- Jambon entier - 1 semaine

- Oeuf dur - 1 semaine
- Une fois ouverts, le beurre et la margarine doivent être consommés dans le mois. Il est possible de congeler les quantités excédentaires.

### **Autres lignes directrices pour la salubrité des aliments**

- Ne laissez pas les aliments dans un four automatique 2 ou 3 heures avant de les faire cuire.
- Lavez les fruits et légumes crus.
- Nettoyez le dessus des bouteilles de ketchup après usage.
- Conservez les pesticides et produits chimiques en dehors de la cuisine (ou à l'extérieur de la maison) pour éviter qu'ils ne contaminent la nourriture.
- La bonne température pour un réfrigérateur est de 2° à 4° C (36° à 39° F), et celle d'un congélateur de -18° C (0° F). Si votre réfrigérateur ou votre congélateur ne sont pas dégivrés, ils ne sont peut-être pas à la bonne température.
- Quand vous mangez au restaurant, assurez-vous que les aliments qu'on vous sert sont bien cuits et chauds. Si votre hamburger est rose à l'intérieur, ne le mangez pas. Demandez qu'il soit bien cuit.