



Fiche de renseignements

CONSEILS SUR LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS DURANT LE TEMPS DES FÊTES

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
- nausée
- vomissement
- diarrhée
- fièvre

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.

Selon les experts en santé publique, il y aurait environ 11 à 13 millions de cas de toxi-infection alimentaire chaque année au Canada. 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 que leur température interne soit sûre!

Il est toujours important de garder les aliments à une température non comprise dans la plage des températures dangereuses qui va de 4°C (40°F) à 60°C (140°F). Pour ce faire, il faut garder les aliments chauds au chaud à au moins 60°C (140°F), et les aliments froids au froid à au plus 4°C (40°F).

Préparation et service des buffets des Fêtes

- Préparez les aliments rapidement, faites-les cuire à fond et servez-les sans tarder. Maintenez les plats chauds en utilisant des chauffe-plats, des plats-réchauds ou des mijoteuses. Gardez les aliments froids au frais en posant les plats de service sur de la glace concassée.
- Observez la « **règle des deux heures** » quand vous servez un grand repas ou un buffet. Faites en sorte que les aliments périssables ne restent pas plus de 2 heures dans la plage des températures dangereuses.
- Conservez les plats de remplacement au chaud dans le four ou au froid dans le réfrigérateur, jusqu'au moment de servir.
- N'ajoutez pas d'aliments frais dans un plat qui est resté à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

- Prévoyez des cuillers et des pinces de service pour chaque plat que vous servez, même pour les aliments à manger avec les doigts, comme les légumes coupés, les friandises et les noix.

Transport de la nourriture

- Enveloppez les plats chauds dans du papier d'aluminium et des linges épais ou transportez-les dans des contenants isothermes avec des sachets chauffants qui les maintiennent à une température d'au moins 60°C (140°F).
- Placez les aliments froids dans une glacière remplie de glace ou contenant des sachets réfrigérants de façon à les maintenir à une température d'au plus 4°C (40°F). Une glacière bien remplie conserve sa température plus longtemps qu'une autre qui ne l'est que partiellement.

Légumes et fines herbes conservés dans l'huile

(p.ex., basilic ou autres fines herbes conservées dans l'huile; ail, champignons, tomates séchées au soleil, poivrons dans l'huile, ainsi que pesto ou antipasto.)

- Il est possible de préparer à la maison, en toute sécurité, des produits conservés dans l'huile en ajoutant seulement des ingrédients déshydratés dans l'huile. Ces produits peuvent être conservés à la température ambiante. Les ingrédients déshydratés (p. ex. fines herbes et épices séchées, tomates séchées au soleil scellées sous vide, etc.) sont très secs et peuvent être conservés à la température ambiante sans se gâter.
- Si les produits conservés dans l'huile préparés à la maison sont faits à partir d'ingrédients frais (p. ex. basilic, poivrons, champignons ou ail frais), ils devraient être gardés au réfrigérateur en tout temps et jetés après une semaine. Il est possible de congeler ces produits pour les conserver plus longtemps. Il faut décongeler les produits congelés au réfrigérateur. Après avoir été dégelés, ces produits devraient être gardés au réfrigérateur en tout temps et jetés après une semaine.
- Les consommateurs qui achètent des produits fabriqués à partir d'ingrédients frais à des foires agricoles ou à des marchés publics, ou qui en reçoivent en cadeau, devraient vérifier qu'ils ont été réfrigérés après leur préparation, demander quand ces produits ont été préparés et les jeter s'il s'est écoulé plus d'une semaine depuis la date de leur préparation.
- Les préparations commerciales conservées dans de l'huile dont la liste d'ingrédients indique la présence d'un acide (comme du vinaigre) ou de sel sont généralement jugées ne présenter aucun risque. Conservez-les au réfrigérateur après ouverture du contenant et entre chaque utilisation. Communiquez avec le fabricant si vous avez des doutes au sujet d'un produit donné.

Lait de poule et autres recettes à base d'œufs

- Veillez à manipuler cette boisson savoureuse en toute sécurité. Le lait de poule prêt à servir qui est vendu dans le commerce est fait d'œufs pasteurisés et n'a pas besoin d'être chauffé. En outre, le lait de poule maison peut contenir des bactéries nuisibles s'il n'est pas préparé adéquatement. Servez le lait de poule cuit en suivant les instructions ci-dessous ou utilisez des produits d'œufs pasteurisés que vous trouverez dans la plupart des épiceries.
- Si vous tenez à préparer votre propre lait de poule avec des œufs entiers, portez le mélange d'œufs et de lait à une température d'au moins 71 °C (160 °F). Placez-le immédiatement au réfrigérateur en petites quantités dans des bols peu profonds pour qu'il se refroidisse rapidement.
- On devrait aussi prendre des précautions avec les sauces, les mousses et toute autre recette nécessitant des œufs crus ou à peine cuits. Utilisez des produits d'œufs pasteurisés ou portez les mélanges contenant des œufs à une température uniforme de 71°C (160°F) - 74°C si vous utilisez un micro-ondes.
- Tous ces produits doivent être gardés au réfrigérateur.

Jus de pommes

- D'autres breuvages populaires pendant le temps des Fêtes comme le jus de pommes et le jus de pommes chaud non pasteurisé et autres boissons fabriquées avec du jus de pommes non pasteurisé peuvent contenir des bactéries nuisibles.

- Choisissez du jus de pommes pasteurisé, sinon portez-le à ébullition avant de le servir. Cette précaution est particulièrement importante pour les enfants, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

Les restes et leur conservation

- Bien qu'il soit tentant de laisser les restes de dinde et d'autres aliments à la température de la pièce pour grignoter après le repas, il faut les placer au réfrigérateur sans tarder dans des contenants peu profonds non couverts pour que le refroidissement soit rapide. Couvrez-les dès que les aliments sont refroidis. Évitez de trop remplir le réfrigérateur de façon à ne pas gêner la circulation de l'air froid.
- Désossez la dinde et conservez séparément la viande, la farce et la sauce.
- Réchauffez les restes en les portant à 74°C (165°F). Faites chauffer la sauce à gros bouillons sans cesser de remuer.
- Consommez les restes de dinde, de farce, de sauce et autres plats cuisinés et utilisez les os de dinde dans les quatre jours.

Protection des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme scientifique de réglementation clé du gouvernement du Canada en matière de santé des animaux, de protection des végétaux et, en partenariat avec Santé Canada, de salubrité des aliments. La salubrité des aliments au Canada est au coeur des activités de l'ACIA.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments, consultez le site Web de l'ACIA à l'adresse www.inspection.gc.ca. Vous pouvez également trouver de l'information sur ce sujet en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, à www.hc-sc.gc.ca et à www.abaslesbac.org respectivement.

P0531f-06
novembre 2006
