



SALUBRITÉ DES ALIMENTS EN ÉTÉ

Enjeu

En été, les risques d'intoxication alimentaire augmentent lorsque les températures sont plus chaudes et que les gens sont plus enclins à cuisiner à l'extérieur lors de pique-nique, de barbecues et en camping. Vous pouvez diminuer ces risques en suivant de simples règles de salubrité alimentaire.

Contexte

Les risques d'intoxication alimentaire augmentent l'été pour deux raisons. D'abord, le temps est souvent chaud et humide, de sorte que les bactéries qui causent les intoxications alimentaires, telles que salmonelle et E. coli 0157:H7, prolifèrent. La « zone de prolifération » se situe entre 4° C et 60° C (entre 40° F et 140° F).

Deuxièmement, l'été favorise les activités extérieures. Lorsque vous faites cuire ou mangez des aliments à l'extérieur, en pique-nique ou en camping, vous n'avez pas toujours accès aux avantages d'une cuisine, comme le réfrigérateur, l'évier ou le lave-vaisselle.

Il faut toujours être prudent lorsqu'on manipule et prépare des aliments. Toutefois, en été, il faut l'être encore plus pour minimiser les risques accrus d'intoxication alimentaire.

La salubrité alimentaire et Santé Canada

Santé Canada établit les politiques et normes relatives à la salubrité et à la qualité nutritionnelle de tous les aliments

qui se vendent au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments veille à leur application et à ce que tous les avis publics nécessaires soient transmis sans délai.

À titre de membre fondateur du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, Santé Canada participe aussi aux campagnes de sensibilisation, comme le programme À bas les BACTéries !MC qui incite le consommateur canadien à tenir compte de l'aspect salubrité à chaque étape de la manipulation des aliments, c'est-à-dire de l'épicerie aux restes de table.

La salubrité alimentaire et vous

Le gouvernement fait sa part, mais vous êtes le dernier rempart de votre famille. Voici quelques règles qui peuvent vous aider à mettre À bas les BACTéries !MC en été.

Nettoyez : Lavez vos mains et les surfaces fréquemment pour éviter la propagation des bactéries.

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse pendant au moins 20 secondes avant de manipuler des aliments, après avoir manipulé de la viande ou de la volaille crue, être allé aux toilettes, avoir changé la couche du bébé ou touché un animal de compagnie.

- Avant de partir en camping ou en pique-nique, renseignez-vous pour savoir s'il y a une source d'eau propre. Sinon, apportez de l'eau pour la préparation et le nettoyage ou encore des chiffons jetables et/ou des lotions désinfectantes et des essuie-tout.
- Apportez des sacs ou des contenants de plastique propres pour entreposer les restes.
- Lavez toujours les fruits et légumes frais avec de l'eau propre. Vous ne pouvez pas savoir s'il y a des bactéries à la surface de l'aliment par son aspect, son odeur ou son goût.

Séparez : Gardez aliments frais et aliments cuits séparés pour éviter toute contamination croisée.

- Lorsque vous remplissez la glacière, enveloppez hermétiquement viande et volaille crue et placez-les au fond pour éviter que les liquides coulent sur d'autres aliments.
- Lavez assiettes, ustensiles et planches à découper qui ont touché ou contenu de la viande ou de la volaille crue avant de les utiliser pour les aliments cuits.

Cuisez : Pour vous assurer de tuer les bactéries nocives, faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la température appropriée.

- Pour en être sûr, apportez un thermomètre digital pour savoir quand la viande et la volaille sont prêtes à manger. Voici les températures de cuisson sécuritaires :

- 71° C (160° F) pour le bœuf haché ;
- 74° C (165° F) pour les restes ;
- 85° C (185° F) pour une volaille entière.
- Si vous devez vérifier plus d'une fois, nettoyez le thermomètre avant de le réutiliser.
- Mangez les aliments cuits pendant qu'ils sont encore chauds. N'oubliez pas que les bactéries peuvent proliférer lorsque vous laissez les aliments refroidir lentement.

Réfrigérez : Gardez les aliments froids au froid. Laisser un aliment à la température ambiante augmente le risque d'intoxication alimentaire.

- On doit mettre dans une glacière où la température sera maintenue à 4° C (40° F) à l'aide de sacs réfrigérants ou de glace, les denrées périssables qu'on garde normalement au réfrigérateur (viandes froides ou cuites, poulet, salades de pommes de terre ou de pâtes).
- Réfrigérez ou congelez les aliments la veille de votre départ.
- Dans la glacière, placez la viande et la volaille au fond, puis étagez les aliments en ordre inverse, en terminant avec ceux que vous entendez utiliser en premier.
- Gardez la glacière à l'endroit le plus frais de la voiture, à l'ombre et à l'abri des rayons directs du soleil. Ouvrez la glacière le moins souvent possible.

- Utilisez une glacière pour les breuvages et une autre pour les denrées périssables, car vous ouvrirez sans doute plus fréquemment la glacière réservée aux breuvages.
- Mettez les restes dans la glacière le plus rapidement possible après le repas.
- Jetez toutes les denrées périssables lorsque votre glace est fondue ou que vos sachets réfrigérants ne sont plus froids. La règle est simple : en cas de doute, jetez les aliments.

Pour en savoir plus?

Pour d'autres conseils À bas les BACTéries !MC : <http://www.canfightbac.org/francais/indexf.shtml>

Pour de plus amples renseignements sur le Programme des aliments de Santé Canada :

<http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment>

Vous trouverez aussi d'autres renseignements sur la salubrité alimentaire dans le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments : <http://www.inspection.gc.ca>

Vous pouvez aussi consulter Les plaisirs de l'été en toute sécurité (<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/ete/index.html>)

et Votre santé et vous - Maladie du hamburger (http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aliments/viande_hachee.html)