

La bactérie *E. coli* O157:H7

Conseils pour préserver la salubrité des aliments

Prévention des toxi-infections alimentaires

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
- vomissements
- 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 de 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 de manipulation sûres 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!

Qu'est-ce que *Escherichia coli* O157:H7?

Escherichia coli O157:H7 (appelé aussi *E. coli* dans cette brochure) est une bactérie qui se trouve à l'état naturel dans les intestins du bétail, de la volaille et d'autres animaux. Les personnes infectées par cette bactérie peuvent devenir gravement malades. Plusieurs autres types d'*E. coli* peuvent également infecter les personnes et entraîner des maladies.

Quels sont les symptômes d'une infection à *E. coli*?

Les symptômes peuvent se manifester dans l'espace de quelques heures et jusqu'à dix jours après l'ingestion de la bactérie; ils se caractérisent par de fortes crampes abdominales. Certaines personnes peuvent avoir une diarrhée sanglante (colite hémorragique). D'autres personnes infectées pourraient ne pas avoir de symptômes ni tomber malades, mais être porteuses de la bactérie et propager l'infection à d'autres.

Quelle est la gravité de l'infection?

La plupart des personnes atteintes récupèrent après 7 à 10 jours, mais jusqu'à 15 % peuvent être atteintes du syndrome hémolytique et urémique (SHU), une maladie inhabituelle du rein et du sang qui peut entraîner la mort.

Les symptômes du SHU varient selon l'état de santé de la personne et la gravité de l'infection. Certaines personnes pourront avoir des convulsions ou des accidents vasculaires cérébraux, d'autres pourront avoir besoin d'une transfusion de sang et d'une dialyse. Certaines peuvent vivre le reste de leur existence avec des effets secondaires comme des dommages permanents aux reins. Bien que tous puissent attraper une infection à *E. coli*, les femmes enceintes, les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les jeunes enfants et les personnes âgées sont le plus à risque de développer des complications graves.

Comment la bactérie se propage-t-elle?

Il arrive quelquefois que la bactérie *E. coli* contamine la surface de la viande au moment de l'abattage, et ce, malgré toutes les précautions qui peuvent être prises. Lorsque la viande est hachée, le processus peut répartir la bactérie dans toute la viande. Les fruits et les légumes crus peuvent être contaminés par des agents pathogènes dans le champ, par la terre ou le fumier mal composté, l'eau contaminée, les animaux sauvages et une hygiène inappropriée à la ferme.

La bactérie *E. coli* peut souvent se transmettre d'une personne à une autre. Les animaux et les humains infectés par la bactérie peuvent être porteurs. Par conséquent, la meilleure façon d'éviter les toxi-infections alimentaires est d'adopter une hygiène appropriée et des pratiques de manipulation et de préparation sûres des aliments. Si vous croyez être infecté par la bactérie *E. coli* ou souffrir de toute autre maladie gastro-intestinale, ne préparez pas d'aliments pour d'autres personnes à moins de porter des gants jetables et de suivre des procédures de manipulation sans danger des aliments. Il est également recommandé de tenir les animaux loin des garde-manger et des zones de préparation des repas.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments - Les gants aussi peuvent aussi véhiculer des bactéries. Changez-les régulièrement et lavez vos mains gantées aussi souvent que si vous ne portiez pas de gants.

Où trouve-t-on la bactérie *E. coli* O157:H7?

Les aliments peuvent être contaminés par *E. coli* O157:H7 au cours de l'abattage d'un animal et de la transformation de sa viande, lorsqu'ils sont manipulés par une personne infectée par la bactérie ou lorsque des pratiques insalubres de manipulation des aliments entraînent de la contamination croisée. Les éléments qui suivent ont déjà donné lieu à des toxi-infections alimentaires :

- boeuf haché

- fruits et légumes crus, y compris les germes
- eau **non traitée**
- lait **non pasteurisé** (cru) et les produits (crus) faits de ce lait, y compris le fromage au lait cru
- jus ou cidre de pommes **non pasteurisé**
- zoos pour enfants

Devrais-je consommer des produits non pasteurisés?

La pasteurisation détruit *E. coli* O157:H7 et d'autres bactéries nocives. Si vous choisissez de manger ou de boire des produits laitiers **non pasteurisés** ou de boire du jus ou du cidre non pasteurisé, faites attention! Les experts en salubrité des aliments déconseillent la consommation de produits **non pasteurisés**, en particulier chez les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il est plus sûr de ne boire que des produits laitiers pasteurisés. Buvez du jus ou du cidre de longue conservation ou dont l'étiquette indique « pasteurisé », ou faites bouillir le jus ou le cidre **non pasteurisé** avant de le boire.

La cuisson détruit-elle les bactéries?

Comme beaucoup d'autres bactéries nocives qui pourraient se trouver dans nos aliments, la bactérie *E. coli* O157:H7 est détruite lorsque les aliments ont cuit jusqu'à ce que leur température interne soit sûre. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments pour mesurer leur température interne. Ce n'est pas cuit si la température n'est pas de 71 °C! Consultez le tableau.

Plan en quatre points pour supprimer *E. coli* O157:H7

1. PROPRE au départ!

- Se laver les mains est l'une des meilleures façons de prévenir la propagation des toxi-infections alimentaires. Vous lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon avant et après avoir manipulé des aliments? Il faut également se les laver avant de passer d'un aliment à un autre.
- Vos surfaces de travail et vos ustensiles sont-ils propres et désinfectés? La désinfection aide à ralentir la multiplication des bactéries et à prévenir les toxi-infections alimentaires.

DÉSINFECTANT À L'EAU DE JAVEL

- Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel avec 750 ml (3 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur étiqueté.
- Après avoir nettoyé les surfaces de travail et les ustensiles, vaporisez-les de désinfectant et laissez agir un moment.
- Rincez abondamment à l'eau claire et laissez sécher à l'air (ou utilisez un linge à vaisselle propre).

Conseil pour préserver la salubrité des aliments - Les fruits et les légumes crus peuvent être contaminés par des bactéries, des virus et des parasites; par conséquent, lavez-les à fond sous une eau courante propre avant de les préparer et de les manger. Utilisez une brosse pour bien frotter les produits frais dont la peau est ferme ou rugueuse, comme les oranges, les cantaloups, les pommes de terre et les carottes.

2. REFROIDISSEZ vos aliments et stoppez froidement la bactérie!

- Les bactéries peuvent proliférer dans la zone de températures dangereuses, soit entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F). Conservez les aliments au frais à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F).
- La plupart des bactéries se multiplient moins rapidement lorsque les aliments sont conservés au réfrigérateur à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F). La congélation à une température égale ou inférieure à -18 °C (0 °F) peut stopper complètement le processus de multiplication. (Rappelez-vous toutefois que la réfrigération et la congélation ne tuent pas les bactéries. Seule une cuisson appropriée peut y arriver!)

Conseil pour préserver la salubrité des aliments - Faites décongeler les aliments au frigo ou dans le four micro-ondes juste avant de les faire cuire. Faites toujours mariner la viande, la volaille et les fruits de mer au réfrigérateur!

3. SÉPAREZ les aliments! Évitez la contamination croisée!

- Le jus de viande crue peut transmettre des bactéries. Placez la viande, la volaille et les fruits de mer crus dans des contenants fermés sur la tablette inférieure du réfrigérateur. Utilisez des contenants suffisamment grands pour empêcher que le jus s'égoutte sur d'autres aliments ou ne touche à ceux-ci. Les plats de service, les ustensiles et les planches à découper utilisés pour les aliments crus peuvent également transmettre des bactéries. Utilisez-en des propres pour les aliments cuits ou prêts à être mangés!

- Au moment d'acheter, de ranger ou de préparer les aliments, séparez les aliments crus des autres aliments.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments - Avant de faire mariner la viande, réservez une partie de la marinade au frigo de sorte que vous puissiez l'utiliser plus tard pour arroser la viande ou comme trempette. N'utilisez pas les restes de marinades ayant servi à faire mariner des aliments crus pour arroser les aliments cuits.

4. CUISINEZ en toute sécurité!

- Faire cuire la viande jusqu'à ce que sa température interne soit sûre détruit la bactérie *E. coli*. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier sa température interne de cuisson. Consultez le tableau.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments - Saviez-vous que l'intérieur des hamburgers peut prendre une couleur brune même avant qu'ils ne soient assez cuits pour être sans danger? Ne vous fiez pas à la couleur, à l'apparence ou à la texture de la viande pour évaluer son degré de cuisson. Utilisez plutôt un thermomètre pour aliments. Rappelez-vous : votre hamburger est prêt à 71 °C (160 °F).

- Les bactéries peuvent se multiplier rapidement dans la zone de températures dangereuses, soit entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F); assurez-vous donc de conserver les aliments chauds à une température égale ou supérieure à 60 °C (140 °F).

CUISINEZ SANS RISQUE - TABLEAU DES TEMPÉRATURES	
Vous ne pouvez pas vous fier à ce que vous voyez - - utilisez un thermomètre à cuisson pour être sûr!	
Aliment	Température
tranches et rôtis de boeuf/veau mi-saignant à point bien cuit	63°C (145°F) 71°C (160°F) 77°C (170°F)
boeuf/porc/veau haché aliment fait avec du boeuf/porc/veau haché, p. ex., saucisses, boulettes côtelettes de porc, côtes levées, rôtis de porc	71°C (160°F)

poulet/dindon haché aliment fait avec du poulet/dindon haché, p. ex., saucisses, boulettes poitrines, cuisses, hauts de cuisse et ailes de poulet/dindon farce, casseroles, hot dogs, restes, plats faits avec des oeufs	74°C (165°F)
poulet/dindon, entier, non farci	85°C (185°F)

Protection des aliments au Canada

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

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments ou pour commander des exemplaires gratuits de cette brochure, consultez le site Web de l'ACIA à l'adresse suivante : www.inspection.gc.ca, ou composez le 1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735 (du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est). Vous pouvez également trouver de l'information sur la salubrité des aliments en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca et à l'adresse : www.abaslesbac.org, respectivement.

N° de cat. : A104-14/2005F

ISBN : 0-662-74682-1

P0268F-05/07