



Agence canadienne
d'inspection des aliments

Canadian Food
Inspection Agency

Quelques conseils sur la salubrité des aliments : **Les pique-niques, les randonnées et le camping**



Salubrité
DES ALIMENTS

Canada

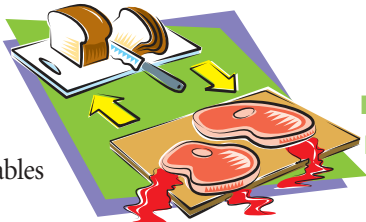
Vous devez manipuler et préparer la nourriture de façon sécuritaire, même lorsque vous faites un pique-nique, une randonnée ou du camping. Suivez ces conseils pratiques pour vous assurer de la salubrité alimentaire tout en vous amusant au grand air.

Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid

- Vous ne pouvez pas sentir ni goûter les virus, les bactéries et les parasites qui peuvent vous rendre malade. Pour empêcher les maladies d'origine alimentaire, vous devez bien cuire les aliments et les conserver à la bonne température. Les aliments chauds doivent être gardés à 60 °C (140 °F) ou plus. Les aliments froids doivent être conservés à 4 °C (40 °F) ou moins.
- La plage de températures entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F) s'appelle la « zone de danger ». Les bactéries se multiplient rapidement dans cette plage. En effet, le niveau des bactéries dans les aliments grimpe dangereusement après seulement deux heures.

Salubrité des aliments et plein air vont de pair

- Si vous ne pouvez pas garder les aliments cuits à une température assez élevée pendant le transport, congelez ou réfrigérez-les avant de partir. Transportez-les dans une glacière qui maintient la température des aliments à 4 °C (40 °F) ou moins. Réchauffez-les lorsque vous arrivez à votre terrain de pique-nique ou de camping.



- Utilisez une glacière et des pochettes réfrigérantes pour maintenir les aliments périssables à 4 °C (40 °F) ou moins.

- Si possible, réfrigérez ou congelez la nourriture le jour avant votre départ.

- Emballez bien les viandes et les volailles crues et mettez-les au fond de la glacière, en dessous de tous les autres aliments, pour éviter que leurs jus coulent sur d'autres aliments.

- Mettez votre glacière dans la partie la plus froide de votre véhicule. S'il fait chaud, rangez la glacière ailleurs que dans le coffre arrière. Évitez de mettre la glacière au soleil et couvrez-la d'une couverture ou d'une bâche une fois rendu au terrain de camping. Ouvrez la glacière le moins souvent possible.

- Jetez tous les aliments périssables lorsque la température ne peut être maintenue à 4 °C (40 °F) ou moins.

Lavez-vous les mains et lavez les aliments frais

- Emportez du savon à main et une brosse à ongles pour vous laver les mains.
- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes avant de préparer les aliments et de les manger. Si vous n'avez pas de savon et d'eau chaude, utilisez des chiffons jetables ou une lotion désinfectante.



- Lavez-vous toujours les mains après avoir :
 - touché de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus,
 - touché des fruits ou des légumes crus,
 - utilisé les toilettes,
 - touché un animal,
 - changé une couche,
 - touché une surface sale.
- Essuyez-vous les mains à l'aide d'essuie-tout.
- Utilisez toujours de l'eau potable pour laver les fruits et les légumes.

Gardez les aliments crus séparés des aliments cuits

- Gardez les aliments prêts à manger et cuits séparés des aliments crus et non lavés. Les aliments crus et leurs jus peuvent contaminer d'autres aliments par simple contact. Lavez vos mains et tout ustensile que vous avez utilisé immédiatement après avoir touché de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus.
- Servez-vous toujours d'une planche à découper différente pour les aliments crus comme la viande, la volaille et les fruits de mer, et pour les aliments prêts à manger ou cuits.

La cuisson

- Servez-vous d'un thermomètre pour aliments lorsque vous cuisinez pour vérifier si la nourriture peut être consommée sans risque. Le tableau ci-dessous montre les températures internes sécuritaires de différents aliments.

L'eau potable

- Buvez de l'eau en bouteille ou de l'eau du robinet d'une source sûre.
- Purifiez l'eau prise dans les lacs ou les ruisseaux même si elle semble propre. Suivez ces étapes :
 - Laissez les particules en suspension se déposer dans le contenant ou filtrez l'eau avec des essuie-tout.
 - Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant 3 à 5 minutes, ou pendant 5 à 10 minutes si vous vous trouvez dans les montagnes ou dans les collines.
 - Vous pouvez aussi utiliser des comprimés et des filtres à eau. Suivez les instructions sur l'emballage.



Aliment	Température
Jambon prêt à manger, entièrement cuit	Vous pouvez le manger froid ou le réchauffer.
Tranches et rôtis de bœuf, d'agneau et de veau	71 °C (160 °F) à point 77 °C (170 °F) bien cuit
Bœuf, porc, veau et agneau hachés, côtelettes, côtes et rôtis de porc, plats à base d'œufs	71 °C (160 °F)
Farces et plats en cocotte, saucisses fumées, restes	74 °C (165 °F)
Poitrines de poulet et de dinde	85 °C (185 °F)
Dinde et poulet entiers, pilons, cuisses et ailes de poulet et de dinde	85 °C (185 °F)
Dinde et poulet hachés	85 °C (185 °F)

Nous assurons la salubrité des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme canadien chargé de faire respecter la réglementation sur la salubrité des aliments, la santé des animaux et la protection des végétaux.

La salubrité des aliments et la protection des consommateurs sont essentiels à la santé des Canadiens. La salubrité des aliments au Canada est le pivot de toutes les activités de l'ACIA.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité alimentaire, visitez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à www.inspection.gc.ca

**Agence canadienne d'inspection
des aliments
Affaires publiques
59, promenade Camelot
Nepean (Ontario) K1A 0Y9**

N° de cat. : A104-10/2003F
ISBN : 0-662-88596-1
P0232F-03