



SALUBRITÉ DES ALIMENTS PENDANT LES FÊTES

Enjeu

Les aliments constituent un aspect important de nombreuses célébrations du temps des Fêtes. Vous pouvez contribuer à réduire le risque de maladies d'origine alimentaire pour votre famille et vos amis pendant les Fêtes en respectant certains conseils de base concernant la salubrité des aliments.

Contexte

Une maladie d'origine alimentaire (« Intoxication alimentaire ») est causée par l'ingestion d'aliments contaminés par des bactéries, des virus ou des parasites. Parmi ces types d'organismes causant des maladies, notons la Salmonella, E. coli O157:H7 et Listeria monocytogenes. Ces bactéries se trouvent parfois dans les aliments suivants :

- viandes, volailles et poissons crus ou pas suffisamment cuits et leurs jus;
- à la surface des fruits et des légumes crus ou leurs jus;
- lait non pasteurisé (cru) et produits du lait (cru), tels que des fromages à pâte molle et semi-molle faits de lait non pasteurisé;
- oeufs crus ou peu cuits.

Puisque ces aliments se retrouvent souvent au menu de nombreux repas des Fêtes (p. ex. assiettes de fromages, de fruits et de légumes, fruits de mer, dinde, tourtière, produits de boulangerie, lait de poule et cidre), c'est une bonne idée de faire particulièrement attention au moment de préparer les aliments, de les cuire, de les servir et de conserver les restes pendant le temps des Fêtes.

Effets sur la santé

Les symptômes les plus courants d'un empoisonnement alimentaire sont des crampes abdominales, des nausées, des vomissements, une diarrhée et de la fièvre.

La plupart des gens se rétablissent complètement d'une maladie d'origine alimentaire, mais certains groupes sont plus à risque de graves effets sur la santé, y compris des problèmes aux reins et même la mort. Les groupes qui sont davantage à risque sont les jeunes enfants, les aînés, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, notamment les gens qui suivent un traitement de chimiothérapie, les greffés, les diabétiques, les personnes porteuses du VIH, ainsi que les alcooliques et les toxicomanes.

Réduction des risques

Conseils généraux concernant la salubrité des aliments

Vous devriez toujours respecter quatre éléments de base pour vous aider à réduire le risque de maladie d'origine alimentaire.

Nettoyez : Lavez vos mains, les surfaces de contact (p. ex. les comptoirs) et les ustensiles 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 et après avoir manipulé les aliments, être allé aux toilettes, avoir changé la couche du bébé ou touché un animal de compagnie.
- Lavez toujours les fruits et légumes frais avec de l'eau propre.



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

- Idéalement, utilisez deux planches à découper, une pour les viandes, la volaille et les fruits de mer crus et l'autre pour les produits frais lavés et les aliments prêt-à-manger.
- Ne mettez jamais des aliments dans une assiette ou sur une planche à découper qui a déjà servi pour des aliments crus, à moins de l'avoir lavé à l'eau chaude savonneuse.

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

- Utilisez un thermomètre à lecture rapide et cuisez aux températures suivantes :
- 85° C (185° F) pour une volaille entière
- 74° C (165° F) pour la farce, les plats cuits en cocotte, les restes, les plats à base d'oeufs, la dinde ou le poulet haché, y compris les saucisses contenant de la viande de volaille
- 71° C (160° F) pour les côtelettes, les côtes et les rôtis de porc, et pour le boeuf, le porc et le veau hachés, y compris les saucisses
- au moins à 63° C (145° F) pour les coupes de boeuf tout muscle et de veau, tels que les biftecks et les rôtis
- Quand vous pensez que la nourriture est presque prête, retirez-la de la source de chaleur et insérez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande, en évitant les parties grasses, les os ou le cartilage. Remettez la nourriture au feu si la température adéquate n'est pas atteinte.

- Si vous devez vérifier la température plus d'une fois, nettoyez le thermomètre avant de le réutiliser.
- Mangez les aliments cuits pendant qu'ils sont encore chauds.

Réfrigérez : Gardez froid les aliments froids. Les bactéries peuvent se multiplier rapidement lorsque les aliments sont laissés à des températures non sûres, soit entre 4° C (40° CF) et 60° C (140° F).

- Mangez les aliments froids tandis qu'ils sont encore froids.
- Éliminez les os des gros morceaux de viande ou de volaille et divisez ces morceaux en plus petites portions avant de les serrer.
- Réfrigérez ou congelez les restes moins de deux heures après qu'ils ont été servis dans un contenant peu profond.
- Jetez les aliments périssables qui sont demeurés à la température de la pièce pour plus de deux heures. Vous ne pouvez pas établir si les aliments ont été contaminés par des bactéries de surface par leur apparence, leur odeur ou leur goût. Si vous doutez, jetez-les!

Conseils supplémentaires concernant la salubrité des aliments pendant le temps des Fêtes

Produits de boulangerie Les oeufs crus peuvent contenir des bactéries responsables de la salmonellose, vous ne devriez donc pas manger de pâte à biscuits ou à frire non cuite ou de glaçage fait avec des oeufs crus. Il ne faut pas oublier que les enfants courent un plus grand risque en ce qui concerne les maladies d'origine alimentaire, alors ils ne devraient pas lécher la cuillère si la pâte à biscuits ou à frire ou le glaçage contient des oeufs crus.

Lait de poule Le lait de poule acheté dans les épicereries est pasteurisé; il n'est donc pas nécessaire de le chauffer pour tuer les bactéries dangereuses. Si vous préparez du lait de poule à la maison, vous devriez suivre les conseils suivants :

- utilisez des oeufs et des ingrédients laitiers pasteurisés, qui sont disponibles dans de nombreuses épicereries;
- chauffez le mélange oeufs-lait à au moins 71° C (160° F), puis réfrigérez de petites quantités dans des contenants peu profond de manière à ce que le mélange refroidisse rapidement.

Jus de fruits et cidres Si vous songez à préparer des consommations à base de jus de fruits frais ou de cidre, vérifiez l'étiquette pour vous assurer que le produit a été pasteurisé. Si le jus ou le cidre n'est pas pasteurisé ou si vous ne le savez pas, réduisez les risques en faisant bouillir le produit de manière à protéger tout le monde.

Huîtres et fruits de mer Certains aiment les fruits de mer crus, tels que les huîtres et le sushi. Cependant, les fruits de mer crus peuvent contenir des bactéries, des parasites ou des virus qui peuvent causer une intoxication alimentaire.

Aliments conservés dans l'huile Des produits maison conditionnés dans l'huile, tels que les herbes, l'ail ou les poivrons, sont des cadeaux populaires pendant la période des Fêtes. Toutefois, pour que de tels aliments puissent être consommés en toute sécurité, ils doivent être préparés et conservés adéquatement.

- Si des produits maison conditionnés dans l'huile sont préparés à partir d'ingrédients frais (p. ex. des herbes, de l'ail, des poivrons frais), vous devriez suivre les conseils suivants :
 - réfrigérés-les immédiatement après leur préparation;



- jetez-les s'ils ont été conservés pour plus d'une semaine.

- Par contre, si tous les ingrédients ajoutés à l'huile sont déshydratés (p. ex. herbes et épices séchées), le produit peut être conservé à la température ambiante.
- Si vous recevez un cadeau maison de ce genre et qu'il est impossible de savoir quand et comment il a été fait et conservé, il est préférable de jeter le produit.

En ce qui concerne les aliments conditionnés dans l'huile de production commerciale, vérifiez l'étiquette. Si la liste des ingrédients comprend du sel ou des acides, ces aliments ont été conservés et ne représentent pas un risque d'intoxication alimentaire, pour autant que vous suiviez les indications quant à la conservation (p. ex. réfrigérer après ouverture et entre chaque utilisation).

Buffets des Fêtes Si vous servez les aliments dans un buffet, utilisez des chauffe-plats ou des mijoteuses pour garder les aliments chauds. Gardez froid les aliments froids en plaçant les plateaux de service sur de la glace concassée. Ne laissez pas d'aliments à la température ambiante pour plus de deux heures.

De plus, n'ajoutez pas d'aliments à des plateaux de service déjà utilisés. Utilisez plutôt un plat ou un plateau de service propre chaque fois que vous ajoutez des aliments au buffet.

Voyager avec des aliments

Comme toujours, gardez chaud les aliments chauds (à une température d'au moins 60° C / 140° F) et gardez froid les aliments froids (à une température de moins de 4° C / 40° F). Transportez les aliments chauds dans des contenants isolés et les aliments froids dans une glacière ou des contenants réfrigérants.

Le rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada établit les politiques et les normes qui régissent la salubrité et la qualité nutritive de tous les aliments qui se vendent au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) applique ces politiques et ces normes, et s'assure que les mises en garde nécessaires à l'intention de la population canadienne sont diffusées rapidement.

Comme membre fondateur du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, Santé Canada participe aux campagnes visant à convaincre le public d'adopter des pratiques alimentaires sûres. Le programme À bas les BACTéries!MC 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 à l'utilisation des restes de table.

Pour en savoir plus...

Les articles suivants de la série *Votre santé et vous* contiennent de l'information détaillée sur la salubrité des aliments :

Huile à l'ail
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aliments/ail.html>

À propos de la dinde
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aliments/dinde.html>

Prévention de la salmonellose
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aliments/salmonella.html>

Jus de fruits non pasteurisés
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aliments/jus.html>

De plus, consultez la publication de l'Agence canadienne d'inspection des aliments intitulée *La salubrité des aliments durant le temps des Fêtes* à l'adresse suivante :
<http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/foodfacts/holidayf.shtml>
et le site Web *À bas les BACTéries!MC* à l'adresse suivante :
<http://www.canfightbac.org/francais/indexf.shtml>.

Pour lire d'autres articles de la série *Votre santé et vous*, accédez à l'adresse suivante :
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/index.html>.
Vous pouvez également composer le (613) 957-2991