

Mise en conserve domestique – comment éviter le botulisme? Home Canning – How to Avoid Botulism

Qu'est-ce que le botulisme?

Le botulisme est une forme d'intoxication alimentaire très grave et souvent mortelle. Le poison est produit par le *Clostridium botulinum*, bactérie que l'on trouve partout – dans le sol, sur les fruits et les légumes crus et sur la viande et le poisson. Au cours des années, un certain nombre de canadiens sont morts du botulisme, résultat direct d'une mise en conserve domestique incorrecte.

Qu'est-ce qui cause le botulisme?

Les spores du botulisme résistent à la chaleur – même à l'eau bouillie – et se développent dans un environnement humide et sans oxygène. Durant leur reproduction, les spores du botulisme génèrent un poison qui est l'un des plus puissants sur terre : l'équivalent d'une cuillère à café suffit pour tuer 100 000 personnes. Une mise en conserve incorrecte crée un environnement parfait dans lequel se développe la toxine du botulisme. Comme la nourriture contaminée par le botulisme ne semble pas avariée et ne sent pas mauvais, il n'y a souvent aucun signe avertisseur.

C'est pourquoi la mise en conserve doit être effectuée correctement avec une **extrême** précaution – toute étape manquée pourrait être mortelle.

Quelles sont les exigences requises pour une mise en conserve sans danger?

La chaleur et le niveau d'acidité sont les deux conditions pour une mise en conserve sans danger. Les aliments riches en acide comme les prunes ou la rhubarbe sont très résistants à la bactérie et requièrent seulement une méthode de mise en conserve « à l'eau bouillante ». Les aliments dont le taux d'acidité est faible – y compris la plupart des légumes, les viandes et les fruits de mer – *doivent* être mis en conserve à des températures

supérieures que seule la méthode à l'autoclave peut atteindre.

Qu'est ce que la méthode « à l'eau bouillante »?

Le traitement « à l'eau bouillante » est probablement la méthode que votre mère utilisait. Il s'agit de déposer un panier de bocaux bien scellés dans une marmite contenant de l'eau en ébullition rapide.

Qu'est-ce que l'autoclavage?

L'autoclave est une grande marmite en aluminium forgé munie d'un couvercle verrouillable et d'une jauge de pression. En cuisinant sous pression, vous pouvez amener la température de l'eau bouillante jusqu'à 116° C (240° F). C'est la température minimum nécessaire pour détruire les spores du botulisme et le *seul* moyen de garantir une mise en conserve sans danger pour les aliments tels que les légumes, la viande et les fruits de mer.

Votre autoclave doit être accompagné d'instructions complètes. Suivez-les toujours avec précaution. Gardez ces indications en mémoire :

- La pression minimum de sécurité est de dix livres.
- Le temps de traitement – dépendra de quel genre d'aliment est mis en conserve et de la taille du bocal. N'écourtez jamais le temps de cuisson recommandé dans les instructions.
- Si vous vivez plus de 305 mètres (1 000 pieds) au-dessus du niveau de la mer, la pression de même que le temps de cuisson devront être ajustés (consultez un abaque).
- Une fois que le niveau correct de pression est atteint pendant la cuisson, il doit être maintenu de manière constante tout au long de la cuisson.
- Vous devez vérifier l'exactitude des jauges à soupapes et à cadran. Lisez attentivement les

instructions du fabricant concernant les procédures de test et leur fréquence recommandées afin d'assurer un usage sans danger et correct de votre marmite.

Quels sont les meilleurs bocaux pour la mise en conserve?

Les fabricants commercialisent des bocaux résistants conçus spécifiquement pour la mise en conserve domestique. N'utilisez pas, par exemple, des bocaux à beurre de cacahouète vides car les pots utilisés dans le commerce ne sont pas suffisamment résistants pour être utilisés sans danger et de façon répétée pour la mise en conserve.

Les bocaux « Mason » – qui se ferment en se vissant avec une embouchure pas de vis – sont le choix le plus courant. **Ne réutilisez pas** les couvercles : une fois qu'un couvercle a été descellé, l'ajustement parfait ne peut plus être garanti. Les bocaux en eux-mêmes peuvent être utilisés autant de fois que possible du moment que les rebords de colmatage sont parfaitement lisses et qu'il n'y a aucune rayure ou fissure.

Que devez-vous faire si les aliments en conserve n'ont pas « l'air bons »?

Ne mangez ou même ne goûtez jamais un aliment en conserve quelconque qui :

- semble avarié;
- mousse;
- développe une mauvaise odeur durant la cuisson;
- dont le couvercle du bocal est bombé ou coule;
- si vous n'êtes pas certain que la nourriture a été mise en conserve correctement.

Placez tout bocal et aliment douteux dans un contenant imperméable et jetez-le aux ordures. Ne donnez pas les aliments douteux à vos animaux de compagnie ou autres. Après avoir jeté le contenant, lavez-vous correctement les mains à l'eau chaude savonneuse. Lavez également tout ustensile ou surface que les aliments peuvent avoir touchés.

L'importance de la propreté

L'autre facteur de sécurité à garder en mémoire est la propreté. Toutes les surfaces de travail doivent être gardées propres pendant toutes les étapes de la mise en conserve. Les aliments que vous allez traiter doivent être correctement. Il est particulièrement important de stériliser les bocaux

et les couvercles avant de les utiliser. Afin de stériliser les bocaux, faites-les bouillir pendant 10 minutes. Si vous vivez à plus haute altitude (au-dessus de 305 mètres ou 1 000 pieds), comptez une minute d'ébullition supplémentaire pour chaque incrément d'altitude de 305 mètres ou 1 000 pieds. Pour stériliser les couvercles (qui se ferment à l'aide de joint en caoutchouc) faites-les bouillir pendant cinq minutes.

Des questions?

La mise en conserve domestique est parfaitement sûre... mais elle doit être effectuée correctement. Nous vous recommandons d'étudier la mise en conserve domestique avant de faire l'essai. De bons livres sur le sujet sont disponibles en librairie ou à la bibliothèque. Les marmites à pression sont presque toujours accompagnées d'instructions complètes. Si vous avez une vieille marmite à pression et que vous ne pouvez pas trouver le manuel d'instructions, contactez le fabricant pour en obtenir une copie.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :
www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,
ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante :
www.bchealthguide.org