



La bactérie *Shigella*

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 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!



Si vous croyez être infecté par la bactérie *Shigella* ou souffrir de toute autre maladie gastro-intestinale, ne préparez pas d'aliments pour d'autres personnes.

Qu'est-ce que la *Shigella* et la shigellose?

La *Shigella* est une bactérie qui est présente naturellement dans l'intestin des humains et des autres primates. Les personnes qui boivent de l'eau ou consomment des aliments contaminés par la *Shigella* sont susceptibles de contracter la shigellose.

Quels sont les symptômes de la shigellose?

Comme dans le cas d'autres toxi-infections alimentaires, les symptômes de la shigellose ressemblent à ceux de la grippe. Ils peuvent se manifester de 12 à 50 heures après l'ingestion d'aliments contaminés, mais n'apparaissent généralement que de 3 à 7 jours plus tard. Les personnes qui contractent la shigellose sont généralement malades de 3 à 14 jours. 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.

Comment la bactérie se propage-t-elle?

La plupart du temps, la shigellose se transmet d'une personne à une autre. La bactérie peut également être transmise par les mouches. Les personnes infectées par la bactérie peuvent être porteuses. Par conséquent, la meilleure façon d'éviter les toxi-infections alimentaires consiste à adopter une hygiène appropriée et des pratiques de manipulation et de préparation sûres des aliments. Si vous croyez être infecté par la bactérie *Shigella* ou souffrir de toute autre maladie gastro-intestinale, ne préparez pas d'aliments pour d'autres personnes. Environ 20 % des cas de shigellose sont directement reliés à de l'eau ou des aliments contaminés.

Où trouve-t-on la *Shigella*?

Les aliments sont le plus souvent contaminés par la présence de *Shigella* dans les eaux usées. Ils peuvent également être contaminés 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 aliments suivants ont donné lieu à des toxi-infections alimentaires :

- salades (pâtes, pommes de terre, crevettes, thon, poulet, dinde, macaroni, fruits, laitue)
- dinde hachée
- boules de riz
- haricots
- pudding
- produits tels que les fraises, les épinards, le daikon frais (une sorte de radis)
- huîtres crues
- charcuterie
- lait non pasteurisé

La cuisson détruit-elle la bactérie?

Comme beaucoup d'autres bactéries nocives qui pourraient se trouver dans nos aliments, la bactérie *Shigella* est détruite lorsque les aliments ont cuit jusqu'à ce que leur température interne soit sûre. Utilisez un thermomètre pour aliments pour mesurer leur température interne. Consultez le tableau.

La bactérie *Shigella* est détruite lorsque les aliments ont cuit jusqu'à ce que leur température interne soit sûre.



températures internes DE CUISSON

Il ne suffit pas de regarder. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin d'être bien sûr!

ALIMENTS TEMPÉRATURE

Bœuf, veau et agneau

(morceaux et pièces entières)

- mi-saignant 63 °C (145 °F)
- à point 71 °C (160 °F)
- bien cuit 77 °C (170 °F)

Porc

(morceaux et pièces entières) 71 °C (160 °F)

Volaille

(p. ex. poulet, dinde, canard)

- morceaux 74 °C (165 °F)
- volaille entière 85 °C (185 °F)

Viande hachée et mélanges de viandes

(p. ex. hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, ragoufts)

- bœuf, veau, agneau et porc 71 °C (160 °F)
- volaille 74 °C (165 °F)

Plats à base d'œufs

74 °C (165 °F)

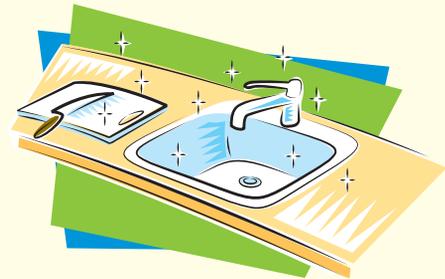
Autres

(hot dogs, farce, restes) 74 °C (165 °F)

Plan en quatre points pour supprimer la bactérie *Shigella*

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 –

N'utilisez que de l'eau potable pour arroser les jardins potagers, fruitiers et d'herbes. La bactérie *Shigella* peut vivre dans l'eau contaminée et pourrait par conséquent contaminer les aliments que vous consommez.

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!)



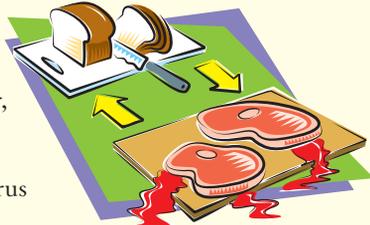
CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Vérifiez si les températures du réfrigérateur et du congélateur sont suffisamment basses à l'aide d'un thermomètre pour appareils électroménagers.

3. SÉPAREZ LES ALIMENTS!

Évitez la contamination croisée!

- 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 –

Lorsque vous achetez des aliments, placez la viande crue dans des sacs en plastique et isolez-la des autres aliments lorsque vous la déposez dans votre chariot.

4. CUISINEZ en toute sécurité!

- Avez-vous fait cuire vos aliments jusqu'à ce que leur température interne soit sûre? Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier leur température interne de cuisson. Consultez le tableau.
- 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).

CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

La seule façon de s'assurer que vos aliments sont suffisamment cuits, c'est d'utiliser un thermomètre pour aliments.

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.