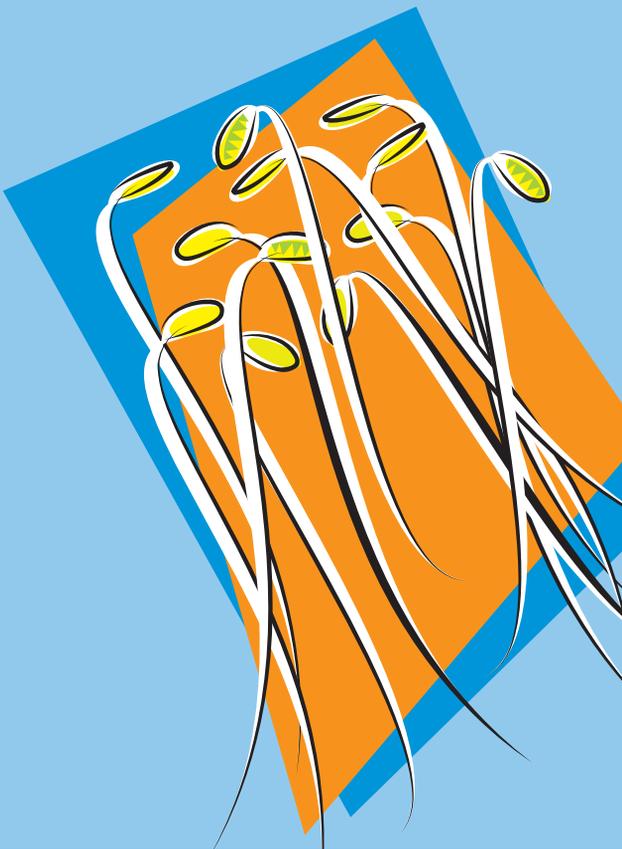




La bactérie *Salmonelle*

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!

Qu'est-ce que la *Salmonelle* et la salmonellose?

La *Salmonelle* est une bactérie naturellement présente dans l'intestin des animaux, en particulier chez les volailles et les porcs. Elle est également présente dans l'environnement. Les personnes qui consomment des aliments contaminés par la *Salmonelle* sont susceptibles de contracter la salmonellose.



Quels sont les symptômes de la salmonellose?

Comme dans le cas d'autres toxi-infections alimentaires, les symptômes de la salmonellose ressemblent à ceux de la grippe. Ils se manifestent habituellement de 12 à 72 heures après l'ingestion d'aliments contaminés et durent généralement jusqu'à 7 jours. Certaines personnes infectées peuvent ressentir des symptômes chroniques, comme l'arthrite réactionnelle, trois ou quatre semaines plus tard. D'autres pourraient ne pas avoir de symptômes ni tomber malades, mais être porteuses de la bactérie et propager l'infection.

Comment la bactérie se propage-t-elle?

La salmonellose peut 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 consiste à adopter une hygiène appropriée et des pratiques de manipulation et de préparation sûres des aliments. Si vous croyez être infecté par la *Salmonelle* ou souffrir de toute autre maladie gastro-intestinale, ne préparez pas d'aliments pour d'autres personnes. Il est également recommandé de tenir les animaux loin des garde-manger et des surfaces de préparation des aliments. Vous devez vous laver soigneusement les mains avec de l'eau chaude et du savon après avoir touché aux gâteries, aux aliments et aux jouets de vos animaux de compagnie ainsi qu'après avoir joué avec ces derniers ou ramassé leurs excréments.

Où trouve-t-on la *Salmonelle*?

Les aliments peuvent être contaminés par la *Salmonelle* 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 donné lieu à des toxi-infections alimentaires :

- de la viande crue ou pas assez cuite (surtout la volaille)
- des fruits et légumes crus (particulièrement les germes de luzerne et les cantaloups) et leur jus, p. ex. le jus de pommes ou d'orange
- les œufs crus ou pas assez cuits
- les produits laitiers **non pasteurisés** comme le lait cru et les fromages au lait cru
- les gâteries pour animaux de compagnie

La cuisson détruit-elle la bactérie?

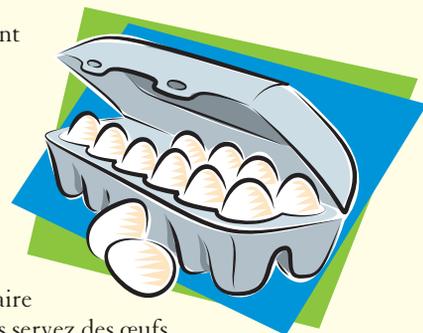
Comme beaucoup d'autres bactéries nocives qui pourraient se trouver dans nos aliments, la *Salmonelle* est détruite lorsque les aliments ont cuit jusqu'à ce que leur température interne soit sûre. Utilisez un thermomètre pour aliments pour mesurer leur température interne de cuisson. Consultez le tableau.

CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Vous faites cuire un poulet ou une dinde? Pour un maximum de salubrité, les experts en salubrité des aliments recommandent de faire cuire la farce dans un plat à part. Pourquoi? La farce et la viande prennent plus de temps à atteindre une température interne sûre. Donc, faites cuire la farce séparément et gagnez du temps. La farce et la viande doivent atteindre séparément des températures internes sûres. Consultez le tableau.

Est-il sécuritaire de manger des œufs crus ou à peine cuits?

Les aliments contenant des œufs crus ou à peine cuits peuvent être dangereux, en particulier pour les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant un système immunitaire affaibli. Lorsque vous servez des œufs à ces personnes à risque élevé, assurez-vous qu'ils sont bien cuits. Consultez le tableau.



CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Utilisez des produits d'œufs pasteurisés lorsque vous préparez des aliments qui contiennent habituellement des œufs crus comme le lait de poule, la mayonnaise, la vinaigrette, la crème glacée et la mousse. La pasteurisation détruit les bactéries nocives.

Utilisez un thermomètre pour aliments pour mesurer leur température interne de cuisson.



températures internes DE CUISSON

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

<i>ALIMENTS</i>	<i>TEMPÉRATURE</i>
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, ragoûts)	
• 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)

www.inspection.gc.ca

Plan en quatre points pour supprimer la *Salmonelle*

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

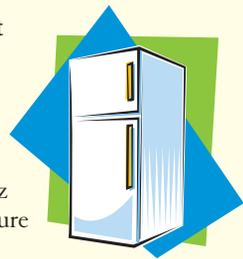
- Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel avec 750 ml (3 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur étiqueté.
- Après avoir nettoyé les surfaces de travail et les ustensiles, vaporisez-les de désinfectant et laissez agir un moment.
- Rincez abondamment à l'eau claire et laissez sécher à l'air (ou utilisez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

Gardez vos œufs au frais! Rangez-les dans leur contenant original (afin de pouvoir facilement vérifier la date de péremption) et placez-les dans la partie la plus froide du réfrigérateur, habituellement vers l'arrière. N'achetez que les œufs dont la coquille est propre et intacte.

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!
- 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 –

Les plats de service, les ustensiles et les planches à découper utilisés pour la viande crue peuvent également transmettre des bactéries. Utilisez-en des propres pour les aliments cuits ou prêts à être mangés!

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 vous 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.