

Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

Des aliments sans danger pour les excursions en pleine nature

La Nouvelle-Écosse possède amplement tous les éléments nécessaires pour faire de belles activités en pleine nature : du soleil, des lieux sauvages, des plages, des lacs et la mer. Que vous fassiez de la randonnée ou du bateau ou que vous passiez simplement du bon temps au chalet, vous pouvez faire des activités à l'extérieur qui conviennent à votre style de vie. Il y a un élément commun à beaucoup de ces activités : la nourriture. Si vous ne prenez pas les précautions nécessaires, vos activités pourraient tourner court à cause d'une maladie d'origine alimentaire. En suivant les conseils simples offerts par la section de la sécurité alimentaire du ministère de l'Agriculture, vous pouvez éviter qu'une excursion agréable en pleine nature ne finisse en une aventure que vous préféreriez oublier.

Voici tout d'abord quelques conseils généraux à suivre quand vous apportez des aliments en pleine nature.

Planifiez à l'avance

Préparez soigneusement votre menu et apportez seulement la nourriture dont vous aurez besoin. Gardez chauds les aliments chauds et froids les aliments froids.

- Si vous apportez des aliments périssables, par exemple de la viande, de la volaille, des salades ou des sandwiches, placez-les dans une glacière avec une source de froid. Pensez apporter avec vous des aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés, par exemple du beurre d'arachide, du thon et des viandes en conserve, des viandes séchées, des fromage durs, des fruits frais, des légumes, du pain et des craquelins.
- Utilisez une glacière isolante solide et mettez-y un bloc de glace, des blocs réfrigérants congelés ou un contenant en plastique ou en carton contenant de l'eau gelée comme source de froid. Mettez les boissons fraîches dans une autre glacière parce que celle-ci sera ouverte plus souvent.
- Si vous pensez consommer des aliments à emporter, par exemple du poulet frit, vous devriez consommer ces aliments dans les deux heures qui suivent leur achat ou acheter ces aliments le jour précédent pour les mettre au réfrigérateur et plus tard dans la glacière.
- Il est difficile de transporter des aliments chauds sans avoir une source de chaleur. Les aliments dans un contenant sous vide ou isolé resteront chauds pendant plusieurs heures. Pour de plus longues périodes, il est préférable de faire refroidir les aliments avant de quitter la maison.

✓ L'emballage

Évitez la contamination croisée en gardant la viande ou la volaille crue séparée des aliments cuits ou prêts à manger comme les fruits.

- Commencez par les aliments froids. Mettez dans la glacière les aliments qui sont dans le réfrigérateur ou le congélateur et remplissez-la dans l'ordre inverse de l'utilisation des aliments. Les aliments placés dans la glacière en premier seront les derniers à être consommés. Vous voudrez peut-être refroidir la glacière avant d'y mettre les aliments. Remplissez-la de glace ou d'eau froide une heure avant de vous en servir.

- Utilisez des contenants en plastique qui ferment hermétiquement pour les aliments qui peuvent couler ou dégoutter, en particulier la viande, la volaille ou le poisson cru. Mettez la viande, la volaille et le poisson cru au fond de la glacière.
- Pour de plus longs voyages, apportez une glacière supplémentaire. Une glacière contiendra les aliments que vous consommerez immédiatement, comme pour le repas du midi ou les collations, et l'autre contiendra les aliments qui seront consommés plus tard. Remplacez la glace fondue.
- Mettez la glacière dans l'habitacle plutôt que dans le coffre de la voiture.
- Si vous apportez de la viande ou de la volaille crue pour la faire cuire sur le barbecue plus tard, apportez un thermomètre à viande pour vous assurer que la viande sera bien cuite. Pour être bien cuite, la viande hachée doit atteindre une température interne de 71 °C (160 °F). Par contre, pour être bien cuite, la volaille hachée doit atteindre une température de 74 °C (165 °F). Pour une volaille en entier, la température interne mesurée dans la cuisse et la poitrine devrait être de 82 °C (180 °F) et pour des morceaux, de 77 °C (170 °F). De grosses pièces de bœuf, comme des rôtis ou des biftecks, devraient atteindre une température interne de 63 °C (145 °F) (mi-saignant), de 71 °C (160 °F) (à point) ou de 77 °C (170 °F) (bien cuit).
- Si vous apportez de la viande ou de la volaille pour la faire cuire lors d'un pique-nique ou d'une excursion, évitez de la faire cuire partiellement à l'avance parce que cela permet aux bactéries de survivre et de se développer à un point tel qu'une cuisson subséquente ne pourrait pas les détruire.

✓ Gardez les aliments propres

- Vous devriez toujours vous laver les mains et laver les ustensiles avec de l'eau chaude et du savon. Si vous allez à un endroit où il n'y a pas d'eau potable, apportez de l'eau avec vous. On peut utiliser des chiffons jetables ou un linge propre et humide enveloppé dans un sac de plastique pour nettoyer les surfaces et se nettoyer les mains quand il n'y a pas d'eau.

✓ Alimentation en eau

Il pourrait s'avérer difficile d'avoir accès à de l'eau potable. À moins de savoir à l'avance que l'alimentation en eau est sécuritaire, vous devriez apporter de l'eau embouteillée ou puiser l'eau d'une source qui a été soumise à des tests.

- Quand vous faites de la randonnée ou du camping, ne comptez pas sur l'eau des lacs ou des cours d'eau pour vous approvisionner même si elle paraît propre parce que même des cours d'eau éloignés peuvent avoir été contaminés par des animaux en amont.
- Quand vous êtes dans des endroits éloignés ou dans la nature sauvage, la meilleure façon de s'assurer que l'eau est bonne à boire est de la faire bouillir. Amenez l'eau à ébullition et faites-la bouillir pendant deux minutes à gros bouillons.
- Il existe des comprimés pour purifier l'eau. Certaines bactéries et certains parasites tels que le *Cryptosporidium* et la *Giardia* ne sont pas détruits par les comprimés pour purifier l'eau. Il faut alors utiliser un filtre à eau d'au plus un micromètre. La plupart des magasins d'équipement de camping vendent les comprimés pour purifier l'eau et le matériel de filtration.

✓ **Camping ou randonnée**

Quand vous faites de la randonnée, choisissez des aliments faciles à transporter, qui sont légers et qui ne demandent pas de réfrigération, par exemple de la viande séchée et des sachets de soupe, du beurre d'arachide, du thon en boîte, des aliments déshydratés, des fruits secs et des noix.

- Si vous apportez des aliments périssables, il est important de les conserver au froid. Mettez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur la veille au soir et avant de partir, mettez-les dans un contenant avec une source froide, par exemple des blocs réfrigérants ou des boîtes de jus congelé. Quand le jus décongèle, on peut le boire.
- Quand vous faites du camping, gardez la glacière dans un endroit ombragé. Couvrez-la avec une bâche ou une couverture et rappelez-vous de remplacer la glace fondue.

✓ **À la plage ou en bateau**

Les aliments périssables non réfrigérés devraient être consommés en dedans de deux heures. Quand il fait beau et chaud en été, avec des températures supérieures à 30 °C (86 °F), les aliments devraient être consommés en dedans d'une heure.

- Quand on est sur la plage ou sur l'eau, le soleil peut être très chaud. Il est important de garder les aliments dans une glacière qui devrait être placée à l'ombre ou recouverte d'une couverture. Apportez beaucoup de glace.
- Ayez des essuie-mains ou des petites serviettes humides pour vous nettoyer les mains.
- Attention : Il est dangereux de consommer des mollusques crus. – Évitez d'en manger.
- Si vous consommez des aliments vendus dans des stands le long de la plage, assurez-vous que les aliments chauds sont chauds, que les aliments froids sont froids et que tous les aliments sont bien cuits.