

Salubrité des aliments : des façons simples d'assurer la salubrité des aliments Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

La consommation d'aliments contaminés par des microbes cause une maladie appelée intoxication alimentaire, dont les symptômes habituels sont la nausée, les vomissements, la diarrhée, le mal de ventre et la fièvre. Plus de 4 millions de Canadiens en souffrent chaque année.

Que faire pour prévenir l'intoxication alimentaire?

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes et avant de manger ou de manipuler des aliments. Frottez-les avec du savon au moins 20 secondes, puis rincez-les à l'eau chaude. Séchez-les avec un linge propre ou une serviette en papier.

Nettoyez les outils et les surfaces de la cuisine

Nettoyez les assiettes, les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs à l'eau chaude savonneuse. En changeant chaque jour de linge à vaisselle, vous préviendrez la propagation des microbes.

Pour une plus grande protection, désinfectez les outils et les surfaces après les avoir lavés. Employez un assainisseur convenant aux surfaces de cuisine ou fabriquez le vôtre à l'aide d'eau de Javel diluée dans de l'eau. Suivez les instructions de l'étiquette du produit. Certains lave-vaisselle peuvent désinfecter la vaisselle. Veuillez vérifier le manuel d'instruction du vôtre.

Lavez les fruits et les légumes frais

Lavez bien les fruits et légumes à l'eau froide du robinet avant de les manger ou de les couper, même si vous allez les peler. Utilisez une brosse à fruits pour nettoyer les fruits et légumes à la peau

ferme comme les carottes, les pommes de terre ou le cantaloup.

Séparez la viande crue des autres aliments

Les microbes vivant dans les aliments crus qui ne sont pas bien manipulés peuvent contaminer d'autres aliments, phénomène qu'on appelle la contamination croisée. Pour réduire ce risque :

- Dans votre frigo et vos paniers et sacs d'épicerie, séparez la viande crue et les fruits de mer des autres aliments.
- N'utilisez pas la même planche à découper pour la viande crue que pour les aliments prêts-à-servir comme les fruits et légumes frais.

Choisissez une température assez élevée pour la cuisson

La cuisson à une température interne de 74 °C (165 °F) ou plus détruit la plupart des microbes. Pour connaître la température, insérez un thermomètre à cuisson jusqu'au centre de la viande tout en évitant qu'il ne touche ses os.

Réchauffez uniformément les aliments au micro-onde

Afin d'uniformiser la cuisson ou le réchauffage des aliments au micro-onde :

- Couvrez-les d'une feuille de plastique ou d'un couvercle recommandé pour utilisation au micro-onde non hermétiques, de façon à laisser la vapeur s'échapper.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Mélangez-les ou retournez-les à mi-cuisson.
- Laissez-les refroidir au moins 2 minutes.

Suivez les instructions figurant sur l'emballage

Certains aliments emballés sont déjà complètement cuits et prêts-à-manger. D'autres

peuvent ne pas être cuits et contenir des ingrédients crus. Lisez toujours l'étiquette des produits et suivez les instructions sur la cuisson et le stockage.

Gardez les aliments hors de la « zone de danger »

Les microbes peuvent se multiplier rapidement à des températures entre 4 °C et 60 °C. C'est ce qu'on appelle la « zone de danger ». Ne laissez pas la viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers ou les restes de plats cuits à température ambiante plus de 2 heures.

Décongelez les aliments au frigo

La façon la plus sûre de décongeler les aliments est au frigo. Placez-les dans un récipient étanche, puis sur l'étagère inférieure du frigo. Pour accélérer le processus, décongelez-les sous l'eau courante froide ou au micro-onde, auquel cas vous devez les cuire immédiatement.

Soyez prudent en manipulant les restes

Réfrigérez-les dans les heures suivant la préparation. Pour assurer la salubrité des aliments, gardez le frigo à 4 °C (40 °F) tout au plus.

Les plats volumineux ou très chauds (rôtis, soupes) sont difficiles à refroidir. Pour accélérer le refroidissement des aliments :

- Utilisez des plats peu profonds.
- Coupez les gros morceaux en petits morceaux.
- Refroidissez les plats très chauds à température ambiante, puis au frigo lorsqu'ils ne fument plus.
- Ne mettez pas de couvercle avant que les aliments ne soient à température ambiante.

Consommez les restes réfrigérés dans les 2 à 3 jours. Réchauffez-les jusqu'à au moins 74 °C (165 °F).

En cas de doute, jetez les aliments

Ne courez pas de risques avec vos aliments. Rappelez-vous que les aliments contaminés peuvent ne pas avoir mauvaise apparence ou mauvaise odeur. Dans le doute, jetez-les.

Qui est surtout à risque de souffrir d'une intoxication alimentaire?

- Les enfants de moins de 5 ans
- Les femmes enceintes
- Les adultes de 60 ans ou plus
- Les personnes souffrant de déficits immunitaires

Santé Canada fournit des conseils supplémentaires aux personnes vulnérables à www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables.html.

En savoir plus

- Santé Canada : La salubrité des aliments et vous www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/salubrite-aliments-et-vous.html
- Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Cleaning and Disinfecting www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.