

La salubrité alimentaire



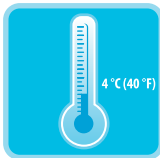
pour les familles



Que savez-vous de la salubrité des aliments?

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments est une association nationale qui regroupe des organisations publiques et privées qui travaillent ensemble à améliorer la connaissance qu'ont les consommateurs des maladies d'origine alimentaire et des mesures qui peuvent être prises pour réduire les risques de maladie.

soyez prudents avec les aliments.



**nettoyez. séparez.
cuisez. réfrigérez.**

www.soyezprudentsaveclesaliments.ca

L'approvisionnement alimentaire du Canada est considéré comme l'un des plus salubres au monde et les Canadiens devraient en être fiers. Mais la salubrité des aliments ne se produit pas par magie – un grand nombre de personnes jouent un rôle vital pour assurer la salubrité de nos aliments : agriculteurs, pêcheurs, transformateurs, épiciers et vous, le consommateur.

Santé Canada estime que, chaque année, environ 11 à 13 millions de Canadiens sont victimes de maladies d'origine alimentaire – communément appelées intoxications alimentaires. Beaucoup de cas ne sont pas signalés parce que les symptômes ressemblent à ceux d'autres maladies du système digestif. Des pratiques hygiéniques de manipulation des aliments à la maison, dans les usines de transformation et partout où les aliments sont vendus sont la clé pour prévenir des maladies d'origine alimentaire.

La recherche et les progrès technologiques des 25 dernières années ont entraîné de nombreux changements en agriculture, dans les techniques de transformation des aliments et dans les habitudes alimentaires. Malheureusement, dans bien des cas, la façon dont les consommateurs préparent et manipulent leurs aliments à la maison a très peu changé. Les pratiques de manipulation des aliments qui sont dans votre famille depuis des années pourraient bien vous rendre vulnérable à des maladies d'origine alimentaire.

Il est temps que vous *soyez prudents avec les aliments*^{MC} parce que les risques de manipulations insalubres des aliments à la maison sont plus fréquents qu'on peut penser. *Soyez prudents avec les aliments*^{MC} est une campagne de sensibilisation nationale visant à éduquer et promouvoir les pratiques de manipulation hygiénique des aliments. Évaluez vos habitudes en matière de salubrité alimentaire et comparez-les aux quatre leçons faciles de **Nettoyer, Séparer, Cuire et Réfrigérer**. Puis parlez-en à vos amis, à vos enfants et à vos petits-enfants et encouragez-les à se joindre à vous dans la campagne nationale *Soyez prudents avec les aliments*^{MC}.

Les maladies d'origine alimentaire peuvent être mortelles!

En général, les maladies d'origine alimentaire ne durent pas longtemps mais dans certains cas, elles peuvent s'avérer graves et parfois même mortelles.

- Une toxi-infection alimentaire se produit lorsqu'une personne mange des aliments contaminés par des organismes pathogènes microscopiques tels que des bactéries, des virus ou des parasites. Les symptômes varieront suivant le type et la quantité de bactéries, de virus ou de parasites présents dans les aliments.
- Les symptômes les plus courants sont des crampes abdominales, des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des maux de tête et de la fièvre, ou n'importe quelle combinaison de ces symptômes.
- Ces symptômes peuvent apparaître plusieurs heures ou plusieurs jours après la consommation des aliments contaminés.
- Les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux toxi-infections alimentaires et devraient être plus vigilants dans leur choix de nourriture – éviter les aliments à risque élevée (voir page 12) et manipuler les aliments de façon sécuritaire.
- La bonne nouvelle, c'est qu'on peut prévenir les maladies d'origine alimentaire. Assurez-vous d'être à jour à l'aide de la campagne *Soyez prudents avec les aliments*^{MC}.

À la maison -

l'endroit idéal pour que vous Soyiez prudents avec les aliments^{MC}

La façon dont les aliments sont achetés, manipulés, cuits et réfrigérés à la maison est souvent prise pour acquise par les enfants mais c'est aussi à la maison que la majorité d'entre nous acquière les habitudes que nous utiliserons durant notre vie.

Les adolescents qui quittent le domicile familial pour vivre d'eux-mêmes ont souvent une quantité de questions sur les achats, la cuisson, le nettoyage et la conservation des aliments. Téléphoner à la maison est leur premier choix lorsque vient le temps d'obtenir des renseignements fiables.

Étant donné qu'il y a de plus en plus de familles canadiennes qui se rendent compte de l'importance de manipuler les aliments de façon sécuritaire, les pratiques de manipulation des aliments et les messages Nettoyer, Séparer, Cuire et Réfrigérer de la campagne *Soyez prudents avec les aliments*^{MC} doivent être adaptés et enseignés à domicile.

Lorsque vous manipulez des aliments pour la famille, prenez le temps d'expliquer ce que vous faites. Partagez les messages et les conseils pour une manipulation sécuritaire des aliments trouvés dans ce bulletin avec les membres de votre famille – jeunes et plus âgés.

soyez prudents avec les aliments.



nettoyez

toujours lavez vos mains et les surfaces

Nettoyez

Lavez les mains et les surfaces souvent.

Un lavage adéquat des mains est un des meilleurs moyens pour prévenir les cas de toxi-infections alimentaires et pour réduire considérablement la propagation du rhume ordinaire et de la grippe.

Les bactéries peuvent se trouver partout dans la cuisine – sur les planches à découper, les ustensiles, les éponges et les comptoirs. Les bactéries responsables des toxi-infections alimentaires peuvent se trouver dans la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes. En manipulant ces aliments, vous pouvez contaminer d'autres aliments ainsi que les surfaces de travail.

Soyez prudents avec les aliments!^{MC} Voici comment :

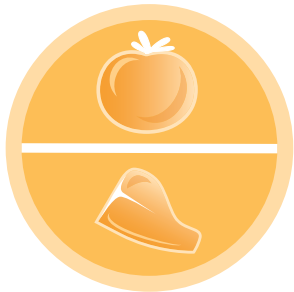
Lavez les fruits et les légumes frais

Qu'ils proviennent de votre jardin, du marché ou du magasin; les fruits et les légumes devraient être lavés immédiatement avant d'être servis. On ne devrait jamais les consommer sans les laver.

- **Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante propre et potable.**
 - **Utilisez une brosse à légumes pour les fruits et les légumes qui ont une peau ferme, tels que les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.**
 - **Lavez toujours vos fruits et vos légumes même si vous ne mangez pas la pelure, comme c'est le cas pour les courges, les melons et les oranges. Les bactéries présentes sur la surface extérieure peuvent être transférées à la chair à l'intérieur lorsqu'on coupe ou qu'on pèle l'aliment.**
 - **Jetez les feuilles extérieures des légumes en feuille et lavez soigneusement ces légumes à l'eau courante propre et potable en vous assurant d'enlever toute la terre.**
- Lavez-vous les mains pendant 20 secondes au savon et à l'eau chaude avant de manipuler des aliments, d'utiliser la salle de bain et de toucher à des animaux de compagnie – et à nouveau après avoir terminé.
 - Lavez les planches à découper, les assiettes, les ustensiles et les comptoirs au savon et à l'eau chaude après la préparation de chaque aliment et avant de passer à l'aliment suivant.
 - Lorsque les planches à découper (en plastique, non poreuses, en acrylique et en bois) deviennent trop usées ou commencent à présenter des sillons difficiles à nettoyer, remplacez-les.
 - Lavez souvent les linges à vaisselle et les torchons au cycle chaud de la machine à laver. Envisagez d'utiliser du papier essuie-tout pour nettoyer les surfaces de la cuisine.
 - Pour une meilleure protection, utilisez un produit désinfectant commercial pour la cuisine en suivant le mode d'emploi, ou encore préparez vous-même une solution d'eau de javel. Pour ce faire, mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel pour usage domestique à 750 ml (3 tasses) d'eau.
 - À l'occasion, désinfectez vos planches à découper en les submergeant dans une solution d'eau de javel. Laissez les planches tremper quelques minutes, puis rincez-les à l'eau courante propre et potable.

Ne pas utiliser de détergent ni d'eau de javel sur les fruits et les légumes. Étant poreux, ils peuvent absorber les produits. Or, ni le détergent, ni l'eau de javel ne sont conçus pour être utilisés sur les aliments. Une eau courante propre et potable et une brosse à légumes suffisent pour nettoyer les fruits et les légumes.

soyez prudents avec les aliments.



séparez
ne pas mélanger

Séparez

Évitez la contamination croisée

La contamination croisée est le processus par lequel on transmet les bactéries d'un produit à un autre. Les aliments peuvent être contaminés par des bactéries s'ils entrent en contact direct avec des aliments, des ustensiles ou des surfaces de travail déjà contaminés.

Cela est particulièrement important lorsque vous manipulez de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus. Gardez ces aliments et leur jus séparés des autres aliments

Soyez prudents avec les aliments!^{MC} Voici comment :

À l'épicerie

- **Dans votre chariot d'épicerie, prenez garde à ce que le jus de la viande crue, des produits de la mer crus ou de la volaille crue ne s'égoutte sur les autres aliments. Mettez ces produits dans un sac de plastique avant de les placer dans votre chariot.**
- **Ne permettez pas qu'on emballe la viande, les produits de la mer ou la volaille crus avec d'autres produits.**
- **Si vous observez que du jus s'égoutte de la viande, des produits de la mer ou de la volaille crus sur les étagères à l'épicerie, faites-en part à un gérant. La salubrité des aliments est l'affaire de tous.**

Dans votre réfrigérateur

- **Mettez la viande, les produits de la mer et la volaille crus dans un contenant sur la dernière étagère au bas de votre réfrigérateur. De cette façon, le jus de ces produits crus ne pourra s'égoutter sur d'autres aliments.**

- Séparez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans votre chariot d'épicerie, dans vos sacs d'épicerie et dans votre réfrigérateur.
- Utilisez une planche à découper pour les fruits et légumes frais et une autre pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- Ne placez jamais les aliments cuits sur des assiettes ou sur des planches à découper qui ont servi auparavant à manipuler de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus.
- Commencez avec un environnement propre. Lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon. Lavez les planches à découper, les assiettes, les comptoirs de cuisine et les ustensiles au savon et à l'eau chaude.
- Si vous utilisez la même planche à découper, lavez-la complètement entre les usages.

Histoire de planches : plastique ou bois

Il n'existe pas de données indiquant qu'un type de planche à découper – bois dur ou plastique – est préférable à un autre, mais les conseils suivants vous aideront à garder vos planches exemptes de bactéries :

- *Utilisez deux planches à découper – l'une pour la viande, la volaille et les produits de la mer crus, l'autre pour les fruits et les légumes frais lavés ainsi que pour les aliments prêts-à-manger;*
- *Lavez vos planches au savon et à l'eau chaude après chaque utilisation;*
- *Utilisez une solution d'eau de javel pour tuer les microbes, puis rincez soigneusement et laissez sécher à l'air ou séchez à l'aide d'un torchon propre;*
- *Remplacez vos planches ou, si elles sont en bois, sablez-les lorsqu'elles deviennent usées ou présentent des sillons.*

soyez prudents avec les aliments.



cuissez

cuisinez à la bonne température

« Je n'utilise jamais de thermomètre. »

Vous vous reconnaissez dans cette affirmation?

S'il est vrai qu'il existe bien des façons de déterminer lorsque la viande, la volaille et les produits de la mer sont bien cuits (les jus de viande sont clairs, la viande ne tient plus sur les os, les galettes de viande hachée sont brunes) ou lorsque des plats en cocotte sont bien réchauffés (le plat est chaud et bouillonne), ces méthodes peuvent induire en erreur. Pour vous assurer que les aliments ont été cuits à une température adéquate, servez-vous d'un thermomètre pour aliments. Divers modèles sont sur le marché, mais les plus faciles à utiliser sont les thermomètres numériques. Ils sont faciles à lire, permettent une lecture rapide de la température et peuvent être utilisés à différentes étapes de la cuisson. Lavez toujours votre thermomètre après chaque utilisation! Gardez votre thermomètre à portée de la main et servez-vous en. Cela en vaut la peine!



Cuisez

À la température appropriée

Les experts en salubrité des aliments s'entendent pour dire que les aliments sont bien cuits lorsqu'ils ont été chauffés pour une *période assez longue* et à une *température assez élevée* pour tuer les bactéries nocives à l'origine des toxi-infections alimentaires.

Soyez prudents avec les aliments!^{MC} Voici comment :

- Servez-vous d'un thermomètre pour aliments propre pour mesurer la température interne des aliments cuits afin de vous assurer que la viande, la volaille, les plats en cocotte et autres aliments sont bien cuits.
- Le poisson doit être opaque et sa chair doit se défaire facilement à la fourchette. Veuillez consulter le tableau des températures de cuisson sécuritaire à la page 9 pour plus de détails sur les différents types de poisson et de fruits de mer.
- Lorsque vous utilisez le four à micro-ondes, assurez-vous qu'il n'y ait pas de poches de basse température dans lesquelles les bactéries puissent survivre. Pour ce faire, recouvrez les aliments, mélangez-les et tournez le plat à la main une ou deux fois pendant la cuisson – à moins que votre four à micro-ondes soit muni d'une plaque tournante. Respectez un temps de refroidissement avant de servir. Toutes ces étapes sont nécessaires pour bien cuire ou réchauffer des aliments au four à micro-ondes. Servez-vous d'un thermomètre pour aliments pour vérifier que les aliments ont atteint une température interne adéquate.

Pour réchauffer les restes

- Réchauffez les aliments solides rapidement jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne d'au moins 74°C (165°F).
- Réchauffez et mélangez les soupes, les ragoûts, les sauces et les sauces au jus de viande jusqu'à ébullition.
- Suivez les directives du fabricant de votre four à micro-ondes pour réchauffer vos restes, étant donné que les fours à micro-ondes ne sont pas tous les mêmes à cet égard.
- Jetez toute portion inutilisée de restes qui ont été réchauffés.
- Ne vous fiez JAMAIS à votre odorat, votre vue ou vos papilles gustatives pour juger de la salubrité des aliments. Il est impossible de déterminer si un aliment peut causer une toxi-infection alimentaire en se basant sur son odeur, son aspect ou son goût. « **En cas de doute, jetez les aliments!** »

soyez prudents avec les aliments.



réfrigérez

réfrigérez dès que possible

Réfrigérez

Dès que possible

À la température ambiante, le nombre de bactéries présentes dans les aliments peut doubler toutes les 20 minutes. Le fait de congeler les aliments ou de les entreposer à de basses températures ne tuera pas les bactéries, mais permettra de prévenir la multiplication de la plupart des types de bactéries.

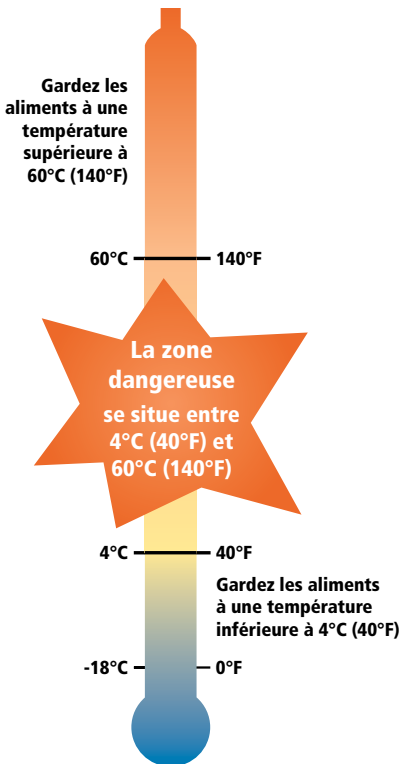
Il est impératif de réfrigérer ou de congeler les aliments périssables, les aliments préparés et les restes dans les deux heures qui suivent l'achat ou la consommation. Moins il y a de bactéries, moins vous risquez de tomber malade.

Soyez prudents avec les aliments!^{MC} Voici comment :

- Réglez la température de votre réfrigérateur à 4°C (40°F) ou moins et votre congélateur à -18°C (0°F) ou moins. Vérifiez de temps en temps la température à l'aide d'un thermomètre pour appareils électroménagers.
- Faites mariner les aliments au réfrigérateur.
- Entrez les œufs dans la boîte dans laquelle vous les avez achetés. Votre réfrigérateur est peut-être muni d'un casier à œufs sur la porte, mais ces sections ne sont pas assez froides.
- Réfrigérez les restes dans une période de deux heures. De nos jours, les réfrigérateurs sont conçus de façon à pouvoir refroidir les aliments chauds sans abîmer l'appareil. Pour faciliter le processus de refroidissement, répartissez les grandes quantités d'aliments en plusieurs contenants peu profonds et recouvrez les aliments lorsqu'ils sont refroidis.

Lorsque vous achetez des aliments :

- Lisez et suivez les instructions données sur l'étiquette telles que « Conserver au réfrigérateur », « À consommer avant », « Réfrigérer une fois ouvert » et « Conserver au congélateur ».
- Prenez tous les aliments réfrigérés et congelés en dernier. Mettez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent l'achat. Utilisez une glacière dans votre auto les jours où il fait chaud ou quand le retour à la maison prendra plus d'une heure.



La règle des deux heures

Réfrigérez ou congélez les aliments périssables, les plats préparés et les restes à l'intérieur d'une période de deux heures. Jetez les aliments laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures. Cette règle s'applique aux aliments transportés en auto, à la nourriture consommée lors de pique-niques et aux aliments laissés sur le comptoir de cuisine.

Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid!

- Utilisez une glacière remplie de glace pour transporter des aliments dans votre voiture.
- Utilisez des blocs congelables ou des boîtes de jus à boire congelées pour garder les lunches au frais.
- Utilisez des sacs à isolation thermique ou des sacs thermos que vous placerez dans une glacière pour transporter des aliments chauds. Une fois arrivé à destination, vous pourriez avoir à réchauffer les aliments jusqu'à une température interne adéquate.

Tableau des temps

Ne prenez pas de risques!
Respectez la date de consommation recommandée!

de conservation des aliments

	Réfrigérateur 4°C (40°F)	Congélateur -18°C (0°F)
Viande fraîche		
Boeuf – steaks, rôtis	2-4 jours	10-12 mois
Porc – rôtis, côtelettes	2-4 jours	8-12 mois
Agneau – rôtis, côtelettes	2-4 jours	8-12 mois
Rôtis de veau	3-4 jours	8-12 mois
Viande hachée.	1-2 jours	2-3 mois

Volaille fraîche

Poulet entier ou dinde entière	2-3 jours	1 an
Morceaux de poulet ou de dinde.	2-3 jours	6 mois

Poisson frais

Poisson maigre (morue, plie, etc.)	3-4 jours	6 mois
Poisson gras (saumon, etc.)	3-4 jours	2 mois
Mollusques et crustacés (palourdes, crabe, homard)	12-24 heures	2-4 mois
Pétoncles, crevettes, mollusques et crustacés cuits	1-2 jours	2-4 mois

Jambon

Jambon en conserve	6-9 mois	Ne pas congeler
Jambon, entièrement cuit (en moitiés ou en tranches)	3-4 jours	2-3 mois

Bacon et saucisses

Bacon	1 semaine	1 mois
Saucisse crue (porc, bœuf ou dinde)	1-2 jours	1-2 mois
Saucisses de petit déjeuner et galettes de saucisses précuites, fumées	1 semaine	1-2 mois

Restes

Viande, plats à la viande, plats aux œufs, ragoûts ou légumes cuits	3-4 jours	2-3 mois
Sauce au jus de viande et bouillon de viande.	1-2 jours	2-3 mois
Volaille et poisson cuits	3-4 jours	4-6 mois
Soupes	2-3 jours	4 mois

Hot-dogs et viandes préparées

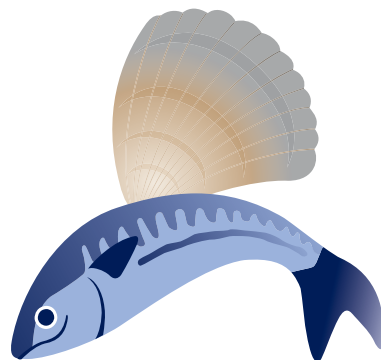
Hot-dogs	2 semaines	1-2 mois
paquet ouvert	1 semaine	
Viandes préparées	2 semaines	1-2 mois
paquet ouvert	3-5 jours	1-2 mois

Aliments fins

Entrées, froides ou chaudes	3-4 jours	2-3 mois
Salades achetées ou préparées à la maison	3-5 jours	Ne pas congeler

Plateaux télé/Plats congelés

Gardez au congélateur jusqu'au moment de servir		3-4 mois
---	--	----------



Œufs

Frais – dans la coquille
hors de la coquille
Durs
Substituts d'œufs
paquet ouvert

Réfrigérateur 4°C (40°F)

3-4 semaines
2-4 jours
1 semaine
10 jours
3 jours

Congélateur -18°C (0°F)

Ne pas congeler
4 mois
Ne se congèlent pas bien
Ne pas congeler
1 an

Produits laitiers

Lait
contenant ouvert
Fromage cottage
contenant ouvert
Yogourt
contenant ouvert

Vérifier la date de consommation 6 semaines
recommandée
3 jours
Vérifier la date de consommation . . . Ne se congèle pas bien
recommandée
3 jours
Vérifier la date de consommation 1-2 mois
recommandée
3 jours

Fromage

à pâte molle
à pâte demi-molle
à pâte ferme
à pâte dure
fondu
contenant ouvert
Beurre
paquet ouvert

1 semaine . . . Ne se congèle pas bien
2-3 semaines 8 semaines
5 semaines 3 mois
10 mois jusqu'à un an
plusieurs mois 3 mois
3-4 semaines Ne pas congeler
8 semaines salé – 1 an
. non salé – 3 mois
3 semaines Ne pas congeler

Mayonnaise commerciale

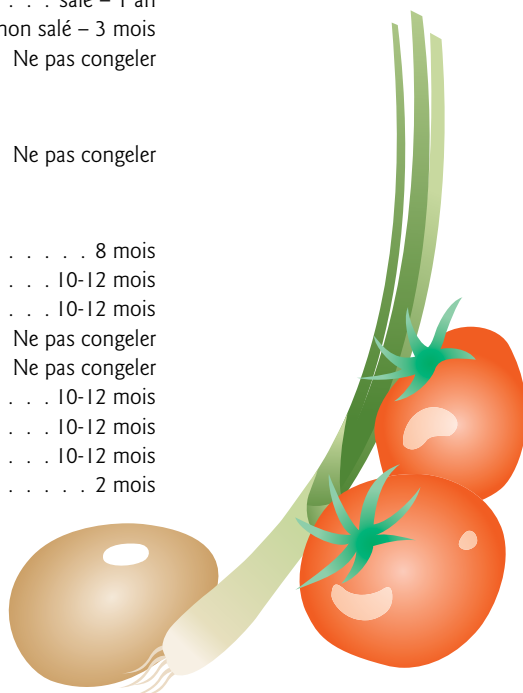
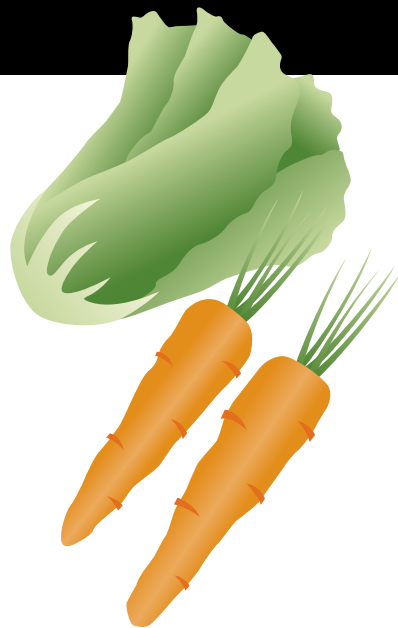
(réfrigérez après ouverture)

2 mois Ne pas congeler

Légumes

Haricots verts ou haricots jaunes
Carottes
Céleri
Laitue à feuilles
Laitue iceberg
Épinards
Courge d'été
Courge d'hiver
Tomates

5 jours 8 mois
2 semaines 10-12 mois
2 semaines 10-12 mois
3-7 jours Ne pas congeler
1-2 semaines Ne pas congeler
2-4 jours 10-12 mois
1 semaine 10-12 mois
2 semaines 10-12 mois
Il n'est pas recommandé 2 mois
de réfrigérer les tomates



Températures de cuisson

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

TEMPÉRATURES DE CUISSON SÛRES

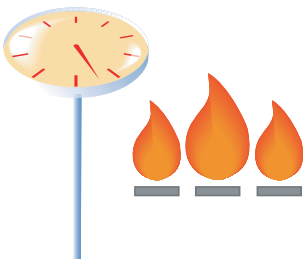
Vous ne pouvez juger de la cuisson à l'apparence... utilisez un thermomètre pour aliments pour plus de certitude!

Décongelez les restes de façon sécuritaire :

On ne devrait jamais décongeler les aliments à la température ambiante.

Il existe trois façons acceptables de décongeler les aliments : au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou en submergeant les aliments dans l'eau froide.

- En général, il faut compter cinq heures pour décongeler un demi-kilogramme (une livre) de viande ou de volaille au réfrigérateur.
- Lorsque vous faites décongeler des aliments au four à micro-ondes, cuisez ces aliments immédiatement après le processus de décongélation.
- Si vous faites décongeler des aliments dans l'eau froide, gardez les aliments dans leur emballage et changez l'eau toutes les demi-heures pour faire en sorte qu'elle reste froide. Si la viande crue touche l'évier ou la surface de travail, n'oubliez pas de les laver immédiatement.



	Température interne
Viande hachée et mélanges de viande	
Boeuf, porc, veau, agneau	71 °C (160 °F)
Dinde, poulet	74 °C (165 °F)
Boeuf, veau ou agneau frais	
Mi-saignant	63 °C (145 °F)
À point	71 °C (160 °F)
Bien cuit	77 °C (170 °F)
Volaille	
Dinde ou poulet entier	85 °C (185 °F)
Morceaux de volaille	74 °C (165 °F)
Canard et oie	74 °C (165 °F)
Farce (cuite à part ou dans la volaille)	74 °C (165 °F)
Porc frais	
À point	71 °C (160 °F)
Jambon	
Frais (cru)	71 °C (160 °F)
Précuit (à réchauffer)	74 °C (165 °F)
Mets à base d'œufs et plats cuisinés	
Mets à base d'œufs, plats cuisinés	74 °C (165 °F)
Fruits de mer	
Poisson à nageoires	70 °C (158 °F)
	la chair est opaque
Crevettes, homards et crabes	74 °C (165 °F)
	la chair est perlée et opaque
Palourdes, huîtres et moules	Les coquilles s'ouvrent à la cuisson
Pétoncles	La chair est laiteuse ou opaque et ferme
Restes et plats cuisinés	74 °C (165 °F)

Les températures de cuisson proviennent de Santé Canada.

**Questions
fréquemment
demandées**

Est-ce sécuritaire?

**Fromages moisis –
Le bon, le mauvais
et l'insécurisé!**

Les fabricants de fromage utilisent des moisissures cultivées pour produire les veines colorées dans les fromages Stilton, Roquefort, Bleu et Gorgonzola savoureux. Des moisissures donnent également aux fromages Brie et Camembert leur croûtes comestibles délicieuses. Ce sont de bonnes moisissures.

Certaines moisissures causent le gaspillage en se multipliant sur la surface des fromages. Elles produisent des rayures décolorées avec des amas duveteux de couleur bleu, vert ou blanc. Ces moisissures sont nuisibles et ne devraient pas être consommées.

Si des moisissures se sont formées sur des fromages à pâte dure ou ferme (cheddar, parmesan), coupez généreusement la moisissure et une région de 2.5 cm (1 pouce) autour de celle-ci. Emballez le fromage ainsi dans un nouveau papier ciré ou une pellicule de plastique et réfrigérez-le.

Jetez les fromages frais, à pâte molle et les fromages fondus qui sont moisis. Il est difficile de déterminer le degré de pénétration des moisissures dans ces fromages. Ne pas les conserver, ni les consommer.

Pour prévenir la croissance des moisissures sur les fromages, réfrigérez les fromages scellés dans leur emballage original jusqu'à leur utilisation. Une fois ouvert, emballez fermement le fromage dans du papier ciré ou une pellicule plastique et conservez au réfrigérateur. Si l'humidité s'est condensée sur le fromage, essuyez-le avec une serviette de papier propre avant de le réemballer.

Entreposage des aliments

**Pour les aliments en
conserves et les restes**

« Premier arrivé »...
« Premier sorti »...
Une bonne règle à
suivre pour utiliser
et entreposer les
aliments en
conserves

Entreposer les aliments en conserve

- Entrepochez dans un endroit frais, propre et sec.
- Dated les produits en conserve au moment de l'achat et consommez-les dans les 2 années qui suivent ou avant leur date de consommation recommandée, le cas échéant.
- N'utilisez jamais et n'achetez jamais d'aliments se trouvant dans des contenants dont le couvercle est desserré ou bombé ou encore des boîtes de conserve bombées qui coulent ou qui sont très bosselées.

Entreposer les restes

- Réfrigérez les restes dans les deux heures. Jetez-les s'ils sont restés à la température ambiante plus de deux heures.
- Ne faites jamais passer directement une grande casserole d'aliments très chauds (soupe, ragoût, sauce à pâtes) de la cuisinière au réfrigérateur. De grandes quantités d'aliments peuvent prendre des heures ou des jours à refroidir convenablement. Un long processus de refroidissement crée un environnement idéal pour la multiplication des bactéries nocives.
- Les aliments très chauds peuvent être refroidis à la température ambiante pendant environ 30 minutes avant d'être réfrigérés. Si on mélange souvent les aliments ou si on les place dans un bain d'eau froide, le refroidissement en est accéléré.
- Réfrigérez ou congelez les restes dans des contenants peu profonds et couvrez les aliments une fois refroidis. Les aliments se refroidiront plus rapidement dans des contenants peu profonds.
- Enlevez les os des gros morceaux de viande ou de volaille et divisez ces gros morceaux en des portions plus petites avant de les entreposer.
- Dated vos restes pour pouvoir vous assurer qu'ils sont encore bons à manger – mangez les restes aussitôt que possible. Une fois décongelés, les restes devraient être consommés dans une période de quatre jours.
- Mettez toujours les restes dans des contenants propres et ne les mélangez jamais à des aliments fraîchement préparés.

Les goûters de la boîte à lunch – assurez-vous de leur sécurité!

Les familles s'appliquent de plus en plus dans la préparation de goûters nutritifs et dans la créativité de collations pour ces sempiternelles boîtes à lunch. Mais est-ce vous mettez autant d'effort et de planification pour l'emballage et l'entreposage sécuritaires de ces repas du midi?

Plusieurs aliments nutritifs pour les goûters sont périssables. On pense aux sandwiches de viandes froides, aux trempettes à base de produits laitiers, aux vinaigrettes, au fromage, aux yogourts et aux produits laitiers. Quoiqu'on ne choisisse jamais de mettre ces aliments dans les armoires de cuisine, ils passent des heures dans des sacs à dos et dans des casiers avant d'être consommés.



Conseils pour préparer, emballer et entreposer les boîtes à lunch

- Ajoutez un bloc congelable aux sacs à lunch ou bien congelez une boîte de jus ou un produit laitier (yogourt) qui sera pratiquement décongelé et prêt à manger lors du repas
- Investissez dans un sac ou une boîte à lunch thermique ou mettre le repas dans un sac doublé
- Lavez les sacs et les boîtes à lunch à tous les jours
- Utilisez une brosse pour bien nettoyer les contenants pour breuvage et jetez-les lorsqu'ils sont usés.
- Gardez les aliments chauds (thermos) chauds!
- Si une classe possède un four à micro-ondes, assurez-vous que votre enfant sache comment réchauffer son goûter convenablement.
- Enseignez aux enfants comment et pourquoi il est important de prendre soin de son sac à lunch.
- Lavez-vous les mains, lavez-vous les mains, lavez-vous les mains – avant de manger!

Réponses du jeu Méli-mélo de la page 15

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. SAVON | 8. CONGELEZ |
| 2. LAVEZ | 9. PÉRISSABLES |
| 3. EAU | 10. THERMOMÈTRE |
| 4. PLANCHE À DÉCOUPER | 11. TEMPÉRATURE |
| 5. ASSIETTE | 12. CHAUD |
| 6. USTENSILES | 13. LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS |
| 7. FROID | |

Questions fréquemment demandées

Est-ce sécuritaire?

Les œufs légèrement fêlés ou sales dans leur carton

Lorsque vous utilisez des œufs :

- Assurez-vous qu'ils soient propres et que la coquille ne soit pas fêlée. Si la coquille est sale ou fêlée, les bactéries à l'extérieur de la coquille peuvent passer lentement à l'intérieur de l'œuf pour le gâter. Les œufs devraient être toujours conservés dans le réfrigérateur pour prévenir la croissance des bactéries. Jetez les œufs fêlés et sales. Conservez les œufs dans leur emballage original et placez-les sur une tablette du réfrigérateur.
- Utilisez toujours des œufs frais de catégorie A qui ont été réfrigérés. La date de consommation recommandée imprimée sur le contenant vous aidera à déterminer la fraîcheur.
- Servez les plats riches en œuf immédiatement après leur préparation ou placez-les dans le réfrigérateur.
- Ne consommez pas de la pâte à gâteau ou à biscuit crue qui contient des œufs crus.

Date de péremption "Meilleur avant" – Produits laitiers

La date de péremption "meilleur avant" indique le temps de conservation où le produit toujours scellé retiendra sa fraîcheur et sa qualité optimale. Une fois l'emballage ouvert, la date de péremption "meilleur avant" ne s'applique plus et la durée de vie du produit dépend de la façon dont le produit sera conservé. Tout produit laitier ouvert est périssable; incluant les produits laitiers en conserve achetés à la température de la pièce. Une fois que le produit laitier est ouvert, il doit être réfrigéré et utilisé dans les prochains 3 jours. Après l'achat de lait ou de crème, rangez le contenant rapidement dans le réfrigérateur.

Aliments présentant un risque accru



Pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli

Santé Canada affirme que les aliments suivants ont été à l'origine de cas de toxi-infections alimentaires. On doit **cuire ces aliments complètement** pour éliminer les bactéries; on devrait donc les éviter lorsqu'ils sont crus ou à moitié cuits.

- Poissons à nageoires, mollusques et crustacés crus – y compris les huîtres, les palourdes, les moules et les pétoncles.
- Lait de vache ou de chèvre cru ou non pasteurisé, ou aliments faits de lait non pasteurisé. Si vous consommez des fromages faits de lait non pasteurisé, n'utilisez que les fromages affinés pendant 60 jours ou plus.
- Fromages à pâte molle tels que feta, brie, camembert et queso blanco fresco.
- Œufs et produits des œufs crus ou légèrement cuits, y compris les vinaigrettes à salade, la pâte à biscuit ou à gâteau, les sauces et les boissons telles que le lait de poule maison. Les aliments produits à partir d'œufs commerciaux pasteurisés présentent un risque moindre. Si vous décidez de préparer du lait de poule avec des œufs entiers, faites chauffer le mélange à base de lait jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 71 °C (160 °F).
- Viande crue et volaille pas assez cuite.
- Semences germées crues telles que luzerne, trèfle, radis et haricot mungo.
- Jus de fruits non pasteurisés.

Cadeaux alimentaires et la salubrité des aliments

Les huiles aromatisées préparées à la maison sont des cadeaux populaires et savoureux, mais elles ont une durée de conservation d'une semaine seulement et doivent être réfrigérées en tout temps. Les huiles préparées avec des aliments frais, comme l'ail et les fines herbes, présentent le plus grand risque. Ces produits sont souvent vendus dans les foires ou dans les marchés de producteurs, et très souvent ne sont pas réfrigérés. Avant d'acheter, assurez-vous que ces huiles sont réfrigérées et vérifiez la date de préparation. Ne les achetez pas si elles ont plus d'une semaine.

Les produits préparés vendus commercialement qui sont conservés dans de l'huile et qui contiennent un acide (du vinaigre, par exemple) ou du sel sont généralement considérés sûrs. On devrait les réfrigérer après ouverture et entre chaque utilisation.

soyez prudents avec les aliments.



nettoyez. séparez.
cuisez. réfrigérez.

www.soyezprudentsaveclesaliments.ca

Aliments présentant un risque accru (suite)

Jus de fruits et cidres pasteurisés vs. non pasteurisés

Les jus de fruits et les cidres pasteurisés ont été traités de façon à tuer les bactéries nocives qu'ils contiennent et à prolonger la durée de conservation. Ils ne présentent pas de risque pour la santé. Les jus pasteurisés sont généralement vendus dans des bouteilles, des canettes ou des cartons à jus et sont conservés sans réfrigération sur les tablettes des épiceries.

La plupart des jus de fruits et des cidres non pasteurisés (fraîchement pressés) sont vendus dans les vergers, les étalages routiers et les bars à jus dans des caisses réfrigérées ou encore dans la section des fruits et légumes des épiceries, où ils sont conservés sur de la glace. Ces types de jus et cidre n'ont pas été traités pour inhiber la multiplication des bactéries, ce qui signifie que le produit peut contenir des bactéries nocives pour la santé.

Au Canada, deux incidents de toxi-infection alimentaire – l'un en 1980, l'autre pas plus tard qu'en 1998 – ont été associés à la consommation de jus de pomme non pasteurisé. Les personnes qui sont particulièrement vulnérables devraient éviter de consommer des produits non pasteurisés.

Pour plus de renseignements, visitez le site Web de Santé Canada : <http://hc-sc.gc.ca/index-fra.php>

ACIA :

www.inspection.gc.ca/francais/tocf.shtml

ASPC :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>

Listériose

Santé Canada affirme que *Listeria monocytogenes* est une bactérie que l'on retrouve répandue dans l'environnement. Cette bactérie a été retrouvée dans une variété d'aliments crus tels que les viandes et les légumes crus ainsi que dans les aliments transformés qui sont contaminés après leur transformation comme les fromages à pâte molle et les viandes froides. Les aliments faits de lait cru ou non-pasteurisé peuvent contenir la bactérie. *Listéria* est éliminée par la pasteurisation et par traitement thermique.

Bien que les aliments fabriqués au Canada tels que les fromages à pâte molle, les pâtés et le poisson fumé soient produits selon des normes rigoureuses, on a pu établir un lien entre la consommation de certains de ces produits et la listériose. Par conséquent, les personnes particulièrement vulnérables aux toxi-infections alimentaires devraient éviter de consommer ces types d'aliments. Les produits de poisson fumé réfrigérés peuvent être consommés sans risque une fois bien cuits (p. ex., dans un plat en cocotte). Les hot-dogs, les viandes froides et les viandes fines devraient être réchauffés jusqu'à ce qu'elles soient fumantes avant de les consommer. Également, évitez la contamination croisée entre d'autres aliments, des ustensiles et des surfaces de préparation d'aliments et le jus provenant des emballages de hot-dogs et lavez-vous les mains après avoir manipulé des hot-dogs, des viandes froides et des viandes fines.

Nommez un jeune enquêteur ou une jeune enquêteuse dans votre famille qui demandera les questions suivantes à au moins trois membres de la famille (essayez d'y inclure parents, grands-parents, adolescents et n'importe quelles personnes qui préparent des repas pour eux-mêmes ou pour d'autres personnes).

NETTOYEZ • Est-ce que vous :

1. Lavez vos mains régulièrement avec de l'eau chaude et du savon pendant 20 secondes avant de préparer des aliments?
2. Lavez vos mains régulièrement avec de l'eau chaude et du savon pendant 20 secondes avant de manger?
3. Nettoyez régulièrement les comptoirs et les surfaces de travail avant de préparer des aliments?
4. Rincez régulièrement les fruits et les légumes avec de l'eau froide courante avant de les préparer?
5. Lavez régulièrement les torchons à vaisselle et les éponges?

SÉPAREZ • Est-ce que vous :

6. Nettoyez et désinfectez régulièrement les planches à découper utilisées pour la viande, le poisson et la volaille crus avant de les utiliser pour d'autres aliments?
7. Gardez régulièrement viande, poisson et volaille crus convenablement emballés et séparés dans le réfrigérateur de sorte à ce que leurs jus ne coulent pas sur d'autres aliments?
8. Mettez régulièrement viande, poisson et volaille cuits sur une assiette différente que celle contenant les jus crus?

CUISEZ • Est-ce que vous :

9. Tournez ou mélangez régulièrement les aliments dans le four à micro-ondes pour éviter les poches de basse température?
10. Amenez régulièrement les sauces, les soupes et les sauces à jus de viande à ébullition lors qu'elles sont réchauffées?
11. Vous assurez régulièrement que les œufs sont cuits jusqu'à ce que le jaune soit coagulé?
12. Évitez régulièrement de consommer de la pâte à gâteau ou à biscuit crue qui a été préparée avec des œufs crus?
13. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments lorsque vous cuisez de la viande, de la volaille et du poisson?

RÉFRIGÉREZ • Est-ce que vous :

14. Utilisez régulièrement des blocs congelables pour les boîtes à lunch et les pique-niques?
15. Réfrigérez régulièrement les restes le plus tôt possible?
16. Choisissez régulièrement des contenants peu profonds pour entreposer les restes ou les brassez-vous régulièrement pour accélérer le refroidissement des aliments?
17. Décongelez régulièrement les aliments dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou dans le four à micro-ondes?

SOMMAIRE DE L'ENQUÊTE

TOTAL

Réponses oui ou non	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Oui	Non
NOM																			
NOM																			
NOM																			

Nettoyez, Séparez, Cuisez, Réfrigérez

NETTOYEZ

1. VSNAO

2. ALEZV

3. UEA

SÉPAREZ

4. CNLPHÆ

à

PCDEOURE

5. TIETESAS

6. NIELSSESUT

RÉFRIGÉREZ

7. DRFOI

8. GEECLOZN

9. EBSSLEPRAIS

CUISEZ

10. MHTORTEEREM

11. RUTPTMEEEAR

12. DHUCA

Ce jeu méli-mélo divertissant a été conçu à partir des quatre messages de la campagne *Soyez prudents avec les aliments!*^{MC} – Nettoyez, Séparez, Cuisez et Réfrigérez. Nous mettons au défi tous les lecteurs d'essayer de trouver les mots cachés (dont les lettres sont mélangées et de découvrir la réponse surprise au numéro 13 ci-dessous! (Les réponses sont à la page 11).

13. Remettez en ordre les lettres dans les cases jaunes de 1 à 12 ci-dessus pour trouver la réponse surprise.

Remerciements

Qui nous sommes

Le Partenariat est un regroupement de plus de 30 organisations des secteurs public et privé vouées à aider les consommateurs à manipuler, entreposer et préparer les aliments de façon sécuritaire. Avec l'appui de membres à travers le pays, le Partenariat travaille à éduquer la population canadienne en matière de salubrité alimentaire en vue de réduire l'incidence des maladies d'origine alimentaire au Canada. Nous remercions tous nos membres pour leur soutien.

Liste des membres

Pour obtenir la liste des membres, visitez le site internet suivant : www.abaslesbac.org

Le Partenariat remercie les aliments Maple Leaf pour leur support dans la mise à jour de la version 2010 du bulletin de la salubrité des aliments pour les familles.

© Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. Tous droits réservés. La permission de reproduire ce document est accordée à des fins éducationnelles. Les photographies ont été reproduites avec la permission; page 1 – Les aliments Maple Leaf, pages 9 et 16 – Santé Canada.

© Ministère des travaux publics et des services gouvernementaux. Canada 2002

Soyez prudents avec les aliments^{MC} est autorisé pour usage au Canada par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments



Partenariat canadien pour
la salubrité des aliments
Canadian Partnership for
Consumer Food Safety Education



Impression et
distribution sont
une courtoisie des
aliments Maple Leaf



Des ambassadeurs de la salubrité des aliments

Dans la plupart des communautés au Canada, on trouve des cuisines dans les églises, les centres communautaires, les clubs privés et les immeubles d'habitation en copropriété. Un certain nombre de personnes utilisent ces cuisines pour des repas-partage, des déjeuners pour personnes âgées ou d'autres activités communautaires. De mauvaises pratiques de manipulation des aliments peuvent entraîner des toxi-infections alimentaires.

Que les aliments soient préparés à la maison et emportés à l'activité, fournis par un traiteur ou préparés sur place, lorsqu'on cuisine pour un groupe de personnes, la salubrité des aliments est l'affaire de tous. Nettoyez, Séparez, Cuisez, Réfrigérez – en suivant ces quatre étapes, vous contribuerez à rendre votre activité sécuritaire.

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments vous encourage à devenir un ambassadeur de la salubrité des aliments en diffusant les messages de la campagne *Soyez prudents avec les aliments*^{MC} en appliquant les messages de base pour la salubrité des aliments, Nettoyez, Séparez, Cuisez et Réfrigérez dans le cadre de vos activités communautaires. Rappelez à tout le monde de faire de la salubrité des aliments une priorité et *Soyez prudents avec les aliments*^{MC}