



Fiche de renseignements

CONSEILS SUR LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS : LES RESTES

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 Santé Canada, 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 sûres pour la manipulation 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!

Conservation des restes

Il est toujours important de garder les aliments à une température non comprise dans la plage des températures dangereuses qui va de 4 °C (40 °F) à 60 °C (140 °F) pour éviter la multiplication de bactéries nuisibles. Pour ce faire, il faut garder les aliments chauds au chaud à une température égale ou supérieure à 60 °C (140 °F), et les aliments froids au froid à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F).

- Les aliments ne devraient pas être laissés à une température jugée dangereuse pendant plus de deux heures. Il faut réfrigérer les restes de façon adéquate dans un délai de deux heures après les avoir servis.
- Jetez les restes qui sont restés à la température ambiante pendant plus de deux heures.
- Avant et après avoir manipulé des restes d'aliments, lavez-vous les mains et désinfectez tous les ustensiles, la vaisselle et les surfaces de travail avec une solution diluée d'eau de Javel (mélanger 5 ml/1 c. à thé avec 750 ml/3 tasses d'eau).
- Ne mettez jamais directement au réfrigérateur une grosse casserole (soupe, ragoût ou sauce pour les pâtes) que vous venez de retirer du feu. Si la quantité de nourriture est abondante, il faut plusieurs heures, voire des jours, pour la refroidir complètement. Un refroidissement lent favorise la formation d'un milieu idéal pour la multiplication des bactéries nuisibles.
- Réfrigérez tous les restes sans tarder dans des contenants peu profonds non couverts pour qu'ils refroidissent rapidement. Réfrigérez-les dès que la vapeur a cessé de s'en échapper en gardant le couvercle ou en les emballant sommairement jusqu'à ce qu'ils soient complètement refroidis. Évitez de trop remplir le réfrigérateur de façon à ne pas gêner la circulation de l'air froid.
- On peut laisser refroidir les aliments très chauds à la température ambiante, jusqu'à ce qu'ils ne dégagent plus de vapeur, avant de les réfrigérer. À ce stade, un brassage fréquent accélère le refroidissement. Les aliments refroidissent plus rapidement dans des contenants peu profonds, sans couvercles.
- Mettez toujours les restes dans des contenants propres et ne les mêlez jamais à des aliments frais.
- Placez les aliments à plat dans des sacs en plastique à fermeture par pression et glissière, car ils permettent un refroidissement efficace et une bonne conservation des restes d'aliments chauds. Les sacs doivent être fermés hermétiquement, mais ils permettent un refroidissement rapide des aliments en raison de la surface accrue qui est exposée à l'air froid du réfrigérateur.
- Ne surchargez pas votre réfrigérateur. Laissez de l'espace autour des contenants pour permettre la circulation de l'air froid, ce qui facilite un refroidissement rapide et uniforme.
- Il faut consommer les restes d'aliments dans un délai de quatre jours pour une meilleure qualité ou les congeler pour les consommer plus tard. Inscrivez la date sur les contenants pour identifier les restes d'aliments et vous assurer de ne pas les conserver trop longtemps.

Réchauffage des restes

- Réchauffez les restes solides à une température égale ou supérieure à 74 °C (165 °F).
- Faites chauffer les sauces, les soupes et les jus de viande à gros bouillons sans cesser de remuer.
- Suivez les instructions du fabricant lorsque vous réchauffez des aliments préparés industriellement dans un four à micro-ondes.
- Jetez les restes réchauffés qui n'ont pas été consommés.

Ne vous fiez JAMAIS à votre nez, à vos yeux, ni à vos papilles gustatives pour juger de la salubrité d'un aliment.

Son apparence, son odeur et son goût ne vous permettent pas de dire s'il est contaminé ou non par une toxine.

Lorsque vous doutez de la salubrité d'un aliment, jetez-le!

Protection des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme scientifique de réglementation clé 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, consultez le site Web de l'ACIA, à l'adresse suivante : www.inspection.gc.ca. Vous pouvez également trouver de l'information sur ce sujet en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : www.hc-sc.gc.ca ou <http://www.abaslesbac.org>, respectivement.

P0533E-06/08
Décembre 2008