

La cuisine

Conseils pour préserver la salubrité des aliments

Votre cuisine est-elle un endroit sûr?

Saviez-vous que la plupart des toxi-infections alimentaires sont causées par des pratiques non sûres de manipulation des aliments? Votre cuisine peut représenter un environnement à risque élevé, puisque les bactéries peuvent proliférer dans les aliments qui ne sont pas adéquatement entreposés ou qui ne sont pas manipulés de la bonne façon. Pour réduire les risques, il suffit de suivre les conseils des spécialistes canadiens en salubrité des aliments. Faites de votre cuisine un endroit sûr!

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.
- Il est important de bien laver tout ce que vous touchez et tout ce qui vient en contact avec les aliments! N'oubliez pas les linges à vaisselle, les poignées des robinets, les tuyaux d'évacuation de l'évier, les broyeurs à ordures, les lames des ouvre-boîtes, les poignées du réfrigérateur, les petits appareils électriques, les ustensiles, etc.

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).

Huit conseils pratiques pour la cuisine (à la maison, au travail, à l'école, etc.)

1. Utilisez des **planches à découper** différentes pour les viandes, la volaille et les fruits de mer crus et une autre pour les aliments prêts à être mangés et les aliments cuits. Lavez et désinfectez les planches à découper après chaque utilisation. On peut mettre les planches à découper en plastique au lave-vaisselle.
2. Lavez le couvercle des **boîtes de conserve** juste avant de les ouvrir, pour que la saleté ne contamine pas les aliments. Lavez la lame de l'ouvre-boîte après chaque utilisation.

3. Démontez les **petits appareils électriques** (robots culinaires, hachoirs à viande et mélangeurs) immédiatement après utilisation. Il faut bien les nettoyer et les désinfecter.
4. Si possible, **laissez la vaisselle et les ustensiles** sécher à l'air; vous pouvez aussi les essuyer avec un linge à vaisselle propre. Lavez et désinfectez souvent les linges à vaisselle, les éponges et les chiffons, ce qui permet de réduire les risques de prolifération des bactéries.
5. Nettoyez régulièrement **l'armoire où sont rangés les aliments**. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'aliments sur le plancher. Les aliments doivent être conservés dans des contenants bien fermés.
6. Il faut bien laver et désinfecter **les contenants et les ustensiles** qui ont été en contact avec des aliments crus avant de les réutiliser.
7. Si vous avez une infection ou une coupure à la main, couvrez-la d'un pansement ou portez des **gants jetables** pour cuisiner. Rappelez-vous toutefois que les gants retiennent aussi les bactéries. Changez donc de gants fréquemment et lavez-vous les mains aussi souvent que si vous ne portiez pas de gants.
8. Utilisez un thermomètre pour aliments pour vérifier la température interne de cuisson. Consultez le tableau.

Lavez et désinfectez les planches à découper après chaque utilisation.

TEMPÉRATURES INTERNES DE CUISSON

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

ALIMENTS TEMPÉRATURE

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

Faits à retenir

Liste de vérification – réfrigérateur et congélateur

La plupart des bactéries se multiplient moins rapidement lorsque l'aliment est conservé au réfrigérateur, et arrêtent de se multiplier lorsque l'aliment est conservé au congélateur. (Rappelez-vous toutefois que la réfrigération et la congélation ne tuent pas les bactéries. Seule une cuisson appropriée peut y arriver!)

Ø Ne laissez pas proliférer les bactéries! Dès que vous arrivez du magasin d'alimentation, placez immédiatement les aliments au réfrigérateur ou au congélateur.

Ø Vérifiez la température du réfrigérateur et du congélateur. **La température est-elle assez froide?**

- Il faut régler le thermostat du réfrigérateur à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F). Utilisez un thermomètre pour réfrigérateur pour vérifier la température.
- Réglez le thermostat du congélateur à une température égale ou inférieure à -18 °C (0 °F). Utilisez un thermomètre pour congélateur afin de vérifier la température.

Ø Ne pas trop remplir le réfrigérateur et le congélateur. Il faut que l'air froid puisse circuler pour que les aliments soient maintenus à une température adéquate.

Ø Nettoyez le réfrigérateur et le congélateur régulièrement.

Ø Les jus des viandes crues contiennent aussi des bactéries. Placez la viande, la volaille et les fruits de la mer crus dans des contenants sur la tablette inférieure du réfrigérateur. Il faut mettre ces aliments dans des contenants assez grands que leur jus ne puisse dégoutter sur d'autres aliments ou entrer en contact avec eux.

CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Les bactéries que contient un aliment avant sa congélation ne sont **PAS** détruites une fois que l'aliment est congelé. La seule façon de détruire les bactéries dangereuses est de faire cuire l'aliment jusqu'à ce que sa température interne soit sûre!

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.

N° de cat. : A104-11/2005F

ISBN : 0-662-74680-5

P0018F-05/09

Mars 2009