



---

# Fiche de renseignements

---

## CONSEILS SUR LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS DURANT LE TEMPS DES FÊTES

### 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!

**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 supérieure ou égale à 60 °C (140 °F), et les aliments froids au froid à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F).**

## Préparation et service des buffets des Fêtes

- Ne laissez pas les aliments à la température ambiante durant la préparation, faites-les bien cuire et servez-les sans tarder. Maintenez les plats chauds en utilisant des chauffe-plats, des plats-réchauds ou des mijoteuses. Gardez les aliments froids au frais en posant les plats de service sur de la glace concassée.
- Observez la « **règle des deux heures** », en particulier quand vous servez un grand repas ou un buffet. Faites en sorte que les aliments périssables ne restent pas plus de deux heures dans la plage des températures dangereuses.
- Conservez les plats de remplacement au chaud, par exemple, au four ou dans une mijoteuse ou encore au froid dans le réfrigérateur ou une glacière, jusqu'au moment de servir.
- N'ajoutez pas d'autres aliments dans un plat de service qui est resté à la température de la pièce pendant plus de deux heures. N'oubliez pas non plus de changer les ustensiles de service.
- Pour prévenir la contamination entre les invités, prévoyez des cuillers et des pinces de service pour chaque plat que vous servez, même pour les amuse-gueules, comme les légumes coupés, les confiseries, les croustilles et les nachos ainsi que les noix.

## Transport de la nourriture

- Enveloppez les plats chauds dans du papier d'aluminium et des serviettes épaisses ou transportez-les dans des contenants isothermes afin de les garder à une température d'au moins 60 °C (140 °F).
- Placez les aliments froids dans une glacière contenant de la glace ou des sachets réfrigérants de façon à les maintenir à une température d'au plus 4 °C (40 °F). Une glacière bien remplie conserve sa température plus longtemps qu'une autre qui ne l'est que partiellement, alors ajoutez une isolation supplémentaire pour combler l'espace libre. Cela empêchera aussi les contenants de glisser et de tomber et leur contenu de se répandre.

## Légumes et fines herbes conservés dans l'huile

**(p. ex., basilic ou autres fines herbes conservées dans l'huile, ail, champignons, tomates séchées au soleil, poivrons dans l'huile, ainsi que pesto ou antipasto.) Assurez-vous de bien conserver les aliments dans l'huile pour éviter les toxines nuisibles pouvant causer de graves maladies.**

- Il est possible de préparer à la maison, en toute sécurité, des produits conservés dans l'huile uniquement en ajoutant des ingrédients *déshydratés* dans de l'huile. Ces produits peuvent être conservés à la température ambiante. Les ingrédients déshydratés (p. ex. fines herbes et épices séchées, tomates séchées au soleil scellées sous vide, etc.) sont très secs et peuvent être conservés à la température ambiante sans se gâter.

- Si les produits conservés dans l'huile préparés à la maison sont faits à partir d'ingrédients *frais ou congelés* (p. ex. basilic, poivrons, champignons ou ail frais), ils devraient être gardés au réfrigérateur en tout temps et jetés après une semaine à moins qu'ils soient adéquatement acidifiés. Il est possible de congeler ces produits pour les conserver plus longtemps. Il faut décongeler les produits congelés au réfrigérateur. Après avoir été dégelés, ces produits devraient être gardés au réfrigérateur en tout temps et jetés après une semaine sauf s'ils sont congelés à nouveau.
- Les consommateurs qui achètent des produits fabriqués à partir d'ingrédients *frais* à des foires ou à des marchés fermiers, ou qui en reçoivent en cadeau, devraient vérifier qu'ils ont été réfrigérés en tout temps après leur préparation, demander quand ces produits ont été préparés et les jeter s'il s'est écoulé plus d'une semaine depuis la date de leur préparation.
- Les préparations commerciales conservées dans de l'huile dont la liste d'ingrédients indique la présence d'un acide (comme du vinaigre) ou de sel sont généralement jugées ne présenter aucun risque. Conservez-les au réfrigérateur après les avoir ouverts et entre chaque utilisation. Communiquez avec le fabricant si vous avez des doutes au sujet d'un produit donné.

### **Lait de poule et autres recettes à base d'œufs crus ou à peine cuits**

- Veillez à manipuler ces plaisirs savoureux en toute sécurité. Le lait de poule prêt à servir commercial est fait d'œufs pasteurisés et n'a pas besoin d'être chauffé. Le lait de poule maison peut contenir des bactéries nuisibles s'il n'est pas préparé adéquatement. Préparez le lait de poule maison uniquement avec des produits d'œufs pasteurisés que vous trouverez dans la plupart des épiceries.
- Si vous tenez à préparer votre propre lait de poule avec des œufs entiers, assurez-vous de porter le mélange d'œufs et de lait à une température d'au moins 71 °C (160 °F). Placez-le au réfrigérateur dès qu'il ne s'en dégage plus de vapeur, en petites quantités dans des bols peu profonds pour qu'il se refroidisse rapidement.
- On devrait aussi prendre des précautions avec les sauces, les mousses et toute autre recette nécessitant des œufs crus ou à peine cuits. Utilisez des produits d'œufs pasteurisés ou portez les mélanges contenant des œufs à une température uniforme d'au moins 71 °C (160°F).
- Tous ces produits doivent être gardés au réfrigérateur.

### **Cidre**

- D'autres boissons populaires pendant le temps des Fêtes comme le cidre non pasteurisé et autres boissons fabriquées avec du jus de pommes non pasteurisé peuvent contenir des bactéries nuisibles.
- Servez du jus de pommes pasteurisé, sinon portez-le à ébullition avant de le servir. Cette précaution est particulièrement importante lorsque le cidre est destiné à des enfants, des personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

## **Les restes : conservation et réchauffage**

- Bien qu'il soit tentant de laisser les restes de dinde et d'autres aliments à la température de la pièce pour grignoter après le repas, il faut les placer au réfrigérateur sans tarder dans des contenants peu profonds non couverts pour que le refroidissement soit rapide. Réfrigérez-les dès que les aliments ne laissent plus échapper de vapeur 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.
- Conservez la dinde séparément de la farce et la sauce.
- Réchauffez les restes en les portant à une température de 74 °C (165 °F) ou supérieure. Faites chauffer la sauce à gros bouillons sans cesser de remuer.
- Consommez les restes solides de dinde, de farce, de sauce et autres plats cuisinés et utilisez les os de dinde dans les quatre jours pour une meilleure qualité ou congelez-les pour les consommer plus tard.

## **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. La salubrité des aliments au Canada est au coeur des activités de l'ACIA.

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](http://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](http://www.hc-sc.gc.ca) et [www.abaslesbac.org](http://www.abaslesbac.org), respectivement.

P0531F-06/08  
Décembre 2008



---

# Fiche de renseignements

---

## **L'utilisation du thermomètre pour aliments** **Conseils pour préserver la salubrité des aliments** *Prévenir les toxi-infections alimentaires*

### **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!

### **Pourquoi utiliser un thermomètre pour aliments?**

La raison est simple : pour votre sécurité et celle des gens pour qui vous cuisinez. Lorsque vous faites cuire les aliments jusqu'à ce que leur température interne soit sûre, les bactéries dangereuses sont détruites. La plupart d'entre nous cuisinent depuis des années, mais nous devons nous débarrasser de certaines pratiques et façons de penser incorrectes.

L'utilisation d'un thermomètre vous permet de savoir si la température interne de cuisson d'un aliment est sûre. Vous pouvez aider à prévenir les toxi-infections alimentaires : il vous suffit de toujours utiliser un thermomètre pour aliments.

## Casser le mythe 1

### **Puis-je dire si la viande est cuite en faisant une incision au centre?**

Non, vous ne le pouvez pas. La seule façon d'être certain que la viande a été cuite jusqu'à ce que sa température interne soit sûre est d'utiliser un thermomètre pour aliments.

Des études ont démontré que la couleur de la viande à l'intérieur d'une galette de viande hachée **ne constituait pas** un indicateur fiable du degré de cuisson. Une galette de viande hachée décongelée peut avoir une couleur brunâtre au milieu avant même d'atteindre la température qui détruit la dangereuse bactérie *E. coli*.

**Conseil pratique pour préserver la salubrité des aliments :** Vérifier la température interne de votre galette de bœuf hachée ou de tout aliment préparé avec du bœuf haché, même la sauce à spaghetti. Si la température est de 71 °C (160 °F), l'aliment est salubre. Rappelez-vous : *vostra hambourgeois n'est pas prêt tant que sa température interne n'a pas atteint 71 °C (160 °F)!*

## Casser le mythe 2

### **Dois-je faire trop cuire tous les aliments pour préserver leur salubrité?**

Pas du tout! En utilisant un thermomètre pour aliments, vous cuisinez d'une manière plus sûre et vous pouvez même améliorer vos techniques! Lorsque vous faites cuire vos aliments jusqu'à ce que leur température interne soit sûre, les bactéries nuisibles sont détruites et l'aliment n'est pas trop cuit.

**Conseil pratique pour préserver la salubrité des aliments :** Vous faites cuire un poulet ou une dinde? Pour un maximum de salubrité, les experts recommandent de faire cuire la farce dans un plat à part. Pourquoi? La farce et la viande prennent toutes les deux plus de temps à atteindre une température interne sûre. Donc, faites cuire la farce séparément et gagnez du temps. La farce et la viande doivent atteindre séparément des températures internes sûres. Consultez le tableau.

## Casser le mythe 3

### **Faut-il que je vérifie la température interne de chaque galette de bœuf haché?**

Oui, mais c'est facile avec un thermomètre numérique pour aliments. Lorsque l'aliment semble presque cuit, retirez-le du feu à l'aide d'un ustensile propre, déposez-le sur une surface propre elle aussi et vérifiez la température selon les instructions du fabricant en insérant le thermomètre dans la partie la plus épaisse de l'aliment. Si la galette n'est pas bien cuite, faites-la cuire plus longtemps puis vérifiez la température de nouveau.

**Conseil pratique pour préserver la salubrité des aliments :** Lavez la sonde du thermomètre et tout autre ustensile dont vous vous êtes servi, avec de l'eau chaude et du savon après chaque utilisation. Pour quelle raison? Il faut prendre cette précaution parce qu'il est possible de contaminer d'autres aliments si le thermomètre n'a pas été lavé après avoir été en contact avec des jus de viandes crues, pas assez cuites ou cuites.

# TEMPÉRATURES INTERNES DE CUISSON

Il ne suffit pas de regarder. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin d'être bien sûr!  
(Décembre 2008)

ALIMENTS	TEMPÉRATURE
<b>Bœuf, veau et agneau</b> (morceaux et pièces entières) <ul style="list-style-type: none"><li>❖ mi-saignant</li><li>❖ à point</li><li>❖ bien cuit</li></ul>	63 °C (145 °F) 71 °C (160 °F) 77 °C (170 °F)
<b>Porc</b> (morceaux et pièces entières)	71 °C (160 °F)
<b>Volaille</b> (p. ex. poulet, dinde, canard) <ul style="list-style-type: none"><li>❖ morceaux</li><li>❖ volaille entière</li></ul>	74 °C (165 °F) 85 °C (185 °F)
<b>Viande hachée et mélanges de viandes</b> (p. ex. hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, ragoûts) <ul style="list-style-type: none"><li>❖ bœuf, veau, agneau et porc</li><li>❖ volaille</li></ul>	71 °C (160 °F) 74 °C (165 °F)
<b>Plats à base d'œufs</b>	74 °C (165 °F)
<b>Autres</b> (hot dogs, farce, restes)	74 °C (165 °F)

## Conseils concernant l'utilisation d'un thermomètre pour aliments

Les spécialistes en salubrité alimentaire recommandent d'utiliser un thermomètre pour aliments numérique et non un thermomètre gradué. Les thermomètres à four restent dans la pièce de viande pendant la cuisson. Il faut utiliser le thermomètre numérique lorsque vous pensez que l'aliment est cuit à la température voulue.

**Il faut bien suivre les instructions du fabricant!** Pour la plupart des thermomètres, il suffit d'insérer la sonde dans la partie la plus épaisse de la pièce de viande, en évitant le gras, les os et le cartilage. L'aliment est prêt à être mangé lorsque sa température interne est adéquate. Consultez le tableau.

Le **thermomètre numérique** permet une lecture rapide. Le thermomètre fonctionne aussi bien pour les pièces de viande minces que pour les pièces de viande épaisses. Il suffit de l'insérer dans l'aliment vers la fin de la période de cuisson.

Le **thermomètre numérique à sonde fourchette** permet aussi une lecture rapide. Il faut insérer entièrement la sonde fourchette dans la partie la plus épaisse de l'aliment.

Le **thermomètre à cadran pour four** fonctionne bien pour les aliments comme les rôtis et les plats en cocotte. On ne peut pas s'en servir pour les aliments minces. Le thermomètre peut rester dans l'aliment pendant la cuisson au four ou au barbecue.

Les **indicateurs de température jetables** ne peuvent être utilisés qu'une fois et avec certains aliments. Le matériel sensible à la chaleur change de couleur lorsque l'aliment a atteint une température adéquate.

## **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 et 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](http://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 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](http://www.hc-sc.gc.ca) et [www.abaslesbac.org](http://www.abaslesbac.org), respectivement.

N° de cat. : A104-17/2005F  
ISBN : 0-662-41098-X  
P0285F-05/08  
Décembre 2008