

Manger sans danger!

Pour un anniversaire très spécial, vous invitez vos amis à un souper somptueux. Vous décidez de préparer un buffet. Toute la journée, vous tournoyez entre casseroles et chaudrons et préparez des mets alléchants. Vos convives sont épatés par vos talents culinaires. La soirée s'est avérée un franc succès. Cependant, le lendemain, vous apprenez que certains de vos amis ont été malades toute la nuit.



Diagnostic : Intoxication alimentaire

MALHEUR, QU'A-T-IL BIEN PU SE PRODUIRE ???



Plusieurs facteurs peuvent l'expliquer :

- Une contamination croisée lors de la préparation des aliments
- Une mauvaise hygiène de la part des manipulateurs d'aliments
- Une mauvaise cuisson des aliments
- Des températures inadéquates lors du service des aliments
- Et bien d'autres...



Tous favorisent la multiplication bactérienne qui est responsable de l'intoxication!

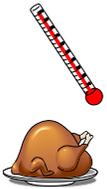
Pour votre bien-être et celui de vos convives, il est donc primordial de respecter les règles d'hygiène et de salubrité alimentaire.

Bactéries + aliments = une relation à surveiller !



Les bactéries font partie de notre environnement. Elles jouent plusieurs rôles bénéfiques dans l'alimentation, comme dans les yogourts, mais peuvent parfois être néfastes. Une toxi-infection alimentaire est causée par l'ingestion d'aliments ayant été en contact avec des micro-organismes pathogènes ou des produits chimiques. Les principaux symptômes sont des vomissements, des nausées, des douleurs abdominales, de la fièvre, de la diarrhée et des maux de tête.

Pour l'année 2004, **988 cas** de toxi-infections alimentaires ont été déclarés rendant **2 898 personnes malades** au Québec. 44 % de ces intoxications furent causées par la consommation d'aliments à la maison. Le groupe alimentaire « Viandes et volailles » est celui le plus souvent en cause. Les agents pathogènes le plus fréquemment rapportés ont été les **Salmonelles**, **E.coli O157:H7** et **Campylobacter**.



De plus, la principale cause de la contamination bactérienne des aliments est en lien avec leur préparation. En effet, une cuisson inadéquate, une contamination croisée ou de mauvaises températures de conservation sont les principales lacunes observées. C'est pourquoi il faut porter une attention particulière aux principes d'hygiène et de salubrité lors de la manipulation des aliments.

Combattez la contamination croisée !

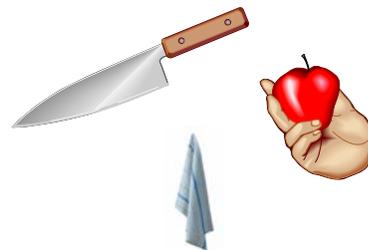


Qu'est-ce que la contamination croisée?

C'est l'introduction de micro-organismes dans un aliment sain par contact avec un aliment ou un objet déjà contaminé.

Leurs principaux véhicules de transport :

- les aliments
- les mains
- les ustensiles
- les équipements de travail
- les surfaces de travail
- les planches à découper
- les torchons, etc.



À surveiller particulièrement: la manipulation des viandes, de la volaille et des fruits de mer crus, car ces aliments peuvent créer un milieu propice pour la contamination croisée.

Des exemples?



- Vous utilisez un bol ayant contenu du poulet cru pour préparer une salade.
- Vous utilisez une planche à découper sale qui a servi à préparer des boulettes de viande hachée pour couper des légumes.
- Vous vous servez d'un linge à vaisselle pour essuyer du jus de viande et ensuite des pommes mouillées.
- Vous coupez des morceaux de poulet cru et utilisez ensuite le même couteau pour couper des carottes.

Quelques Conseils pour l'éviter:



- ➔ Séparez les aliments crus d'origine animale des aliments cuits.
- ➔ Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse chaque fois que vous manipulez de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus.
- ➔ Évitez le contact entre des aliments cuits et des fruits et légumes non lavés.
- ➔ Ne réutilisez jamais une marinade préparée pour une viande crue pour la verser ensuite sur une viande cuite.
- ➔ Nettoyez et désinfectez toujours comptoirs, planches à découper, ustensiles de travail, équipements et torchons utilisés lors de la préparation d'aliments crus avec une solution javellisante légère (1 c. à thé de solution javellisante pour 3 tasses d'eau).
- ➔ Placez toujours viandes et volailles crues dans un contenant étanche et sur les tablettes inférieures du réfrigérateur.
- ➔ Utilisez deux planches à découper, une pour les viandes, volailles et fruits et mer crus, une autre pour les légumes lavés et les aliments cuits.



Adoptez de bonnes techniques d'hygiène et régalez-vous en toute sécurité !!!



Utilisez vos thermomètres !



Lors de la préparation des aliments, la température est un autre facteur essentiel qu'il faut bien contrôler. De mauvaises températures de cuisson ou d'entreposage des aliments peuvent mener à la multiplication bactérienne qui est, la plupart du temps, responsable d'intoxications alimentaires.

La zone de



4°C à 60°C

Dans cette zone, les bactéries se développent très rapidement. Leur nombre peut doubler toutes les 15 minutes entre 35°C et 45°C.

Les aliments cuits et périssables ne devraient jamais passer plus de **2 heures** dans cette zone.

On peut réduire le développement des bactéries en :

- conservant les aliments congelés à -18°C et moins
- conservant les aliments réfrigérés à 4° C ou moins
- conservant les aliments chauds à 60°C ou plus

Beau, Bon, Bien cuit !!!



Quand l'été arrive, c'est le temps de sortir son BBQ! Quoi de mieux qu'un bon hamburger cuit sur le grill !



Surveillez les températures de cuisson. De nombreuses personnes contractent chaque été le *E. coli O157:H7*, une bactérie pathogène présente dans la viande hachée crue ou mal cuite. Soyez aussi très vigilant avec le poulet cru, qui peut parfois contenir la *Salmonelle* tout aussi pathogène. Respectez toujours les températures de cuisson recommandées pour chaque aliment.

Température internes recommandées :

Viandes	Température	Cuisson
Boeuf, veau, agneau non piqué	63 °C	Saignant
	70 °C	À point
	77 °C	Bien cuit
Porc		
Rôti, côtelettes	70 °C	Rosé
Jambon à cuire	77 °C	Bien cuit
Saucisses fraîches	70 °C	
Volaille		
Entière : poulet, dinde, faisan, pintade, caille, oie, canard	82 °C	Le jus est clair. La viande est tendre et les cuisses se détachent facilement.
Pièces : poitrine, cuisse, aile	77 °C	
Hachées, farces	74 °C	
Gibiers		
D'élevage : cerf, lapin, sanglier, etc.	70 °C	
Sauvage : lièvre, caribou, etc.	77 °C	
Ratites		
Autruche, émeu, nandou	70 °C	À point
Viandes hachées		
Toutes les viandes hachées (sauf les volailles), piquées et attendries	70 °C	Le centre de la viande est bien cuit et les jus sont clairs.
Poisson		
Entier, en tranches	63 °C	La couleur est uniforme et opaque. La chair se défait facilement.
Émincé	68 °C	
Oeufs		
Entiers et mets à base d'oeufs	70 °C	Le blanc et le jaune doivent être fermes.
Farce		
Mélanges à farcir, viandes et pâtes farcies	74 °C	



Il est donc important d'utiliser un thermomètre afin de bien contrôler la température interne des aliments.

source: ministère de l'Agriculture, des Pêcheries, et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)



Les buffets, à surveiller!



La formule buffet est intéressante: elle permet de recevoir plusieurs convives, elle facilite le service, elle évite d'asseoir tout le monde à une même table et rend le repas plus convivial.

Par contre, le fait de préparer plusieurs aliments chauds et froids à l'avance et servis sur une longue période de temps augmente le risque de prolifération bactérienne et de contamination croisée. Dans un buffet, certains mets sont plus à risque comme les produits contenant des œufs, de la volaille et toute préparation à base de mayonnaise.

Le contrôle de certains points s'avère donc essentiel afin de servir vos invités en toute sécurité.

Lors de la préparation:



- Avoir une bonne hygiène de base et se laver les mains entre chaque préparation.
- Utiliser des ustensiles et des équipements propres pour chaque aliment afin d'éviter la contamination croisée.
- Préparer un seul aliment à la fois, et conserver les autres au froid.
- Éviter de laisser des aliments cuits sur le comptoir de la cuisine.
- Cuire adéquatement les aliments et conserver idéalement les aliments chauds à une température de 74°C avant le service.
- Couvrir les plats froids prêts à servir et les placer au réfrigérateur à une température de 4°C ou moins.
- Manipuler les produits de viande animale crue avec soin et prendre les mesures d'hygiène nécessaires pour éviter la contamination croisée.

Lors du service:



- Sortir les plats chauds et froids seulement lorsque le buffet est prêt à servir.
- Maintenir, tout au long du service, les plats chauds à une température de 60°C ou plus à l'aide de réchauds.
- Maintenir les plats froids idéalement à une température de 4°C ou moins à l'aide d'un lit de glace.
- Conserver les plats de remplacement au chaud dans le four ou au froid dans le réfrigérateur jusqu'au moment du service.
- Servir de plus petites quantités de nourriture à la fois et approvisionner le buffet plus souvent.
- Ne pas garder les aliments périssables plus de 2 heures dans la zone de danger.
- Éviter d'ajouter des aliments frais à des aliments qui ont séjourné plus de deux heures à la température de la pièce.
- Jeter les restes d'aliments qui sont restés plus de 2 heures à la température de la pièce.

Le respect de ces conseils vous permettra de mieux contrôler les facteurs de risque d'intoxication alimentaire.



Ainsi, vos invités seront comblés et en pleine santé!



Avez-vous bien compris ???

Répondez à ce petit test pour vérifier votre compréhension.



Vrai ou faux ?

1. Les aliments cuits ou périssables peuvent rester 3 heures dans la zone de danger sans risque pour la santé.
2. Le groupe alimentaire qui offre le plus de risques de développer des toxi-infections alimentaires est celui des viandes et volailles.
3. La zone de températures à éviter pour les aliments potentiellement dangereux se situe entre 4°C et 50°C.
4. Les torchons ne sont pas considérés comme un facteur de risque de contamination croisée.
5. Il est important de conserver les aliments chauds dans un buffet à une température de 60°C ou plus.

Déterminez laquelle des 3 situations ci-dessous respecte les règles de salubrité alimentaire et prévient la contamination.

Situation 1.

Vous préparez des brochettes de poulet sur votre planche à découper. Lorsqu'elles sont terminées, vous passez un essuie-tout pour enlever le jus de poulet et vous coupez ensuite vos légumes pour votre salade du jardin.

Situation 2.

Vous préparez des boulettes de viande hachée que vous placez dans une assiette pour amener sur le BBQ. Lorsque les boulettes sont cuites, vous les placez dans une assiette propre que vous rentrez ensuite à l'intérieur pour déguster vos hamburgers.

Situation 3.

Vous venez d'acheter des poitrines de poulet pour le souper. Le réfrigérateur est très rempli et vous les placez sur les tablettes du haut pour les conserver au froid.

Vous trouverez les réponses à la page suivante...



Et voici les réponses!



Vrai ou faux ?

1. **Faux !** Les aliments cuits ou périssables ne devraient pas rester plus de deux heures dans la zone de danger pour éviter une trop grande prolifération bactérienne.
2. **Vrai !** Selon les études du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) sur les toxi-infections alimentaires, c'est le groupe des viandes et volailles qui est la cause du plus grand nombre d'intoxications.
3. **Faux !** La zone de danger où les bactéries se développent rapidement dans les aliments et produisent certaines toxines dangereuses se situe entre 4°C et 60°C.
4. **Faux !** Les torchons peuvent avoir été utilisés pour nettoyer des surfaces de travail, des instruments ou tout autre équipement contaminé par des aliments potentiellement dangereux comme le poulet cru. Ainsi, les torchons peuvent être un bon véhicule pour la transmission des micro-organismes.
5. **Vrai !** À une température de 60°C ou plus, la multiplication bactérienne est arrêtée et certains organismes pathogènes sont détruits. C'est pourquoi il faut conserver les aliments chauds à cette température.

Quelle situation réduit grandement les risques de contamination croisée ?

Réponse: **la Situation 2**

En effet, dans cette mise en situation, le fait d'utiliser une assiette pour les boulettes de viande hachée crue et une autre pour les boulettes cuites diminue grandement les risques de transférer les micro-organismes de la viande crue aux aliments cuits.

Situation 1: Lorsqu'on a contaminé une surface de travail ou un instrument de travail avec des aliments d'origine animale crus (comme le poulet), il faut les désinfecter avant de les utiliser de nouveau pour d'autres aliments.

Situation 3: Il y a toujours un risque que les contenants de poulet cru puissent laisser échapper un peu de liquide dans le réfrigérateur. Ce jus de poulet pourrait contaminer d'autres aliments comme des fruits et légumes si le poulet est placé dans le haut du réfrigérateur. Il faut donc le placer dans un tiroir particulier ou sur les tablettes inférieures pour prévenir la contamination croisée.

Vous pouvez maintenant préparer des aliments sans danger pour votre santé...et celle des autres !



Bon appétit!

Marie-Ève Roy
stagiaire en nutrition