

Les intoxications alimentaires

Folder réalisé par

la Plate-Forme Toxi-Infections Alimentaires (TIA) et Zoonoses Transmises par les Aliments

dans laquelle toutes les institutions officielles compétentes en la matière sont représentées

et

qui est coordonnée par
l'Institut Scientifique de Santé Publique (ISP)
Rue J. Wytzman, 14
1050 Bruxelles

Sommaire

1. Les aliments peuvent-ils nous rendre malades?
2. Les symptômes
3. Qui sont les bactéries?
4. Comment se produit une intoxication alimentaire?
5. Suivez ces conseils
6. Recommandations pour éviter la prolifération des bactéries
7. Que faire en cas d'intoxication alimentaire?
8. Adresses utiles

1. Les aliments peuvent-ils nous rendre malades?

OUI !

Chaque année, des centaines de personnes sont victimes dans notre pays d'intoxications alimentaires.

2. Les symptômes

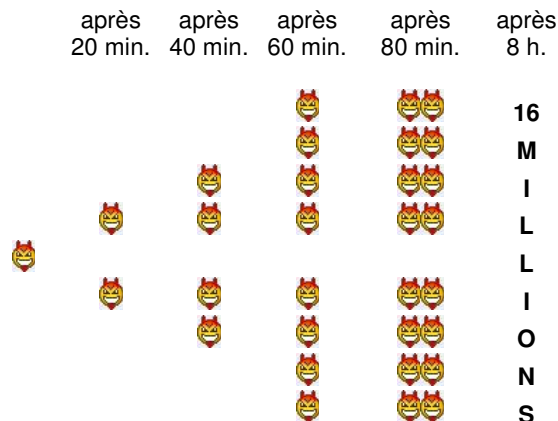
Les mêmes que ceux d'une «grippe intestinale» : nausées, vomissements, diarrhée, crampes d'estomac, parfois aussi maux de tête et fièvre.



3. Qui sont les bactéries?

Les bactéries sont des êtres microscopiques habituellement présents dans les denrées alimentaires. La chaleur et l'humidité favorisent leur développement.

Leur nombre peut doubler **toutes les 20 minutes**.



La plus grande majorité des bactéries sont inoffensives voire bénéfiques; toutefois, certaines d'entre elles peuvent être à l'origine de maladies chez l'homme.

4. Comment se produit une intoxication alimentaire?

La conservation non réfrigérée est responsable de la multiplication des bactéries dans la viande, la volaille, le poisson, le lait, les produits d'œufs et tous les mets préparés à partir de ces produits.

Les bactéries se plaisent également dans les légumes, les fruits, les salades, la pâtisserie, les plats à emporter et les produits emballés sous-vide.

Conservez-les toujours au frigo à une température inférieure à 7°C.

Les bactéries ne se multiplient généralement pas dans les produits secs tels que les biscuits et les produits conservés dans du vinaigre, du sucre, du sel, comme les confitures ou les cornichons.

Un aliment qui sent encore bon ou a encore bon goût, peut malgré tout être responsable d'une intoxication alimentaire !

5. Suivez ces conseils

Viande crue et poisson cru

Cuisez convenablement la viande de porc et la volaille : elles portent souvent des bactéries et demandent une cuisson prolongée pour les détruire. Ceci s'applique aussi aux produits de la pêche à consommer cuits.



Viande hachée

Le haché, les farces et les roulades doivent être préparés rapidement après leur achat et toujours être bien cuits.

Les risques de contamination sont toujours plus élevés pour ce type de viande.

Oeufs



Consommez-les rapidement et conservez-les de préférence au frigo.

Fruits et légumes

Epluchez de préférence ou lavez soigneusement les fruits et légumes consommés crus.



Ustensiles de cuisine, vaisselle et plans de travail

Les aliments crus contaminent ce qu'ils touchent : assiettes, planche de découpe, couverts, ...

Lavez ces surfaces à l'eau chaude et au savon avant d'y déposer des aliments cuits.

Eau de décongélation

Décongelez au frigo ou au four à micro-ondes. L'eau de décongélation provenant des aliments peut être source de contamination. Éliminez toujours cette eau.

Essuies de cuisine

Prenez toujours des essuies propres. Renouvelez-les régulièrement. Les essuies qui restent humides sont de véritables «nids à microbes».

Insectes

Protégez les aliments des insectes et autres animaux nuisibles comme les mouches, les souris, ... porteurs de bactéries.

Est-ce que je peux vous accompagner ?



Avec plaisir ma petite

Les personnes

Les personnes elles-même peuvent contaminer les aliments surtout par les mains.



Lavez-vous systématiquement les mains avec du savon *avant* toute manipulation de denrées alimentaires, *après* avoir touché des aliments crus et *après* l'usage des toilettes.



**En cas de diarrhée,
évités de manipuler des aliments !**

6. Recommandations pour éviter la prolifération des bactéries

1. Utilisation de matériel propre
2. Cuisson ou réchauffement de toutes les parties de l'aliment à au moins 70°C
3. Refroidissement rapide jusqu'à 4°C
4. Décongélation au frigo ou au four à micro-ondes
5. Consommation immédiate.

7. Que faire en cas d'intoxication alimentaire?

1. Consultez votre médecin traitant surtout s'il s'agit de jeunes enfants ou de personnes âgées. Il avertira, si nécessaire, les services médicaux des Communautés ou l'Agence alimentaire.
2. Si vous disposez de restes des aliments suspects :
 - ✓ conservez-les au frigo de préférence ou au congélateur dans un récipient fermé
 - ✓ contactez le point de contact de l'Agence alimentaire
 - ✓ remettez-les à un agent de ces services pour analyse en laboratoire.

8. Adresses utiles



L'Agence alimentaire

WTC III, local 21.037
Avenue Simon Bolivar, 30
1000 Bruxelles
Tél. : 0800/13.550
E-mail : pointcontact@afsca.be



Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Place Victor Horta 40 bte 10
1060 Bruxelles
Call Center : 02/524.97.97

Services médicaux des Communautés :



Communauté française

Direction Générale de la Santé
Boulevard Léopold II, 44
1080 Bruxelles
Tél. : 02/413.24.01



Commission Communautaire Commune de Bruxelles-Capitale

Rue du Champ de Mars, 25
1050 Bruxelles
Tél. : 02/502.60.01



Vlaamse Gemeenschap

Markiesstraat, 1
1000 Brussel
Tél. : 02/553.35.35
Anvers 03/224.620.04
Brabant flamand 016/29.38.58
Limbourg 011/74.22.40
Flandre orientale 09/244.83.60
Flandre occidentale 050/44.50.70

Cette plaquette est disponible sur Internet :
www.iph.fgov.be/epidemiolabo
(rubrique : plaquettes informatives)

ou sur simple demande écrite adressée à :

Mme G. Ducoffre
genevieve.ducoffre@iph.fgov.be
ISP - Section d'Epidémiologie
Rue J. Wytsman, 14
1050 – Bruxelles