



# La salubrité des aliments

## Salubrité alimentaire 101 — un cours accéléré

Les maladies d'origine alimentaire, parfois appelées intoxications alimentaires, surviennent lorsque vous consommez des aliments contaminés par des germes, comme des bactéries, des virus et des parasites. Crampes d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée, maux de tête et fièvre sont autant de symptômes possibles d'une maladie d'origine alimentaire.

Selon le type de bactérie, de virus ou de parasite que vous avez ingéré, les premiers symptômes peuvent apparaître dans les heures qui suivent, ou parfois seulement quelques jours ou semaines plus tard! Les gens pensent souvent que c'est le dernier aliment consommé qui a causé la maladie, mais ce n'est pas toujours le cas.

Si votre système immunitaire est affaibli pour quelque raison que ce soit (VIH, alcoolisme, cancer, diabète ou greffe d'organe), il peut être plus difficile de combattre les infections. C'est pourquoi il est important de prendre des précautions supplémentaires lorsque vous manipulez, entreposez, préparez et achetez de la nourriture afin d'atténuer le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire.

Certains aliments ne sont pas recommandés en raison du mode de production utilisé ainsi que des conditions et de la durée de conservation. Mentionnons, à titre d'exemple, le sushi et les produits à base de lait non pasteurisé. Pour vous protéger, optez pour des aliments plus sûrs, comme le poisson cuit et les produits à base de lait pasteurisé.

## LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Savoir manipuler et préparer les aliments correctement peut vous aider à éviter les maladies d'origine alimentaire et à « rester en bons termes » avec votre appareil digestif.

## MÉFIEZ-VOUS DES « MAUVAIS MICROBES »

Les maladies d'origine alimentaire suivantes sont dangereuses pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli :

- **Infection à *E. coli* O157:H7** — causée par une bactérie qui peut être présente dans les aliments comme :
  - le bœuf haché cru ou pas assez cuit
  - le cidre et les jus de fruit non pasteurisés
  - les germes
  - les produits à base de lait non pasteurisé
- **Infection à *Listeria*** — causée par une bactérie qui peut contaminer divers aliments réfrigérés prêts à consommer, comme :
  - les produits à base de lait cru ou non pasteurisé
  - les viandes froides non séchées
  - les saucisses à hot dog crues
- **Infection à *Vibrio*** — causée par une bactérie pouvant être présente dans les fruits de mer crus ou pas assez cuits, comme :
  - les huîtres
  - les palourdes
  - les moules
- **Infection à *Salmonella*** — causée par une bactérie qui peut contaminer divers aliments, mais plus particulièrement les suivants :
  - le poulet cru ou pas assez cuit
  - les œufs crus
  - le lait cru

## Saviez-vous...

qu'il y a environ 11 millions de cas de maladies d'origine alimentaire chaque année au Canada? Poursuivez votre lecture pour savoir comment éviter d'en être victime.



## Suivez les conseils sur la salubrité des aliments

Le meilleur moyen de vous protéger contre les maladies d'origine alimentaire est de suivre les quatre principales étapes pour assurer la salubrité des aliments.










**Séparez** : séparez vos aliments crus, comme la viande et les œufs, des aliments cuits et des fruits et légumes pour éviter la contamination croisée.

**Nettoyez** : séparez vos aliments crus, comme la viande et les œufs, des aliments cuits et des fruits et légumes pour éviter la contamination croisée.

**Réfrigérez** : réfrigérez rapidement la nourriture et les restes de table à une température de 4°C ou moins.

**Cuisez** : les apparences sont trompeuses. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments. Cuisez toujours les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la température interne recommandée.



TYPE D'ALIMENT	ALIMENTS À ÉVITER	SUBSTITUTS PLUS SÛRS
 <b>Viandes de charcuterie</b>	Viandes de charcuterie non séchées comme la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde.	Viandes de charcuterie séchées et salées comme le salami et le pepperoni. Viandes de charcuterie non séchées chauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes.
 <b>Produits laitiers</b>	Produits au lait cru et non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou demi ferme comme le brie, le camembert et le bleu.	Produits au lait pasteurisé et fromages à pâte ferme comme le colby, le cheddar, le suisse et le parmesan.
 <b>Saucisses à hot dog</b>	Saucisses à hot dog qui proviennent directement de l'emballage et qui ne sont pas cuites.	Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le centre de la saucisse doit être fumant ou atteindre <b>74 °C</b> (165 °F).
 <b>Pâtés et viandes à tartiner</b>	Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés.	Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.
 <b>Œufs et produits à base d'œufs</b>	Œufs et produits à base d'œufs crus ou cuits légèrement, y compris vinaigrettes, pâte à biscuits, préparation pour gâteau, sauces et boissons comme le lait de poule maison.	Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire. Œufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme. Le lait de poule maison doit être chauffé à <b>71 °C</b> (160 °F).
 <b>Fruits de mer</b>	Huîtres, palourdes et moules crues. Fruits de mer crus comme le sushi. Fruits de mer réfrigérés.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de <b>74 °C</b> (165 °F). Fruits de mer fumés en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.
 <b>Viande et volaille</b>	Viande et volaille crues ou pas assez cuites comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le Tableau de température de cuisson interne.)
 <b>Jus de fruits</b>	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition et refroidis. Jus de fruits pasteurisés.
 <b>Germes</b>	Germes crus comme ceux de luzerne, de trèfle, de radis et de haricot mungo.	Germes bien cuits.

### VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS?

Consultez [www.canadiensante.ca](http://www.canadiensante.ca) pour obtenir une foule de renseignements sur la manipulation sans risque des aliments à la maison et à l'épicerie.

Vous pouvez également communiquer sans frais avec Santé Canada en composant le 1-866-225-0709 ou le 1-800-276-1245 pour les malentendants.