### ALIMENTS À ÉVITER LORSQUE VOUS ÊTES ENCEINTE

Parce que vous êtes plus sensible aux bactéries pouvant entraîner l'intoxication alimentaire, vous ne devriez pas manger ces aliments présentant un risque élevé durant votre grossesse :

ALIMENTS À ÉVITER	SUBSTITUS PLUS SÛRS
Saucisses à hot dog qui proviennent directement de l'emballage et qui n'ont pas été cuites.	<ul> <li>Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le centre de la saucisse à hot dog doit être très chaud ou atteindre 74 °C (165 °F).</li> </ul>
Viandes de charcuterie non séchées comme la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde.	<ul> <li>Viandes de charcuterie séchées et salées comme le salami et le pepperoni.</li> <li>Viandes de charcuterie non séchées chauffées jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes.</li> </ul>
Oeufs et produits à base d'oeufs crus ou cuits légèrement, y compris vinaigrettes, pâte à biscuits, préparation pour gâteau, sauces et boissons comme le lait de poule maison.	<ul> <li>Mets à base d'oeufs cuits à une température interne sécuritaire. Oeufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme.</li> <li>Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F).</li> </ul>
Viande et volaille crue ou pas assez cuite comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire.
<ul> <li>Fruits de mer crus comme le sushi.</li> <li>Huîtres, palourdes et moules crues.</li> <li>Fruits de mer fumés réfrigérés.</li> </ul>	<ul> <li>Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F).</li> <li>Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre.</li> <li>Fruits de mer fumés en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.</li> </ul>
Produits au lait cru ou non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou semi-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.
Germes crus comme ceux de luzerne, de trèfle, de radis et de haricot mungo.	Germes bien cuits.
• 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.
Jus de fruits non pasteurisés.	<ul> <li>Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition et refroidis.</li> <li>Jus de fruits pasteurisés.</li> </ul>

Santé Canada: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/pregnant-women-femmes-enceintes-fra.php

# CHOSES À SAVOIR SUR LA LISTÉRIOSE?

La listériose est une maladie rare, mais grave, causée par l'ingestion d'aliments contaminés par la bactérie Listeria. Elle peut entraîner une fausse-couche ou une mortinaissance et peut rendre votre bébé malade à sa naissance. On retrouve souvent Listeria dans des aliments qu'on ne fait généralement pas cuire et la bactérie peut survivre aux températures d'un réfrigérateur. Il est possible d'éviter la listériose en ne mangeant pas certains produits et en manipulant les aliments de manière sécuritaire.

#### Produits dans lesquels Listeria peut se retrouver :

- Charcuterie
- Fromage et lait non pasteurisés
- Hot dogs
- Fromages à pâte molle
- Fruits de mer crus

#### Voici certains symptômes de la listériose :

- Fièvre et maux de tête
- Nausées et vomissements
- Diarrhée
- Douleurs musculaires

#### MANGER DU POISSON PENDANT VOTRE GROSSESSE

Le poisson est une source élevée de protéine et d'acides gras oméga-3 qui jouent un rôle important dans le développement du cerveau de votre bébé. Certaines espèces de poisson contiennent cependant des quantités plus grandes de mercure, un métal qui peut nuire au cerveau en développement de votre enfant à naître.

#### Recommandations pour la consommation de poisson :

- Limiter la consommation de thon jaune (thon obèse), d'escolar, de bar commun, de requin, de makaire, d'espadon et de barracuda à 150 grammes par mois;
- Limiter la consommation de thon blanc en conserve, de morue, d'achigan, de sébaste et de truite à 300 grammes par semaine;
- Les autres poissons (le saumon, la truite arc-en-ciel, la sole et d'autres sortes de thon pâle en conserve comme la bonite à ventre rayé, le tongol et l'albacore) peuvent être mangés en tout temps.

Trouvez plus de conseils et de renseignements concernant la sécurité alimentaire sur ontario.ca/hygienealimentaire



Manger en toute sécurité pendant votre grossesse



## MANGER EN TOUTE SÉCURITÉ, **BIEN MANGER PENDANT VOTRE GROSSESSE**

La grossesse modifie le fonctionnement de votre système immunitaire, ce qui vous rend plus vulnérable aux intoxications alimentaires et peut vous rendre très malade. L'intoxication alimentaire peut aussi rendre votre bébé malade avant et après sa naissance.

De nombreux cas d'intoxication alimentaire surviennent à la maison, il est donc important de faire preuve de prudence lorsque vous choisissez et préparez des aliments. Suivez toujours les quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments : nettoyer, séparer, cuire et refroidir. Mangez bien et évitez les aliments qui peuvent être insalubres.

#### **QU'EST-CE QU'UNE** INTOXICATION ALIMENTAIRE?

Les maladies d'origine alimentaire (communément appelées intoxications alimentaires) se produisent généralement lorsqu'une personne consomme des aliments contaminés par des bactéries, des virus et des parasites nocifs. Les aliments contaminés par ces bactéries n'ont pas nécessairement une apparence, une odeur ou un goût inhabituels. Vous pouvez prévenir les intoxications alimentaires à la maison en respectant toujours les quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments : nettoyer, séparer, cuire et refroidir.

#### **OUELS SONT LES SYMPTÔMES?**

#### Les symptômes d'une intoxication alimentaire peuvent notamment comprendre:

- Vausées
- Vomissements
- Crampes d'estomac
- Diarrhée

Si vous présentez des signes ou des symptômes d'intoxication alimentaire, communiquez immédiatement avec votre médecin.



L'une des choses les plus importantes à faire pour prévenir les intoxications alimentaires est de vous laver les mains et de nettoyer les surfaces et les ustensiles. Faites-le souvent et soigneusement! Les bactéries peuvent se retrouver sur les mains, les planches à découper, les couteaux, les comptoirs et même sur la nourriture.

#### Conseils pour le nettoyage :

- Laver toujours vos mains avant de préparer, de toucher, de servir ou de manger des aliments
- Garder propres les ustensiles de cuisine, les planches à découper, la vaisselle, les comptoirs, les robinets, les éviers et les appareils ménagers (y compris les poignées du réfrigérateur)
- Garder vos linges à vaisselle, tabliers et serviettes propres en les mettant souvent dans la machine à laver
- Laver soigneusement tous les produits frais sous l'eau froide du robinet





La contamination croisée survient lorsque des bactéries se propagent d'un aliment à un autre. Cela peut arriver facilement lorsque des aliments cuits ou prêts à servir entrent en contact avec de la viande ou d'autres aliments crus, des mains sales ou des ustensiles contaminés. Séparez les aliments crus des aliments prêts à servir!

Ayez conscience d'une possible contamination croisée. Sources courantes de contamination croisée :

- Planches à découper, comptoirs, assiettes et autres surfaces en contact avec les aliments
- Trancheuses, batteurs et robots culinaires
- Ustensiles, couteaux et pinces de service
- Thermomètres de cuisson (utilisés pour obtenir la température interne des aliments)

#### Conseils pour éviter la contamination croisée :

- Garder la viande, la volaille et les fruits de mer crus sur la tablette inférieure du réfrigérateur afin que les jus crus ne coulent pas sur d'autres aliments:
- Utiliser une planche à découper pour la viande crue et une autre pour les fruits et les légumes:
- Laver, rincer et désinfecter les planches à découper, les ustensiles et les thermomètres de cuisson avant de les réutiliser:
- Ne iamais déposer des aliments cuits sur une assiette, une planche à découper ou une surface qui a été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus;
- Faire mariner les aliments au réfrigérateur et ne pas utiliser la marinade pour arroser les aliments.





Les bactéries qui peuvent causer l'intoxication alimentaire ne survivent pas à des températures élevées. Suivez toujours les instructions de cuisson sur les emballages et assurez-vous de cuire entièrement la viande, la volaille et les œufs. Une fois cuits, conservez les aliments chauds bien au chaud! Les bactéries se propagent rapidement lorsqu'un aliment est dans la zone des températures dangereuses,



#### Conseils pour la cuisson :

de 4 °C (40 °F) à 60 °C (140 °F).

- Cuire la viande, la volaille, le poisson et les œufs à une température suffisamment élevée pendant suffisamment longtemps pour prévenir la multiplication des bactéries nocives. Utiliser un thermomètre à viande pour vérifier si la viande et la volaille sont assez cuites;
- Après la cuisson, garder les aliments à 60 °C (140 °F) ou plus jusqu'au moment de servir;
- Servir les aliments lorsqu'ils sont encore chauds ou les placer au réfrigérateur ou au congélateur dès qu'ils sont refroidis (dans les deux heures suivant leur préparation);
- Vérifier que les aliments et l'eau servant à cuisiner proviennent d'une source sécuritaire;
- Vérifier que l'intérieur de la viande hachée et des plats à base de viande hachée a atteint la température adéquate;
- Pour la cuisson au four à micro-ondes, recouvrir les aliments et les remuer, et faire tourner le contenant pour assurer une cuisson
- Amener à pleine ébullition les sauces et les soupes chaque fois que vous les réchauffez.



Assurez-vous de conserver les aliments en dehors de la zone des températures dangereuses. Pour réduire la propagation des bactéries, gardez les aliments froids au froid! La température de votre réfrigérateur devrait toujours être de 4 °C (40 °F) ou moins et celle de votre congélateur de -18 °C (0 °F) ou moins.

#### Conseils sur la réfrigération :

- Réfrigérer ou congeler la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les restants au plus tard deux heures après leur achat ou leur préparation;
- Réfrigérer les fruits et légumes frais au plus tard deux heures après les avoir pelés ou tranchés;
- Garder les œufs dans le compartiment principal du réfrigérateur plutôt que dans la porte;
- Ne pas surcharger le réfrigérateur. L'air froid doit pouvoir circuler;
- Durant l'été, ou si votre réfrigérateur est plein, la température de ce dernier peut monter d'elle-même. Prendre la température du réfrigérateur et du congélateur à l'aide d'un thermomètre afin de vérifier s'ils sont assez froids:
- Dégeler les aliments dans le réfrigérateur ou le micro-ondes, iamais sur le comptoir ou dans l'évier.

