

Personnes ayant des problèmes de santé existants

Certaines maladies ou certains troubles chroniques ainsi que les traitements qui leur sont associés peuvent avoir un effet sur le système immunitaire. Cela rend donc plus difficile la lutte contre les bactéries nocives, ce qui peut entraîner de graves complications.

Exemple d'états de santé qui peuvent avoir un effet sur votre système immunitaire :

- Alcoolisme
- VIH/Sida
- Cancer (surtout les personnes qui reçoivent des traitements de chimiothérapie)
- Diabète
- Greffe d'organe

Si vous présentez l'un de ces états de santé, vous devriez prendre des précautions supplémentaires lorsque vous manipulez ou préparez des aliments. Suivez toujours les quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments : nettoyer, séparer, cuire et refroidir!

QU'EST-CE QU'UNE INTOXICATION ALIMENTAIRE?

Les maladies d'origine alimentaire (communément appelées intoxications alimentaires) surviennent généralement lorsqu'une personne consomme de la nourriture contaminée par des bactéries, des virus et des parasites nocifs. Les aliments qui sont 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 suivant toujours les quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments : nettoyer, séparer, cuire et refroidir.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Les symptômes d'une intoxication alimentaire peuvent notamment comprendre :

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Fièvre
- Crampes d'estomac

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

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

N° de catalogue O16870 Février 2012 ISBN 978-1-4435-9088-3 (PDF) © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario

HYGIÈNE ALIMENTAIRE : renseignez-vous.



Aidez votre famille à manger en toute sécurité



DE NOMBREUX CAS D'INTOXICATION ALIMENTAIRE SURVIENNENT À LA MAISON PERSONNES PRÉSENTANT UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ

N'importe qui peut avoir une intoxication alimentaire. Si vous êtes enceinte, êtes une personne âgée ou avez un trouble de santé existant, vous pouvez être plus vulnérable à l'intoxication alimentaire, laquelle peut entraîner des problèmes plus graves. Les enfants présentent également un risque plus élevé.

De nombreux cas d'intoxication alimentaire surviennent à la maison, il est 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.

Femmes enceintes

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 affecter votre bébé avant et après sa naissance. Pour que vous et votre bébé soyez en sécurité durant votre grossesse, suivez les quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments et éviter les aliments qui peuvent causer une intoxication alimentaire.

Personnes âgées

Avec l'âge, notre système immunitaire lutte plus difficilement contre les bactéries nocives. Si vous êtes une personne âgée, vous êtes plus susceptible d'avoir de séquelles graves à long terme à la suite d'une intoxication alimentaire. Il est donc très important de faire preuve de prudence lorsque vous manipulez et préparez de la nourriture.

Enfants

Les intoxications alimentaires peuvent être lourdes de conséquences pour les enfants, car leur système immunitaire n'est pas pleinement développé. Il peut être plus difficile pour eux de combattre les maladies ou les infections causées par des aliments contaminés. Afin de protéger votre enfant des intoxications alimentaires, assurez-vous de nettoyer, séparer, cuire et refroidir leur nourriture correctement.



NETTOYER

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.



SÉPARER

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 jamais 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.



CUIRE

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, de 4 °C (40 °F) à 60 °C (140 °F).



Conseils pour la cuisson :

- 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 uniforme;
- Amener à pleine ébullition les sauces et les soupes chaque fois que vous les réchauffez.



REFROIDIR

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, jamais sur le comptoir ou dans l'évier.

