

DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments*

Chacun a la responsabilité d'aider à garder les aliments frais et salubres en suivant les conseils de sécurité relatifs à la manipulation, à la préparation, à la cuisson, au service et à la conservation des aliments.

Achat des aliments

- Achetez seulement du lait pasteurisé et des viandes et volailles inspectées par le gouvernement.
- Vérifiez la date de « péremption » ou celle indiquée sous l'inscription « meilleur avant », et n'achetez que les aliments qui n'ont pas dépassé cette date.
- N'achetez pas d'aliments en conserve lorsque les boîtes de conserve sont enfoncées/bosselées, rouillées, bombées ou fissurées, car leur contenu peut être contaminé.
- N'achetez pas d'aliments de présentoirs non réfrigérés qui auraient dû être placés au réfrigérateur.
- N'achetez pas d'œufs qui sont craquelés ou non réfrigérés.
- Mettez en dernier dans le panier d'épicerie les aliments froids et chauds pour qu'ils aient le moins de temps possible pour changer de température avant d'arriver à la maison.
- Évitez tout contact entre les viandes crues et les autres produits dans le panier d'épicerie. À la caisse, placez ces produits dans des sacs de plastique pour éviter les fuites de liquide et la contamination d'autres aliments.
- Ne laissez pas les aliments longtemps dans la voiture car ils peuvent se dégrader.

Conservation des aliments

- Réglez le thermostat du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins.
- Réfrigérez ou congelez dans les deux heures les aliments périssables, les aliments préparés et les restes de repas. Ne surchargez pas le réfrigérateur pour éviter de bloquer la circulation d'air froid.
- Conservez la viande dans des sacs de plastique sur la tablette la plus basse du réfrigérateur pour la garder la plus froide possible et pour éviter que des gouttelettes ne tombent sur d'autres aliments.
- Conservez les aliments en conserve dans un endroit frais et sec.
- Conservez les produits frais au réfrigérateur et lavez-les seulement au moment de les utiliser.
- Conservez les œufs dans leur boîte, au réfrigérateur à l'endroit le plus frais, et non dans la porte.

Suite

* Source : Agriculture, Alimentation et Initiatives rurales Manitoba. "Handling Food at Home." *Consumer Food Safety* [anglais seulement]. Nov. 2005. <http://www.gov.mb.ca/agriculture/foodsafety/consumer/cfs01s04.html>. Adaptation autorisée.

DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments (*suite*)

Préparation des aliments

- Lavez-vous les mains minutieusement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes avant et après avoir manipulé des aliments, et après avoir touché à des aliments crus (il faut environ 20 secondes pour chanter deux fois *Bonne fête*).
- Lavez les comptoirs, planches à découper, appareils et ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse ou un désinfectant avant et après un contact avec de la nourriture. On peut préparer un bon désinfectant de cuisine en mélangeant 5 mL (1 cuillerée à thé) d'eau de Javel et 750 mL (3 tasses) d'eau. Remplacez la solution chaque jour.
- Assurez-vous que les planches à découper sont en bon état.
- Évitez tout contact entre des jus de viande et les autres aliments cuits ou crus. Placez toujours la viande cuite sur une assiette propre; ne réutilisez pas l'assiette qui a servi à mettre la viande crue.
- Dégelez les aliments au réfrigérateur (ou au micro-ondes si vous les faites cuire immédiatement), **NE LES LAISSEZ JAMAIS À LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE.**
- Ne recongelez jamais des aliments qui ont été dégelés. La pratique la plus sécuritaire consiste à faire cuire les viandes ou poissons dégelés avant de les faire congeler à nouveau.
- Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante pour enlever les impuretés et les résidus avant de les utiliser. Brossez les légumes comme les carottes et les pommes de terre. N'utilisez pas de savon car il peut laisser des résidus.
- Utilisez une cuillère propre chaque fois que vous goûtez vos plats. Évitez de replonger une cuillère qui a déjà servi!
- Éloignez les animaux familiers de la cuisine.
- Si vous avez une maladie infectieuse (p. ex., grippe, rhume), évitez de manipuler des aliments. Couvrez-vous toujours la bouche avec un papier-mouchoir ou votre manche si vous éternuez et lavez-vous les mains minutieusement. Si vous avez une coupure ouverte ou une blessure, assurez-vous de bien la nettoyer et de la couvrir d'un pansement/diachylon, et portez un gant de caoutchouc.
- Changez souvent de linge à vaisselle; la chaleur et l'humidité favorisent la croissance de bactéries et autres microorganismes. Vous pouvez aussi utiliser des essuie-tout en papier, à jeter après usage.

Cuisson des aliments

- Gardez les aliments en dehors de la zone de températures dangereuses en réglant le thermostat du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) et en gardant les aliments chauds à une température d'au moins 60 °C (140 °F). Les bactéries ne peuvent pas vivre à une température supérieure à 60 °C (140 °F). N'oubliez pas que les bactéries se développent le plus vite entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F).

Suite

DR 10–NU : Conseils pour la salubrité des aliments (*suite*)

- Faites cuire la viande hachée et la volaille jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne sûre (il ne doit pas rester de couleur rosée, mais la couleur seule n'est pas un bon indicateur d'une température adéquate). Utilisez toujours un thermomètre à viande (température interne : 75 °C, 167 °F). Une cuisson complète des aliments permet de détruire les micro-organismes dangereux.
- Utilisez des contenants à micro-ondes pour y faire cuire les aliments, et faites une rotation des aliments pour une cuisson uniforme.

Service des aliments

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de servir la nourriture.
- Ne laissez pas les aliments à haut risque éventuels, qu'ils soient crus ou cuits, à la température de la pièce plus longtemps que nécessaire, et pas plus de deux heures.
- Gardez les aliments chauds à une température suffisante pour que la vapeur s'en échappe, soit à plus de 60 °C (140 °F).
- Utilisez les ustensiles appropriés à chaque aliment.
- Gardez les lots d'aliments séparés.
- Présentez les aliments en petites quantités sur la table si vous les servez en buffet.

Conservation des restes

- Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé des restes.
- Réfrigérez les restes de repas immédiatement ou dans les deux heures suivant la préparation.
- Divisez les restes chauds dans de petits contenants peu profonds pour qu'ils refroidissent rapidement.
- Conserver les restes dans des contenants appropriés (p. ex., pellicule de plastique, sacs à congélation, contenants hermétiques).
- Réchauffez les restes à une température de 75 °C (167 °F). Faites chauffer les soupes et les sauces jusqu'au point d'ébullition.
- Les viandes cuites (p. ex., viande à sandwich, à hamburgers) peuvent être consommées en toute sécurité dans les trois jours à condition d'être réfrigérées. Ne gardez pas les restes de repas plus de quatre jours.

Élimination des aliments impropres à la consommation

- Si vous n'êtes pas sûr du nombre de jours que les aliments ont été conservés au réfrigérateur, jetez-les. (**Note** : Il ne suffit pas de regarder, de sentir ou de goûter un aliment pour déterminer s'il est contaminé par des organismes dangereux.)

- Si des moisissures se sont formées sur le fromage, enlevez-les à l'aide d'un couteau et enlevez une tranche d'un pouce (2,5 cm) d'épaisseur de tous les côtés de la meule en évitant de contaminer le couteau. Placez le fromage dans une nouvelle pellicule de plastique. Jetez les fromages à pâte molle (p. ex., feta, brie, camembert) qui portent des moisissures.
- Jetez les boîtes de conserve qui sont bombées ou fissurées, sans goûter à leur contenu.
- Jetez les confitures, sirops, noix ou graines/céréales qui présentent des moisissures. Les moisissures peuvent se propager dans ces produits et constituer un danger.

Dans le doute, jetez l'aliment.