

Orientation

La salubrité des aliments

Les principes de la manipulation sécuritaire des aliments

Quand on fait la cuisine, il est important de maintenir un standard élevé de propreté et d'hygiène personnelle pour prévenir la contamination croisée et les maladies d'origine alimentaire. Même un corps en santé peut porter des bactéries, lesquelles peuvent facilement se propager si on n'utilise pas les bonnes pratiques de manipulation des aliments.

Pour minimiser les risques :

- Attachez les cheveux longs – personne ne veut trouver un cheveu dans sa nourriture. De plus, le cuir chevelu peut favoriser la prolifération de bactéries nuisibles.
- Enlevez les bijoux qui pendent, les montres et les bagues – les bijoux peuvent rester pris dans des articles chauds et poser un risque. De plus, les bactéries et la saleté peuvent s'y accumuler.
- Portez un tablier (recommandé) – le port d'un tablier sert non seulement à garder les vêtements propres, mais aussi à empêcher la contamination des aliments par des sources extérieures.
- Ne faites pas la cuisine si vous ne vous sentez pas bien – vous pouvez ainsi éviter de propager vos germes. Tousser, éternuer ou se frotter les yeux, le nez ou la bouche ne serait-ce qu'une seule fois peut entraîner la contamination des aliments. Encouragez les participants qui ne se sentent pas bien à observer et à goûter aux plats préparés s'ils veulent tout de même assister à la séance.
- Toute coupure ou plaie doit être bien nettoyée et recouverte d'un pansement, puis protégée par un gant jetable. Le participant doit se laver les mains avant d'enfiler le gant et changer celui-ci souvent.

Faisons la cuisine!



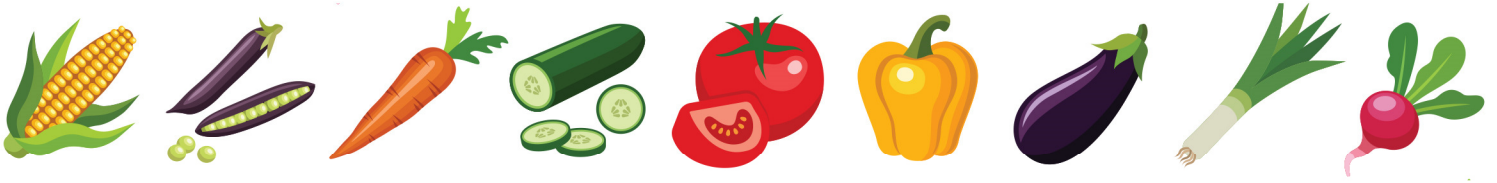
Orientation

La salubrité des aliments (suite)

La contamination croisée

- Nettoyez et désinfectez les comptoirs et les surfaces de travail avant de préparer des aliments.
- Utilisez de l'eau chaude et savonneuse pour nettoyer les comptoirs, et désinfectez les surfaces avec un désinfectant approuvé de qualité alimentaire. Suivez le mode d'emploi.
- Maintenez en tout temps les aliments à la bonne température (hors de la zone de danger – voir ci-dessous). Gardez les aliments chauds chauds et les aliments froids froids. Tenez-en compte lorsque vous allez à l'épicerie et que vous transportez des aliments.
 - La zone de danger se situe entre 4 °C et 60 °C. Dans cette zone, les bactéries se multiplient très rapidement.
 - Gardez les aliments réfrigérés, surgelés ou cuits hors de la zone de danger, étant donné que celle-ci favorise la prolifération rapide des bactéries et la détérioration des aliments.
 - Pour éviter les « points froids » et permettre aux aliments de réchauffer également, tournez et brassez les aliments pendant la cuisson, surtout si vous utilisez un four à micro-ondes.
 - Utilisez des planches à découper distinctes pour différents types d'aliments, p. ex. une pour les viandes et une pour les fruits et légumes.

Faisons la cuisine!



Orientation

La salubrité des aliments (suite)

Le lavage des légumes et des fruits

Les légumes et les fruits peuvent être contaminés de diverses façons par le sol, l'eau d'irrigation et l'équipement, entre autres. Il est donc essentiel de bien les laver!

Suivez les conseils suivants :

- Examinez les légumes et les fruits à l'épicerie pour vous assurer qu'ils ne sont pas abîmés.
- Lavez-vous les mains avant de manipuler les légumes et les fruits.
- Enlevez toutes les surfaces ou les sections abîmées du légume ou du fruit.
- Lavez tous les légumes et les fruits sous l'eau froide courante.
- Lavez les légumes et les fruits ayant une pelure ferme (p. ex. les melons) sous l'eau froide courante, puis frottez-les à l'aide d'une brosse propre ou avec la main.
- Réfrigérez les légumes et les fruits coupés, pelés ou cuits dans les deux heures qui suivent leur préparation.
- Au réfrigérateur, entreposez toujours les légumes et les fruits loin des viandes et des aliments crus.

Regardez cette vidéo, dans laquelle on démontre la façon de laver les légumes et les fruits :

<http://www.unlockfood.ca/fr/Videos/Conseils-pour-la-cuisine-et-la-manipulation-des-aliments/Video---Conseils-pour-laver-les-legumes-et-les-fruits-de-tous-les-jours.aspx>

Faisons la cuisine!

ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com