









## Salubrité alimentaire pour tous

**T**out le monde peut être victime de toxi-infection alimentaire communément appelé empoisonnement. La Direction générale de la protection de la santé de Santé et Bien-Être social Canada estime à plus de 2,2 millions le nombre de cas de toxi-infections alimentaires par an. Les principales causes d'empoisonnement alimentaire sont la salmonelle et d'autres bactéries pathogènes. Les symptômes les plus courants sont les crampes d'estomac, les nausées, les vomissements et la diarrhée. Dans les cas graves, une hospitalisation peut s'avérer nécessaire. L'empoisonnement peut être fatal chez les poupons, les malades chroniques et les personnes âgées.

Les bactéries sont habituellement détruites par la chaleur et le froid empêche leur croissance. Les températures se situant entre 4°C et 60°C constituent la ZONE DE DANGER où les bactéries peuvent facilement survivre et se multiplier. Par conséquent, les aliments susceptibles de contamination ne devraient jamais être laissés à la température ambiante (20°-22°C) pendant plus de deux heures. On doit garder les aliments froids réfrigérés à 4°C ou moins et les aliments chauds à 60°C ou plus. Voici une liste d'aliments susceptibles de contamination par les bactéries, s'ils ne sont pas manipulés ou conservés correctement :

	Viande, volaille, poisson		Viandes traitées (saucisson de Bologne, hot-dogs et jambon)	
	Légumes cuits, pois, fèves		Sauces	
	Riz cuit		Viandes à tartiner	
	Flans, poudings et crème fouettée		Tous les aliments en conserve (si les boîtes sont ouvertes)	
	Lait et produits laitiers, sauf le fromage à pâte dure		Oeufs, dérivés des oeufs (sauf les oeufs déshydratés) et salades d'oeufs	
	Fruits de mer		Fromages à pâte molle	
	Sauces et mayonnaises			

### Conseils pour la conservation des aliments

- Mettre les viandes et la volaille au réfrigérateur le plus tôt possible.
- Assurez-vous que la viande et la volaille sont bien décongelées avant de les cuire. Décongelez de préférence la viande dans le réfrigérateur ou dans le four à micro-ondes et non à la température ambiante.
- En règle générale, faites cuire la viande jusqu'à ce que la jus perde sa couleur rosée. Le boeuf haché et les autres viandes hachées, la volaille et les rôtis roulés doivent être bien cuits jusqu'au centre.
- Assurez-vous que les aliments cuits n'entrent pas en contact avec des aliments non cuits. Ainsi, pour transporter les viandes cuites du barbecue vers la table, n'utilisez pas le plat où se trouvaient les viandes avant d'être cuites. N'utilisez pas les mêmes ustensiles que ceux qui ont été en contact avec les viandes non cuites sans les avoir lavés et désinfectés.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande ou de la volaille crue.
- Nettoyez à l'eau chaude savonneuse et javellisez tous les plats et toutes les surfaces qui ont été utilisés pour préparer les viandes, la volaille ou le poisson crus.
- Si une tache de moisissure s'est développée sur une partie d'un fromage à pâte ferme, on peut récupérer ce dernier en coupant le morceau au-dessous de la moisissure.
- Réfrigérez sans tarder les grandes quantités d'aliments et réduisez le risque de croissance des bactéries en répartissant la nourriture en plusieurs petits contenants.
- N'utilisez jamais des aliments provenant de boîtes bosselées, gonflées, dégageant une mauvaise odeur ou dont le contenu fait des bulles ou jaillit lorsqu'on les ouvre.