

Ce qu'il faut faire pour que les aliments restent sans danger

2010

Les aliments doivent être conservés, cuits et réchauffés comme il faut pour qu'on puisse les manger sans risquer d'être malade. En manipulant vos aliments correctement, vous aiderez à vous assurer de ne pas vous empoisonner et de ne pas gaspiller tout le temps, l'argent et l'effort que vous avez mis dans vos repas. Utilisez ces conseils du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour vous assurer que vos aliments restent sains et que vous restez en santé!

Lorsque vous faites l'épicerie...

- Achetez les aliments froids et congelés en dernier.
- Assurez-vous que les aliments réfrigérés sont froids au toucher.
- Les aliments congelés devraient être durs comme le roc.
- Ne laissez jamais des aliments dans une voiture par temps chaud.
- Rapportez les aliments directement à la maison et mettez-les au réfrigérateur.
- Les boîtes de conserve ne devraient pas être bosselées ou fissurées ni avoir des couvercles bombés, car elles peuvent présenter un risque d'empoisonnement alimentaire.

Lorsque vous rangez les aliments...

- Mettez les aliments froids au réfrigérateur ou au congélateur avant de ranger vos autres achats.
- Si vous achetez de la viande, de la volaille ou du poisson que vous n'avez pas l'intention d'utiliser dans les deux jours qui suivent, congelez-les immédiatement.
- Lorsque vous rangez de la viande, de la volaille ou du poisson crus au réfrigérateur, mettez les paquets dans des assiettes, des contenants en plastique ou des sacs à congélation pour que leurs jus ne dégouttent pas sur les autres aliments.
- Vérifiez la température de votre réfrigérateur.

Lorsque vous cuisez des aliments...

- Cuisez tous les aliments complètement! Utilisez toujours un thermomètre pour vous assurer qu'ils sont cuits et sans danger.
- Cuisez la viande et la volaille aux températures indiquées dans le tableau ci-dessous des températures de cuisson sûres.

Lorsque vous préparez les aliments...

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse avant de toucher à n'importe quel aliment.
- Faites décongeler les aliments congelés au réfrigérateur. Cela peut prendre jusqu'à 24 heures.
- Les bactéries peuvent vivre dans les lavettes, les éponges et les linges à vaisselle. Lavez ces articles souvent!
- La viande, la volaille et le poisson crus et leurs jus ne doivent pas entrer en contact avec d'autres aliments.
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse et lavez aussi les planches à découper et les couteaux, puis rincez-les à l'eau claire. Rincez de nouveau les ustensiles avec un mélange d'eau de Javel et d'eau.

Lorsque vous servez les aliments...

- Ne laissez jamais les aliments sur la table ou le comptoir pendant plus de deux heures.
- Utilisez de la vaisselle et des ustensiles propres pour servir la nourriture et non pas ceux que vous avez utilisés pour préparer les aliments ou cuisiner.
- Mettez les repas à emporter dans des sacs ou boîtes à lunch à action isolante contenant un sachet réfrigérant.
- Transportez les pique-niques dans une glacière contenant un sac réfrigérant.

Lorsque vous manipulez les restes...

- Répartissez les aliments dans de petits contenants peu profonds. Ils refroidiront plus rapidement.
- Si les aliments ne sont pas à l'air depuis longtemps, laissez-les refroidir à la température de la pièce (pas plus d'une heure), puis réfrigérez-les ou congelez-les immédiatement.
- Si vous avez des restes de volaille et de viande farcie, enlevez la farce et rangez-la dans un autre contenant.

Lorsque vous réchauffez des aliments...

- Vérifiez le tableau sur l'entreposage au froid. Si l'aliment a été gardé pendant plus de temps que la durée recommandée, ne le mangez pas.
- Ne goûtez jamais à un aliment qui a une apparence ou une odeur étrange une fois que vous l'aurez réchauffé. Le plus sûr, c'est de le jeter.
- Ne mangez pas d'aliments moisissés. Vous pourriez être malade.

Lorsque vous entreposez d'autres produits...

- Les produits chimiques pour la maison, y compris les produits de nettoyage, doivent être entreposés dans un endroit séparé des aliments.
- Les pesticides domestiques ne devraient pas être entreposés dans la cuisine ni dans d'autres endroits où vous avez rangé des aliments.
- Tous les aliments secs et en conserve et les autres produits non périssables devraient être rangés dans un endroit propre, sec et pas trop éclairé.

RAPPELS D'ALIMENTS

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est chargée d'appliquer les règlements qui assurent la sécurité des aliments et des médicaments pour les consommateurs canadiens, ainsi que ceux qui portent sur l'étiquetage et l'emballage. L'ACIA est aussi responsable de la gestion des situations d'urgence touchant les aliments et médicaments. Elle publie des avis ou des rappels si des aliments ou médicaments dangereux, allergènes ou contaminés sont vendus aux Canadiens. Pour voir une liste complète et à jour des **rappels d'aliments et alertes à l'allergie**, visitez la page de l'ACIA portant sur les avis de rappel d'aliments :

<http://www.inspection.gc.ca/francais/corpafr/recarapp/recaltocf.shtml>

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTREPOSAGE AU FROID

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario fait les recommandations suivantes concernant la période pendant laquelle vous pouvez entreposer les aliments au froid sans aucun danger

Produit	Genre	Réfrigérateur (4 °C)	Congélateur (-18 °C)	
Œufs	Frais, dans la coque	3 semaines	Ne pas congeler	
	Jaunes/blancs crus	2 à 4 jours	4 mois	
	Durs	1 semaine	Ne pas congeler	
	Liquides ou succédanés d'œufs	après ouverture	3 jours	Ne pas congeler
		avant ouverture	10 jours	4 mois
	Mayonnaise	2 mois (au moins)	Ne pas congeler	
Repas préparés congelés	Plats cuits en cocotte	Garder congelés jusqu'au moment de servir	3 à 4 mois	
Produits d'épicerie fine ou emballés sous vide	Préparés en magasin (ou préparations maison), salades : œufs, poulet, thon, jambon, macaroni	2 à 3 jours	Ces produits ne se congèlent pas bien.	
	Côtelettes de porc ou d'agneau farcies, poitrines de poulet farcies	1 jour	Ces produits ne se congèlent pas bien.	
	Repas cuisinés en magasin	1 à 2 jours	Ces produits ne se congèlent pas bien.	
	Repas emballés sous vide de marque commerciale	2 semaines (avant ouverture)	Ces produits ne se congèlent pas bien.	
Soupes et ragoûts	Aux légumes ou avec viande	3 à 4 jours	2 à 3 mois	
Viande	Dinde, veau, porc, agneau, bœuf hachés ou mélange de viandes hachées; viandes à ragoût	1 à 2 jours	3 à 4 mois	
Saucisses à hot dog	après ouverture	1 semaine	Dans un emballage pour congélation, 1 à 2 mois	
	avant ouverture	2 semaines		
Charcuteries	Toutes – après ouverture	3 à 5 jours	Dans un emballage pour congélation, 1 à 2 mois	
	Toutes – avant ouverture	2 semaines		
Fruits de mer	Tous	1 à 2 jours	4 à 6 mois	

TEMPÉRATURES DE CUISSON SÛRES

L'Agence canadienne d'inspection des aliments recommande que la viande soit cuite en respectant les indications dans le tableau ci-dessous pour réduire au minimum le risque d'empoisonnement alimentaire:

PRODUITS	GENRE	TEMPÉRATURE INTERNE	
		Celsius	Fahrenheit
Viande hachée	Dinde, poulet	74 °	165 °
	Veau, bœuf, agneau, porc	71 °	160 °
Bœuf	Toutes les coupes	63-77 °	145-170 °
Veau	Toutes les coupes	63-77 °	145-170 °
Agneau/chèvre	Toutes les coupes	63-77 °	145-170 °
Porc	Toutes les coupes	71 °	160 °
Volaille	Poulet entier	85 °	185 °
	Dinde entière	85 °	185 °
	Poitrines, cuisses et ailes de poulet (morceaux)	74 °	165 °
	Farce	74 °	165 °
	Canard, oie, faisan	82 °	180 °
	Plats contenant des œufs	74 °	165 °

Santé Canada tient à vous le RAPPELER :
Votre hamburger est bien cuit à soixante et onze degrés (71°C)!

EST-CE QUE C'EST UN EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE?

- Ce n'est pas toujours facile de le savoir, car les symptômes peuvent prendre de 30 minutes à deux semaines avant d'apparaître. Le plus souvent, les gens tombent malades entre 4 et 48 heures après avoir mangé des aliments avariés.
- Si vous avez mal au cœur, des vomissements, la diarrhée, de la fièvre ou des crampes, vous souffrez peut-être d'empoisonnement alimentaire.
- Si les symptômes sont graves, appelez votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital tout de suite.
- Pour plus d'information sur l'empoisonnement alimentaire, appelez votre service local de santé publique.

Pour de plus amples renseignements...

Canadiens en santé : www.canadiensensante.gc.ca

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : www.canfightbac.org/fr

Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/index-fra.php