Gouvernement du Canada | Government of Canada

Guide sur la salubrité des aliments

Pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli

Canada

Information sur la salubrité des aliments
Pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli

De nombreuses personnes sont atteintes de maladies qui peuvent être chroniques et graves qui ont d'importantes répercussions sur leur vie. Certaines maladies et les traitements de certaines maladies peuvent affecter votre système immunitaire. Il devient donc difficile de lutter contre certaines bactéries alimentaires nocives et cette situation peut entraîner de graves complications.

Voici des exemples de maladies qui peuvent affecter votre système immunitaire :

- alcoolisme ;
- cancer (surtout les personnes qui reçoivent des traitements de chimiothérapie) ;
- diabète ;
- VIH/sida ;
- greffe d'organes.

Augmentation des risques de maladie d'origine alimentaire

Si vous êtes atteint de l'une de ces maladies, consultez votre médecin. Si vous faites partie de ces groupes, vous devez prendre des précautions spéciales lorsque vous manipulez et préparez des aliments. Voici des techniques de manipulation et de préparation des aliments pour vous protéger des maladies d'origine alimentaire.

Séparez

Il est important de séparer viande, volaille, poisson et fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie et dans le réfrigérateur pour éviter la contamination croisée des aliments.

La chaleur et une cuisson adéquate peuvent tuer les bactéries, mais les gens mangent souvent des fruits et des légumes crus. Comme ils ne sont pas chauffés ou cuits, les fruits et légumes crus qui ont été contaminés par de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus peuvent contenir des bactéries nocives.

À l'épicerie

- Achetez les aliments froids ou congelés juste avant de passer à la caisse.
- Séparez viande, volaille, poisson et fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie pour éviter que les bactéries des aliments crus ne se propagent aux aliments prêts-à-manger.
- Placez les aliments crus dans des sacs de plastique individuels (ces sacs se trouvent près des étalages de fruits et légumes et de certains comptoirs de viande), puis emballez-les à part des autres aliments dans vos sacs à provisions réutilisables.
- Si vous utilisez des sacs ou des bacs réutilisables, réservez un sac ou un bac uniquement pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus. Étiquetez le sac ou le bac selon le type d'aliments qu'il contient.

Dans le réfrigérateur

- À la maison, séparez viande, volaille, poisson et fruits de mer crus des autres aliments dans le réfrigérateur et placez-les dans des contenants différents.
- Placez viande, volaille, poisson et fruits de mer crus sur la tablette du bas de votre réfrigérateur afin d'éviter que les jus ne s'égouttent sur les autres aliments.

Conseil :

Pour prévenir les maladies d'origine alimentaire, évitez que les liquides présents dans les emballages ne s'égouttent sur d'autres aliments, sur les planches à découper, les ustensiles, la vaisselle et les surfaces de cuisine.

Nettoyez

Un nettoyage adéquat des mains, des surfaces, des ustensiles de cuisine, des fruits et des légumes et des sacs réutilisables permet d'éliminer les bactéries et d'atténuer le risque de maladies d'origine alimentaire.

Mains

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes. Cela préviendra la propagation des bactéries de vos mains à la nourriture ou aux surfaces de préparation des aliments.
- Lavez-vous toujours les mains :
  - avant et après avoir manipulé viande, volaille, poisson ou fruits de mer crus ;
  - après avoir utilisé la salle de bain ;
  - après avoir touché un animal domestique ;
  - après avoir changé une couche.

Fruits et légumes frais

- Lavez fruits et légumes frais doucement à l'eau froide du robinet avant de les manger ou de les faire cuire.
- Utilisez une brosse à légumes pour les fruits et légumes à peau ferme comme les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.
- Ne faites pas tremper les fruits et légumes frais dans un évier rempli d'eau, car l'évier peut retenir des bactéries qui peuvent se propager aux fruits et légumes frais.
- Il n'est pas nécessaire d'utiliser autre chose que de l'eau pour laver les fruits et légumes.

Surfaces et ustensiles de cuisine

- Si vous avez utilisé des assiettes ou des ustensiles pour les aliments crus, lavez-les d'abord au lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse avant de les réutiliser ou utilisez des assiettes et des ustensiles propres.
- Vous pouvez utiliser la solution suivante pour désinfecter surfaces et ustensiles :
  - Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel à 750 ml (3 tasses) d'eau dans un vaporisateur étiqueté.
  - Vaporisez la solution d'eau de Javel sur les surfaces et les ustensiles, puis attendez quelques instants.
  - Rincez abondamment avec de l'eau potable et laissez sécher à l'air (ou utilisez un linge propre).

Sacs réutilisables

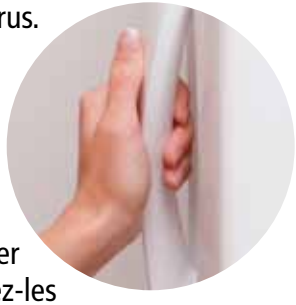
Lavez vos sacs réutilisables fréquemment, surtout s'ils servent à transporter de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus.

Réfrigérez

Il est extrêmement important de conserver au froid les aliments froids et au chaud les aliments chauds pour éviter que leur température n'atteigne *la zone dangereuse* où les bactéries peuvent proliférer rapidement et provoquer des maladies d'origine alimentaire.

Décongélation

- Décongelez viande, volaille, poisson et fruits de mer crus au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou en les immergeant dans l'eau froide.
- Si vous faites décongeler des aliments au micro-ondes, cuisez-les sans tarder après leur décongélation.
- Ne recongelez aucun aliment.
- Si vous décongelez un morceau de viande trop gros pour le réfrigérateur, comme une dinde, immergez-le dans l'eau froide, dans son emballage d'origine. Changez l'eau souvent (aux 30 minutes par exemple) afin qu'elle reste froide.
- Désinfectez immédiatement l'évier, les surfaces et les contenants de cuisine qui ont été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus.



Rangement

- Conservez au froid viande, volaille, poisson et fruits de mer crus. Réfrigérez-les ou congelez-les dès votre retour de l'épicerie. Vérifiez que la température du réfrigérateur est réglée à **4 °C** (40 °F) ou moins et que celle du congélateur est réglée à **-18 °C** (0 °F) ou moins. Vous garderez ainsi vos aliments hors de la zone dangereuse [entre **4 °C** (40 °F) et **60 °C** (140 °F)] où les bactéries peuvent proliférer rapidement.

- Il peut être plus risqué pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli de manger des viandes de charcuteries. Si vous décidez d'en manger, consultez le tableau « Choisir des substituts plus sûrs » à la fin de ce guide. Conservez les viandes de charcuteries au réfrigérateur. Il faut consommer les viandes de charcuteries préemballées dans un délai de quatre jours, préférablement deux à trois jours, après avoir ouvert l'emballage, même si la date de péremption est différente de ce délai. Cette date ne s'applique qu'aux aliments dont l'emballage n'a pas été ouvert. On doit aussi consommer les viandes de charcuteries tranchées à l'épicerie dans un délai de quatre jours, préférablement deux à trois jours.
- Rangez fruits et légumes coupés dans le réfrigérateur.

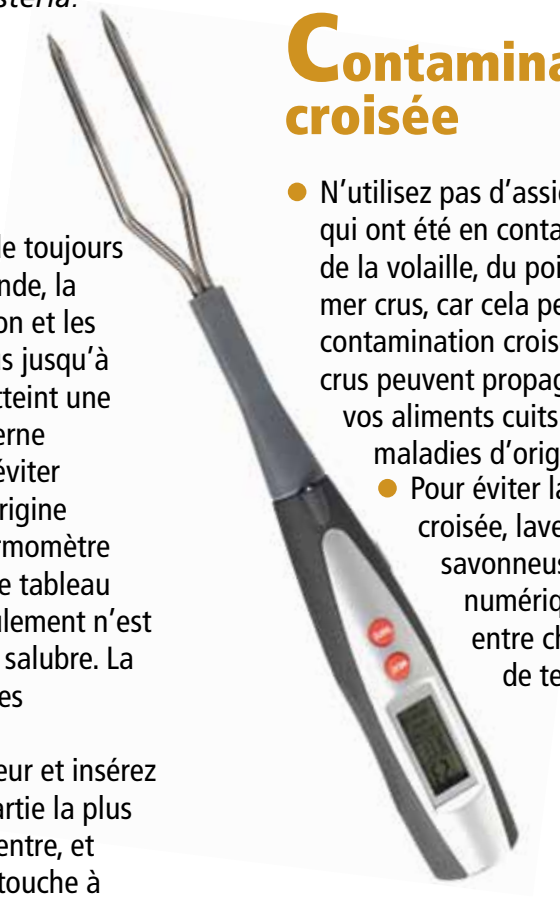
- Vous pouvez faire refroidir rapidement les restes en les plaçant dans des contenants peu profonds. Réfrigérez les restes dès que possible ou dans les deux heures lorsque gardés à la température ambiante.
- Ne laissez jamais sur le comptoir de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer crus ou des restes pendant plus de deux heures. Après deux heures à la température ambiante, la quantité de bactéries dans les aliments peut atteindre un niveau dangereux. Il est impossible de déterminer si un aliment est salubre à son odeur, ou à son goût. En cas de doute, jetez l'aliment!

Cuisez

Une cuisson adéquate est le meilleur moyen de vous assurer que les aliments sont propres à la consommation. La chaleur détruit les bactéries comme le *E. coli,* la *salmonelle* et la *listeria.*

Température interne sûre

- Rappelez-vous de toujours faire cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus jusqu'à ce qu'ils aient atteint une température interne suffisante pour éviter les maladies d'origine alimentaire. Vérifiez à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments (consultez le tableau à la fin de cette guide). La couleur seulement n'est pas un indice fiable que la viande est salubre. La viande peut brunir avant que toutes les bactéries soient détruites.
- Retirez l'aliment de la source de chaleur et insérez le thermomètre numérique dans la partie la plus épaisse de la viande, et ce jusqu'au centre, et assurez-vous que le thermomètre ne touche à aucun os. Pour les hamburgers, enfoncez le thermomètre par le côté de la galette, jusqu'au centre.
- Si vous faites cuire plusieurs morceaux de viande, de volaille ou de poisson ou plusieurs fruits de mer, vérifiez la température de plusieurs des morceaux les plus gros afin de vous assurer que la température interne adéquate est atteinte ; la cuisson des aliments peut ne pas être uniforme.



Contamination croisée

- N'utilisez pas d'assiettes ou d'ustensiles qui ont été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus, car cela peut engendrer une contamination croisée. Les jus de produits crus peuvent propager les bactéries à vos aliments cuits et provoquer des maladies d'origine alimentaire.
- Pour éviter la contamination croisée, lavez à l'eau chaude savonneuse le thermomètre numérique pour aliments entre chaque vérification de température.

Conseil :

Les fruits de mer fumés réfrigérés peuvent être consommés sans danger s'ils sont cuits à une température interne sécuritaire, par exemple dans un mets en casserole.

Choisir des substituts plus sûrs

(Toujours consulter le tableau de Températures de cuisson interne de ce guide.)

La consommation de certains aliments, comme les aliments indiqués ci-dessous, peut être plus risquée pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli en raison du mode de production, des conditions et de la durée de conservation. Si vous êtes une personne ayant un système immunitaire affaibli, vous pouvez diminuer le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire en évitant certains types d'aliments ou en choisissant des substituts plus sûrs.

Type d'aliment	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Viandes de charcuterie	Viandes de charcuterie non séchées comme la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde.	Viandes de charcuterie séchées et salées comme le salami et le pepperoni. Viandes de charcuterie non séchées chauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes.
Produits laitiers	Produits au lait cru ou non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou demi ferme comme, le brie, le camembert et le bleu.	Produits au lait pasteurisé et fromages à pâte ferme comme le colby, le cheddar, le suisse et le parmesan.
Saucisses à hot dog	Saucisses à hot dog qui proviennent directement de l'emballage et qui ne sont pas cuites.	Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le centre de la saucisse doit être fumant ou atteindre **74°C** (165°F).
Pâtés et viandes à tartiner	Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés.	Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.
Oeufs et produits à base d'oeufs	Oeufs et produits à base d'œufs crus ou cuits légèrement, y compris vinaigrettes, pâte à biscuits, préparation pour gâteau, sauces et boissons comme le lait de poule maison.	Mets à base d'oeufs cuits à une température interne sécuritaire. Oeufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme. Le lait de poule maison doit être chauffé à **71°C** (160°F).
Fruits de mer	Huîtres, palourdes et moules crues.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre.
	Fruits de mer crus comme le sushi.	Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de **74°C** (165°F).
	Fruits de mer fumés réfrigérés.	Fruits de mer fumés en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.
Viande et volaille	Viande et volaille crue ou pas assez cuite comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le tableau Températures de cuisson interne.)
Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition et refroidis. Jus de fruits pasteurisés.
Germes	Germes crus comme ceux de luzerne, de trèfle, de radis et de haricot mungo.	Germes bien cuits.

Vous ne pouvez pas juger de la cuisson par l'apparence ; utilisez un thermomètre numérique pour plus de certitude !

Températures de cuisson interne

Bœuf, veau et agneau (coupes entières et morceaux)	**63°C** (145°F) Mi-saignant **71°C** (160°F) À point **77°C** (170°F) Bien cuit
Viande hachée et mélanges de viande (hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, plats en casserole, etc.)	**71°C** (160°F) Bœuf, veau, agneau et porc **74°C** (165°F) Volaille
Volaille (poulet, dinde, canard, etc.)	**74°C** (165°F) Morceaux **85°C** (185°F) Volaille entière
Porc (coupes entières et morceaux)	**71°C** (160°F)
Mets à base d'œufs	**74°C** (165°F)
Autres (hot dogs, farce, restes, fruits de mer, etc.)	**74°C** (165°F)

Ce que fait le gouvernement du Canada pour régir la salubrité de nos aliments

La salubrité des aliments est une priorité pour le gouvernement du Canada.

Santé Canada établit les règlements et les normes à respecter sur la salubrité et la valeur nutritive des aliments vendus au pays. Lors d'inspections et d'activités coercitives, l'Agence canadienne d'inspection des aliments vérifie que les aliments vendus au Canada respectent les exigences de Santé Canada.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments dans les sites Web suivants :

Canadiens en Santé :
www.canadiensensante.gc.ca

Santé Canada :
www.hc-sc.gc.ca

L'agence canadienne d'inspection des aliments :
www.inspection.gc.ca

Programme *Soyez prudents avec les aliments* du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments :
www.soyezprudentsaveclesaliments.ca

L'Agence canadienne d'inspection des aliments et Santé Canada ont collaboré à l'élaboration de cette publication.

Pour obtenir des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :
Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Tél. : 1 866 225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2010
SC Pub. : 100128
Cat. : H14-55/3-2010
ISBN : 978-1-100-51297-6
ACIA: P0722-10