



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

Sécurité alimentaire pour les personnes âgées

Enjeu

En vieillissant, notre système immunitaire a plus de mal à lutter contre les infections. Ainsi, les personnes âgées peuvent tomber gravement malades s'ils consomment de la nourriture contaminée.

Si vous avez plus de 60 ans, vous devriez faire très attention lorsque vous manipulez, entreposez et préparez de la nourriture. Vous devriez aussi éviter de consommer certains aliments à risque élevé.

Risques accrus pour les personnes âgées

À 60 ans, votre système immunitaire a déjà commencé à s'affaiblir sous l'effet du vieillissement. Il a donc plus de difficultés à combattre les infections causées par des aliments contaminés. Le vieillissement accroît votre risque de souffrir de maladies chroniques, telles que le diabète et les maladies rénales. Ces maladies peuvent augmenter votre risque de souffrir de complications sérieuses si vous consommez des aliments contaminés.

Maladies d'origine alimentaire qui présentent des risques plus élevés pour les personnes âgées

Les types de maladies d'origine alimentaire ci-dessous sont très dangereux pour les personnes âgées :

L'infection à Listeria, une bactérie qui peut contaminer divers aliments réfrigérés prêts-à-consommer, tels que les produits laitiers, les viandes froides et les saucisses à hot dog.

L'infection à E. coli O157:H7, une bactérie qui peut contaminer des aliments comme le bœuf haché cru ou pas assez cuit, les jus de fruits non pasteurisés, les germes et les produits laitiers non pasteurisés.

L'infection à Vibrio, une bactérie qui peut contaminer les coquillages crus ou pas assez cuits, tels que les huîtres, les palourdes et les moules.

L'infection à la Salmonelle, une bactérie qui peut contaminer divers aliments, surtout le poulet cru ou pas assez cuit, les œufs crus et le lait cru.

Réduire les risques

La consommation de certains aliments peut être plus risquée pour les personnes âgées en raison du mode de production des aliments, des conditions et de la durée de conservation. Les personnes âgées peuvent diminuer le risque de contracter



une maladie d'origine alimentaire en évitant certains types d'aliments. Le tableau suivant peut vous aider à choisir des aliments de substitution.

Choisir des substituts plus sûrs

Toujours consulter le tableau des températures de cuisson interne

Type d'aliment

Saucisses à hot dog

Aliments à éviter

Saucisses à hot dog qui proviennent directement de l'emballage et qui n'ont pas été cuites

Substitut plus sûr

Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le centre de la saucisse doit être fumant ou atteindre une température de 74 °C (165 °F).

Conseil : Pour prévenir les maladies d'origine alimentaire, évitez que les liquides présents dans les emballages s'égouttent sur d'autres aliments, les planches à découper, les ustensiles, la vaisselle et les surfaces de cuisine. Lavez-vous les mains après avoir manipulé des saucisses à hot dog.

Type d'aliment

Viandes de charcuterie

Aliments à éviter

Viandes de charcuterie non séchées telles que la mortadelle, le rosbif et la poitrine de dinde.

Substitut plus sûr

Viandes de charcuterie séchées et salées, comme le salami et le pepperoni.

Viandes de charcuterie non séchées réchauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes

Type d'aliment

Œufs et produits à base d'œufs

Aliments à éviter

Œufs et produits à base d'œufs crus ou légèrement cuits, y compris vinaigrettes, pâte à biscuits, préparation pour gâteau, sauces et boissons comme le lait de poule maison.

Substitut plus sûr

Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire. Œufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme.

Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F).

Conseil : Dans les recettes nécessitant des œufs crus, utilisez des substituts d'œufs pasteurisés.

Type d'aliment

Viande et volaille

Aliments à éviter

Viande et la volaille crues ou pas assez cuites comme le steak tartare.

Substitut plus sûr

Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le tableau des températures de cuisson interne.)

Conseil : Pour prévenir les maladies d'origine alimentaire, vérifiez la température interne à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments.

Type d'aliment

Fruits de mer

Aliments à éviter

Fruits de mer crus comme le sushi.

Huîtres, palourdes et moules crues.

Fruits de mer fumés réfrigérés.

Substitut plus sûr

Fruits de mer cuits à une température interne sûre de 74 °C (165 °F).

Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre.

Fruits de mer fumés en conserve qu'on n'a pas besoin de réfrigérer avant d'ouvrir le contenant.

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

Type d'aliment

Produits laitiers

Aliments à éviter

Produits au lait cru ou non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou semi-ferme comme le brie, le camembert et le bleu.

Substitut plus sûr

Produits au lait pasteurisé et fromages à pâte ferme tels que colby, cheddar, suisse et parmesan.

Type d'aliment

Germes

Aliments à éviter

Germes crus comme la luzerne, le trèfle, le radis et le haricot mungo.

Substitut plus sûr

Germes bien cuits

Type d'aliment

Pâtés et viandes à tartiner

Aliments à éviter

Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés.

Substitut plus sûr

Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou qu'on n'a pas besoin de réfrigérer avant d'ouvrir le contenant.

Type d'aliment

Jus de fruits

Aliments à éviter

Jus de fruits non pasteurisés.

Substitut plus sûr

Jus de fruits non pasteurisés amenés à ébullition puis refroidis.

Jus de fruits pasteurisés

Il y a quatre étapes de base que vous devriez toujours suivre lorsque vous manipulez, entreposez, préparez et achetez de la nourriture :

Séparez : Séparez toujours les aliments crus, comme la viande et les œufs, des aliments cuits, ainsi que des fruits et légumes, afin d'éviter la contamination croisée.



VOTRE SANTÉ ET VOUS



Nettoyez : Lavez-vous régulièrement les mains, et nettoyez les surfaces, ustensiles,, ainsi que les sacs à provision réutilisables à l'eau tiède savonneuse pour éliminer les bactéries et réduire les risques de maladies d'origine alimentaire.

Réfrigérez : Réfrigérez toujours la nourriture et les restants de table rapidement, à une température de 4 °C ou moins.

Cuisez : Cuisez toujours les aliments jusqu'à une température interne sécuritaire. Santé Canada recommande d'utiliser un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier cette température. Les aliments cuits ne présentent aucun danger lorsque leur température interne atteint :

- 71 °C (160 °F) pour la viande hachée (bœuf, veau, agneau et porc)
- 74 °C (165 °F) pour les restants de table et les morceaux de volaille désossés et non désossés
- 85 °C (185 °F) pour la volaille entière

Nous vous suggérons fortement d'être attentifs aux rappels d'aliments et de vous renseigner sur la sécurité alimentaire. La

section Pour en savoir plus ci-dessous recense diverses sources de renseignements sur les pratiques alimentaires jugées sécuritaires. Par exemple, vous trouverez un lien vers des tableaux sur les températures internes à respecter lorsque vous cuisez de la viande, de la volaille ou des fruits de mer, ainsi que sur le nombre de jours ou de semaines pendant lequel vous pouvez conserver en toute sécurité divers aliments au réfrigérateur ou au congélateur.

Contexte

Chaque année, il est estimé qu'environ 11 millions de Canadiens sont victimes de maladies d'origine alimentaire ou empoisonnement alimentaire, résultant de la consommation de nourriture contaminée par des organismes nocifs comme des bactéries, des virus et des parasites.

Crampes d'estomac, nausées, vomissement, diarrhée, maux de tête et fièvre sont les symptômes les plus courants de maladie d'origine alimentaire.

Selon le type de bactéries, de virus ou de parasites, ces symptômes peuvent apparaître quelques heures ou plusieurs jours, voire plusieurs semaines après la consommation d'aliments contaminés. La plupart des personnes touchées s'en remettent



complètement, mais certaines souffrent de complications plus graves, notamment d'infection cérébrale et de septicémie, des infections qui peuvent parfois être mortelles.

Le risque d'être victime de complications sérieuses après avoir consommé des aliments contaminés dépend de facteurs tels que :

- l'âge, l'état de santé général et la capacité de combattre les maladies ; et
- le type et la quantité de bactéries, virus et parasites présents dans l'aliment consommé.

Rôle du gouvernement du Canada

Plusieurs organismes fédéraux travaillent en partenariat pour protéger la sécurité alimentaire au Canada. Santé Canada établit des politiques et des normes régissant la sécurité et la qualité nutritionnelle de tous les aliments vendus au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) veille à l'application de ces politiques et s'assure que les avertissements nécessaires sont communiqués rapidement au public canadien.

À titre de membre fondateur du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, Santé Canada participe à des campagnes de sensibilisation sur les pratiques de sécurité alimentaire. Le programme À bas les BACTéries ! encourage le consommateur à se soucier de la sécurité alimentaire à chaque étape de manipulation des aliments, de l'épicerie aux plats réchauffés.

La Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada exerce un leadership fédéral sur les enjeux de la santé touchant le vieillissement et les aînés. Cette

Division agit comme centre du savoir dans ce domaine.

Pour en savoir plus...

- Consultez la section Web de Santé Canada sur **les maladies d'origine alimentaire** : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/ill-intox/index-fra.php
- Vous pouvez aussi consulter la section **Dans votre cuisine : conseils importants sur la salubrité** qui contient des conseils pratiques sur la façon sécuritaire de manipuler, de préparer et de cuire vos aliments : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/index-fra.php
- Pour des conseils du programme À bas les **BACTéries !** ainsi que des brochures sur la sécurité alimentaire, veuillez consulter le site du **Partenariat canadien pour la salubrité des aliments** : www.canfightbac.org/cpcfse/fr/default.aspx. Vous y trouverez des **tableaux utiles sur les températures de cuisson sécuritaires et la réfrigération** : www.canfightbac.org/fr/cookwell/charts/default.aspx ainsi qu'un **guide sur la salubrité alimentaire pour les personnes âgées** : www.canfightbac.org/cpcfse/fr/pdf/fs_adults.pdf
- Consultez la section *Votre santé et vous* sur **les aliments et la nutrition** : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/index-fra.php. Vous y trouverez divers articles sur la sécurité alimentaire.
- Consultez l'article **Causes communes des toxi-infections alimentaires** sur le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments : www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/causef.shtml

- Consultez la section Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments sur les **Rapports alimentaires et alertes aux allergies** : www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/reccarapp/recaltocf.shtml
- Vous pouvez en outre consulter le site de la **Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada** : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-fra.php
- Pour des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité, consultez le site **Votre santé et vous** : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez également composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 pour les malentendants.