

Pique-niques, randonnées et camping

Conseils pour préserver la salubrité des aliments

Prévention des toxi-infections alimentaires

À quel point vos pique-niques sont-ils sûrs?

Pique-niques au parc...

Randonnées dans le bois...

Barbecues au terrain de camping...

Tout le monde aime manger en plein air, mais préparer un mets en s'assurant de préserver la salubrité des aliments n'est pas une mince affaire lorsque l'on cuisine dehors!

Contrôlez la température!

Nous ne pouvons pas contrôler la température à l'extérieur, mais nous **POUVONS** contrôler celle des aliments et réduire ainsi les risques de toxi-infection alimentaire! La règle est simple : les aliments chauds doivent être maintenus à une température égale ou supérieure à 60 °C (140 °F), et les aliments froids doivent être gardés à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F). La règle est simple, mais il faut la suivre à la lettre!

Il faut s'assurer que la température des aliments ne se situe jamais dans la zone de températures dangereuses (entre 4 °C et 60 °C /40 °F et 140 °F), car les bactéries se multiplient rapidement dans cette zone. Après seulement deux heures, vos aliments peuvent devenir dangereux. Si vous n'êtes pas sûr que l'aliment est salubre, jetez-le! Adoptez dès cet été de rigoureuses pratiques d'hygiène que vous pourrez appliquer toute l'année!

Utilisez un thermomètre pour aliments pour vérifier leur température interne. Consultez le tableau.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments – Comme il peut être difficile de garder les aliments chauds jusqu'à l'endroit où vous devez pique-niquer, gardez-les donc au froid et faites-les chauffer une fois rendu à destination!

Cinq conseils pour préserver la salubrité des aliments placés dans la glacière

1. Il faut **conserver** les aliments périssables dans une glacière qui maintient les aliments à une température égale ou inférieure à 4 °C (40 °F). Les experts en salubrité des aliments recommandent d'utiliser des sacs réfrigérants, parce qu'ils forment peu d'eau dans le fond de la glacière. L'eau qui s'égoutte des blocs ou des cubes de glace peut véhiculer

des contaminants d'un aliment à un autre. Si vous mettez des blocs ou des cubes de glace dans la glacière, il faut les placer dans un contenant hermétique pour éviter la contamination croisée.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments – Les boîtes de jus peuvent servir de contenants réfrigérants dans les petites boîtes à lunch. D'ailleurs, les enfants se régaleront de barbotine lorsque le jus commencera à dégeler!

2. Si possible, **réfrigérez** ou congelez les aliments le jour avant votre départ. Les aliments seront déjà froids au moment de les placer dans la glacière.
3. Veillez à **mettre** la glacière dans la partie la plus fraîche du véhicule, lorsque vous roulez. S'il fait chaud, mettez le climatiseur en marche.
4. **Évitez** de mettre la glacière au soleil et levez le couvercle le moins souvent possible. Vous pourriez utiliser deux glacières : l'une pour les boissons (que vous ouvrirez plus fréquemment) et l'autre pour les aliments.
5. **Séparez** les aliments crus des aliments cuits. Mettez la viande et la volaille crues dans des contenants hermétiques et placez-les au fond de la glacière pour que le jus de la viande ne s'égoutte sur d'autres aliments. Il est même préférable de se servir d'une autre glacière pour les viandes crues.

Veillez à la PROPRETÉ!

- Lavez les ustensiles, les contenants et les plateaux de la glacière après chaque utilisation. Il ne faut pas oublier de laver et de désinfecter l'intérieur de la glacière avant et après chaque utilisation.
- Suivez les mêmes règles pour le lavage des mains que si vous étiez à la maison. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.

Aide-mémoire pour le lavage des mains

Il faut toujours se laver les mains après :

- avoir touché à de la viande, à de la volaille et à des fruits de mer crus
- avoir touché à des fruits et à des légumes crus
- être allé à la toilette
- avoir changé une couche
- avoir touché à un animal
- avoir touché à toute surface sale

Conseil pour préserver la salubrité des aliments – Il est plus facile et plus rapide de laver les fruits et les légumes à la maison avant de partir.

SÉPAREZ les aliments pour en préserver la salubrité!

- Pour éviter que la viande, la volaille et les fruits de la mer crus ne contaminent d'autres aliments pendant que vous cuisinez, apportez deux jeux d'ustensiles et de planches à découper. Servez-vous de l'un pour les aliments crus et de l'autre pour les aliments cuits ou prêts à être mangés. Apportez des sacs où seront placés les articles de cuisine ayant servi, pour qu'il n'y ait pas contamination croisée avec les articles propres.

Faites cuire minutieusement!

- En faisant cuire les aliments jusqu'à ce que leur température interne soit sûre, vous vous assurez que les bactéries dangereuses ont été détruites. Utilisez un thermomètre qui permet de vérifier si la température interne de l'aliment est assez élevée. La cuisson jusqu'à ce que la température interne soit sûre aide à prévenir les toxi-infections alimentaires. En vérifiant la température avec un thermomètre, vous vous assurez aussi que l'aliment ne sera pas trop cuit.
- Si possible, faire pré-cuire la viande à la maison, la réfrigérer, et la faire réchauffer sur place jusqu'à ce que sa température ait atteint 74 °C (165 °F). Cela vous fera épargner du temps, aidera à empêcher la multiplication des bactéries et assurera que la viande est bien cuite.

Conseil pour préserver la salubrité des aliments – La seule façon de s'assurer que vos aliments sont suffisamment cuits, c'est d'utiliser un thermomètre pour aliments.

CUISINEZ SANS RISQUE - TABLEAU DES TEMPÉRATURES

Vous ne pouvez pas vous fier à ce que vous voyez - - utilisez un thermomètre à cuisson pour être sûr!

Aliment	Température
tranches et rôtis de boeuf/veau mi-saignant à point bien cuit	63°C (145°F) 71°C (160°F) 77°C (170°F)
boeuf/porc/veau haché aliment fait avec du boeuf/porc/veau haché, p. ex., saucisses, boulettes côtelettes de porc, côtes levées, rôtis de porc	71°C (160°F)
poulet/dindon haché aliment fait avec du poulet/dindon haché, p. ex., saucisses, boulettes poitrines, cuisses, hauts de cuisse et ailes de poulet/dindon farce, casseroles, hot dogs, restes, plats faits avec des oeufs	74°C (165°F)
poulet/dindon, entier, non farci	85°C (185°F)

Assurez-vous que l'eau est potable!

Même si l'eau des lacs et des rivières semble propre, elle peut être dangereuse à consommer. Il faut boire de l'eau embouteillée ou de l'eau du robinet provenant d'une source sûre. (Rappelez-vous de laver vos bouteilles d'eau et contenants après chaque utilisation!)

Conseil pour préserver la salubrité des aliments – Utilisez seulement de l'eau potable pour laver les aliments et la vaisselle, de même que pour se brosser les dents.

Au besoin, vous pouvez faire bouillir l'eau pendant une minute sinon, utilisez des comprimés pour purifier l'eau et/ou des filtres. Suivez les instructions données sur l'emballage.

Rendre l'eau propre à la consommation par ébullition

- Laissez les particules en suspension se déposer ou filtrez l'eau avec des filtres à café.
- Amenez l'eau à ébullition et la laisser bouillir pendant au moins une minute.

Protection des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme de réglementation à vocation scientifique du gouvernement du Canada en matière de santé des animaux, de protection des végétaux, et en partenariat avec Santé Canada, de salubrité des aliments.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments ou pour commander des exemplaires gratuits de cette brochure, consultez le site Web de l'ACIA à l'adresse suivante : www.inspection.gc.ca ou composez le 1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735 (du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est). Vous pouvez également trouver de l'information sur la salubrité des aliments en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca et à l'adresse : www.abaslesbac.org, respectivement.

N° de cat. : A104-10/2005F

ISBN : 0-662-74678-3

P0232F-05/07