

Guide de style pour des recettes sécuritaires : Influencer les comportements en matière de salubrité des aliments

Votre mission, en tant
que rédacteurs de recettes,
journalistes culinaires,
blogueurs et chefs
cuisiniers, est de créer des
recettes qui encouragent
tout le monde à prendre
des mesures relatives à la
salubrité des aliments
à la maison.



Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système public de soins de santé.

Also available in English under the title:

Safe recipe style guide: Shaping food safety behaviours

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2024

Date de publication : mai 2024

Sauf avis contraire, le contenu de ce document peut, sans frais ni autre permission, être reproduit en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit à des fins personnelles ou publiques, mais non à des fins commerciales. La reproduction et la distribution à des fins commerciales sont interdites sans la permission de Santé Canada.

Cat. : H164-368/2024F-PDF

ISBN : 978-0-660-72055-5

Pub. : 240224

À propos des maladies d'origine alimentaire

Chaque année au Canada, **1 personne sur 8**, ce qui équivaut à **4 millions de personnes**, tombe malade parce qu'elle a mangé des aliments contaminés. **C'est ce qu'on appelle une maladie d'origine alimentaire.**



1 sur 8
(4 millions de personnes)

La plupart de ces maladies peuvent être évitées par une **manipulation sécuritaire des aliments**.

Vous pouvez **prévenir** de nombreuses maladies, et même des décès, en suivant de simples mesures relatives à la salubrité des aliments.

Nécessité du guide de style pour des recettes sécuritaires

Les recherches ont montré que les consommateurs sont plus susceptibles de suivre les instructions sur la salubrité des aliments lorsqu'elles sont directement intégrées aux recettes. Les consommateurs jouent un rôle clé dans la prévention des maladies d'origine alimentaire ainsi que dans le maintien de leur santé et de celle de leur famille.

Le guide de style vous permet d'ajouter de manière simple et flexible des conseils sur la salubrité des aliments aux recettes que vous publiez sur votre blogue, dans vos articles, dans votre livre de recettes, sur les médias sociaux, etc. Vous pouvez utiliser le guide à votre guise, selon vos recettes et vos besoins. Cela est sur une base volontaire.

En utilisant le guide de style pour vos recettes, vous aiderez les gens à améliorer leurs pratiques en matière de salubrité des aliments à la maison. Vous contribuerez ainsi à réduire le risque que des personnes contractent une maladie d'origine alimentaire.

Les messages sur la salubrité des aliments contenus dans les recettes se classent dans les 4 catégories principales suivantes :



Nettoyer :

Se laver les mains et nettoyer les surfaces souvent, rincer les légumes et les fruits



Séparer :

Éviter la contamination croisée entre les aliments crus et les aliments cuits



Cuire :

Faire cuire les aliments aux températures appropriées et s'assurer qu'ils sont bien cuits



Réfrigérer :

Conserver au froid les aliments froids en les réfrigérant ou en les congelant rapidement

Le Guide de style pour des recettes sécuritaires de Santé Canada : Influencer les comportements en matière de salubrité des aliments s'inspire du Safe Recipe Style Guide (2019) du Partnership for Food Safety Education (le Partenariat) des États-Unis. Nous sommes heureux de collaborer avec le Partenariat pour lutter contre les maladies d'origine alimentaire en Amérique du Nord.

Conseils sur la salubrité des aliments du guide de style



La présente section fournit des conseils sur la salubrité des aliments formulés de manière **concise**. Ils sont divisés en 4 catégories principales (**nettoyer**, **séparer**, **cuire** et **réfrigérer**) et décrivent les situations dans lesquelles les utiliser.

Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Nettoyer : Se laver les mains et nettoyer les surfaces souvent.

Message pour la recette

Se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes.

Nettoyer toutes les surfaces, comme _____, _____ et _____, utilisées pour la préparation des aliments.

Par exemple : Nettoyez les comptoirs, les planches à découper et les couteaux

Quand et comment utiliser ce message?

- Ajoutez-le après chaque étape où il y a contact avec de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer ou des œufs crus.

- Remplissez les espaces vides avec le nom de l'équipement ou de l'ustensile, par exemple, les comptoirs, les planches à découper, les couteaux, etc.

Où intégrer ce message?

- Intégrez-le comme première étape dans toutes les recettes.
 - Intégrez-le comme étant une chose à faire avant de préparer des aliments.
 - Placez-le dans un encadré au début de la recette.
 - Placez-le dans une boîte de légende pour le mettre en évidence.
-
- Intégrez-le comme une chose à faire après avoir lavé ses mains et avant de préparer des aliments.
 - Intégrez-le lors d'un changement de tâche et à la fin, au moment de nettoyer la cuisine.
 - Placez-le dans un encadré au début de la recette.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Nettoyer : Rincer les légumes et les fruits. Ne pas utiliser de savon.

Conseils sur la salubrité des aliments

Message pour la recette

Quand et comment utiliser ce message?

Où intégrer ce message?

Rincer délicatement _____ à l'eau fraîche courante.

Par exemple : Rincer délicatement les poires à l'eau fraîche courante.

- Ajoutez le nom du légume ou du fruit délicat dans l'espace vide.
- Ce conseil s'applique aux légumes et aux fruits délicats, comme les pommes, les poires, les oranges, les concombres, les champignons, etc.

- Intégrez-le lorsqu'un légume ou un fruit délicat est utilisé dans la recette.
- Placez-le dans un encadré au début de la recette.

Frotter _____ avec une brosse à légumes propre à l'eau fraîche courante.

Par exemple : Frotter les patates douces avec une brosse à légumes propre à l'eau fraîche courante.

- Ajoutez le nom du légume ou du fruit ferme dans l'espace vide.
- Ce conseil s'applique aux légumes et aux fruits fermes, comme les cantaloups, les pommes de terre, etc.

- Intégrez-le lorsqu'un légume ou un fruit ferme est utilisé dans la recette.
- Placez-le dans un encadré au début de la recette.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Séparer : Éviter la contamination croisée entre les aliments crus et les aliments cuits

Conseils sur la salubrité des aliments

Message pour la recette

Ne pas rincer la volaille ou la viande crue.

Nettoyer _____ après utilisation avec _____ cru(e)(s) avant de l'utiliser à nouveau.

Par exemple : Nettoyer la planche à découper après utilisation avec de la volaille crue avant de l'utiliser à nouveau.

Quand et comment utiliser ce message?

- Intégrez cette phrase dès la première mention de volaille ou de viande crue dans la recette.
- Vous pouvez décider de l'ajouter à nouveau si la recette inclut une autre volaille ou viande crue.

- Dans le premier espace vide, indiquez le nom de l'article, par exemple : comptoir, planche à découper, plateau de service, couteau, pince, etc.
- Dans le deuxième espace vide, indiquez le nom de l'aliment cru, par exemple viande, volaille, poisson, fruits de mer ou œufs.

Où intégrer ce message?

- Placez-le dans une boîte de légende pour le mettre en évidence.
- Intégrez-le à la recette au moment de passer de la préparation ou de la manipulation d'un aliment cru à la manipulation d'un aliment cuit ou prêt-à-manger.
- Placez-le dans un encadré au début de la recette.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Séparer : Éviter la contamination croisée entre les aliments crus et les aliments cuits

Message pour la recette

Ne pas réutiliser les marinades utilisées pour les aliments crus.

Utiliser du matériel et des ustensiles distincts, comme _____ et _____, pour manipuler des aliments crus et des aliments cuits.

Par exemple : Utiliser du matériel et des ustensiles distincts comme des plateaux de service et des pinces pour manipuler des aliments crus et des aliments cuits.

Quand et comment utiliser ce message?

- Intégrez-le si la recette comprend une marinade.

- Remplissez les espaces vides avec le nom de l'article, par exemple planche à découper, plateau de service, couteau, pinces, etc.

Où intégrer ce message?

- Ajoutez-le à la recette au moment de préparer la marinade.
 - Placez-le dans une boîte de légende près de la préparation de la marinade pour le mettre en évidence.
 - Placez-le dans un encadré au début de la recette.
-
- Intégrez-le à la recette au moment de passer de la préparation ou de la manipulation d'un aliment cru à la manipulation d'un aliment cuit ou prêt-à-manger.
 - Ajoutez-le dans un encadré au début de la recette.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Cuire : Faire cuire les aliments à des températures appropriées et s'assurer qu'ils sont bien cuits

Message pour la recette

Quand et comment utiliser ce message?

Où intégrer ce message?

Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne °C (°F) sur un thermomètre numérique pour aliments.

- Remplissez les espaces vides en consultant le [Tableau des températures de cuisson sécuritaires](#).
- C'est un excellent conseil pour tout le monde, en particulier pour les personnes qui commencent à cuisiner.

- Intégrez-le près de l'endroit où l'on mentionne le temps de cuisson dans la recette.
- Ajoutez-le comme moyen d'évaluer la cuisson de l'aliment car la température est plus précise que la couleur (par exemple, dorée) ou la texture (par exemple, ferme).

Garder au chaud les aliments chauds à au moins 60 °C (140 °F) avant de les servir.

- Utilisez ce message pour s'assurer que les aliments préparés au préalable sont conservés à une température sécuritaire.

- Intégrez-le à la recette lorsque des aliments sont préparés et réservés avant d'être servis ou mangés.
- Intégrez-le à la recette lors de la préparation d'aliments pour une fête, pour un grand groupe ou pour un buffet.

Réchauffer les restes jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F).

- Ajoutez-le à la plupart des recettes, surtout si elles produisent beaucoup de portions.
- Intégrez-le dans les recettes ayant plusieurs fournées.

- Ajoutez-le à la fin de la recette.
- Placez-le dans un encadré pour un rappel utile.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Réfrigérer : Conserver au froid les aliments froids en les réfrigérant ou en les congelant rapidement

Message pour la recette

Garder les aliments froids à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.

Ranger les restes au réfrigérateur dans les 2 heures, ou plus tôt s'ils se trouvent dans un endroit chaud.

Quand et comment utiliser ce message?

- Ajoutez-le chaque fois que des aliments froids doivent être réservés.

- Ajoutez-le lorsque la recette produit beaucoup de portions et qu'il pourrait y avoir des restes.
- Intégrez-le lors de la préparation d'aliments pour les occasions spéciales où il pourrait y avoir une grande quantité de nourriture afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

Où intégrer ce message?

- Intégrez-le au besoin durant la préparation des aliments, par exemple lorsque la viande est marinée.
 - Placez-le vers la fin de la recette.
 - Ce message se combine bien avec le message « Ranger les restes ».
-
- Ajoutez-le vers la fin de la recette.
 - Ce message se combine bien avec le message « Garder les aliments froids au frais ».
 - Placez-le dans un encadré ou une boîte de légende pour le mettre en évidence.



Nettoyer



Séparer



Cuire



Réfrigérer



Réfrigérer : Conserver au froid les aliments froids en les réfrigérant ou en les congelant rapidement

Message pour la recette

Suivre les conseils sur l'entreposage sécuritaire des aliments en consultant **Conserver les restes** pour économiser de l'argent et diminuer le gaspillage alimentaire.

Quand et comment utiliser ce message?

- Ajoutez-le comme référence à propos de la conservation des restes.
- Intégrez-le comme conseil pour économiser de l'argent.
- Intégrez-le comme rappel pour diminuer le gaspillage alimentaire.

Où intégrer ce message?

- Ajoutez-le vers la fin de la recette.
- Placez-le dans un encadré ou dans une boîte de légende pour le mettre en évidence.



Façon d'utiliser le guide de style pour des recettes sécuritaires

Voici quelques conseils pour l'utilisation du guide de style :

- 1** Choisissez les conseils appropriés qui fonctionnent pour vous et votre recette.
- 2** Chaque recette devrait idéalement commencer par l'étape suivante :
Se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes.
 - Cependant, vous pouvez faire preuve d'autant de créativité que vous voulez. Par exemple, vous pouvez intégrer ce conseil sous forme de boîte de légende pour attirer l'attention du lecteur vers celui-ci.
 - Une autre idée consiste à parcourir votre recette pour déterminer les conseils généraux de salubrité alimentaire que vous utiliserez et à créer un encadré présentant ces conseils.
- 3** Consultez les [Conseils sur la salubrité des aliments du guide de style](#) pour connaître ceux que vous pouvez ajouter à vos recettes.
 - Par souci d'uniformité, il est important de respecter le plus précisément possible le texte des conseils sur la salubrité des aliments du guide de style.
 - Vous pouvez toutefois le modifier, si cela est nécessaire, pour l'intégrer à vos recettes.
- 4** Intégrez des conseils sur la salubrité des aliments à vos nouvelles recettes et adaptez vos recettes existantes.
 - Vous pourriez devoir utiliser des conseils sur la salubrité des aliments de chaque grande catégorie pour certaines recettes, alors que pour d'autres, il se peut que vous n'avez qu'à appliquer des conseils de 2 ou 3 catégories.
 - Vous pouvez choisir les conseils qui conviennent à vos recettes.



Contenu rédactionnel sur la salubrité des aliments : Conseils supplémentaires à transmettre à votre lectorat

Conseils de nettoyage

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Savez-vous de combien de temps il s'agit? Vingt (20) secondes, c'est le temps qu'il vous faut pour chanter Joyeux anniversaire 2 fois ! C'est à vous de décider si vous le chantez à haute voix.
- Le désinfectant pour les mains ne remplace pas le lavage des mains. Il ne vient qu'en deuxième place. Dans la mesure du possible, utilisez toujours de l'eau et du savon.
- Il est important de rincer les légumes et les fruits frais à l'eau fraîche courante juste avant de les manger, même si vous prévoyez les peler. En effet, les bactéries peuvent se propager de l'extérieur vers l'intérieur des légumes et des fruits lorsqu'on les coupe.



Conseils de séparation des aliments

- Ne rincez jamais la volaille avant de la faire cuire. Vous pourriez propager des bactéries partout où l'eau éclabousse, comme sur l'évier, le comptoir et vos vêtements.
- Si vous souhaitez utiliser une partie de la marinade pour arroser la viande cuite ou comme trempette, assurez-vous d'en réserver une partie au début de la recette. Il est très important qu'elle ne soit pas entrée en contact avec la viande crue. N'utilisez jamais de restes de marinade qui ont touché de la viande crue sur des aliments cuits.
- Utiliser des planches à découper de différentes couleurs est une bonne façon de séparer la viande crue des légumes crus. Par exemple, utilisez une planche à découper rouge pour la viande crue et une planche à découper verte pour couper les légumes rincés.

Conseils de cuisson

- Vous ne pouvez pas savoir si la nourriture est cuite simplement en la regardant. Vous devez utiliser un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier la température.
- Assurez-vous de vérifier chaque morceau de viande à l'aide de votre thermomètre numérique pour aliments au cas où ils seraient de tailles différentes et auraient des cuissons différentes. De plus, la distribution de chaleur de votre four, de votre barbecue ou de votre poêle pourrait ne pas être uniforme.
- Vous devez cuire les hamburgers de bœuf jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 71 °C (160 °F). Chaque coupe et chaque type de viande doivent être cuits à leur propre température interne précise. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin de vous assurer que la cuisson est à une température sécuritaire.

Conseils de réfrigération

- La façon la plus sécuritaire de décongeler des aliments, en particulier la viande crue, la volaille, le poisson ou les fruits de mer, est de les mettre au réfrigérateur. Ne décongelez jamais des aliments à température ambiante, car des bactéries nocives prolifèrent rapidement à ces températures et pourraient vous rendre malade.
- Réfrigérez rapidement tous les restes en petites portions. Utilisez plusieurs contenants peu profonds afin qu'ils refroidissent rapidement. Cela signifie dans les 2 heures suivant la cuisson, ou plus tôt s'il fait chaud. Les bactéries prolifèrent rapidement à des températures plus chaudes.
- Pensez aussi à garder vos aliments froids au froid lorsque vous faites l'épicerie. Achetez vos aliments réfrigérés et congelés à la fin de votre épicerie. Ramenez-les à la maison dans un sac isolé et réfrigérez-les ou congelez-les dès que possible.

Pour en savoir plus :

- [Salubrité des aliments](#)
- [Allergènes alimentaires les plus courants](#)
- [Sensibilisation à la salubrité des aliments : Guide de style pour des recettes sécuritaires](#)