

Les risques associés à la manipulation des aliments à la maison sont plus communs qu'on le croit. Les quatre leçons simples

**NETTOYEZ, SÉPAREZ,  
CUISEZ et RÉFRIGÉREZ**

peuvent contribuer à la prévention au sein de votre famille des maladies causées par certaines bactéries nocives.

Pour en savoir davantage sur la manipulation des aliments en toute sécurité, rendez-vous sur

[www.soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://www.soyezprudentsaveclesaliments.ca)



Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments, rendez-vous sur [www.soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://www.soyezprudentsaveclesaliments.ca)



Logo du magasin



Partenariat canadien pour  
la salubrité des aliments  
Canadian Partnership for  
Consumer Food Safety Education

Le programme d'éducation des consommateurs sur la salubrité des aliments est offert sans but lucratif par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.

1/29/2009

4  
leçons  
faciles  
sur la manipulation des  
aliments en toute sécurité

# 1. Nettoyez.

Les bactéries peuvent proliférer dans toute la cuisine et se retrouver sur vos mains, vos couteaux, vos planches à découper et vos comptoirs. Un nettoyage fréquent peut empêcher cette prolifération bactérienne.



- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon pendant 20 secondes avant et après avoir manipulé de la nourriture.
- Nettoyez les planches à découper, la vaisselle, les ustensiles et les comptoirs avec de l'eau chaude savonneuse avant et après la préparation de chacun des aliments.
- Pensez à utiliser des essuie-tout pour nettoyer les surfaces de travail de la cuisine. Si vous vous servez de torchons en tissu, lavez-les souvent dans la laveuse à l'eau chaude.
- Rincez les fruits et légumes frais à l'eau froide du robinet, y compris ceux qui ont une pelure ou une écorce non comestible.
- Frottez les fruits et légumes à peau ferme sous l'eau froide du robinet ou nettoyez-les avec une brosse à légumes propre en les rinçant à l'eau froide du robinet.

# 2. Séparez.

La contamination croisée est le mode de propagation des bactéries. Gardez les viandes, les volailles et les fruits de mer crus, ainsi que leurs jus, à l'écart des aliments prêts-à-servir.



- Utilisez une planche à découper pour les produits frais et une autre pour les viandes, les volailles et les fruits de mer crus.
- Séparez les viandes, les volailles et les fruits de mer crus des autres aliments dans votre chariot d'épicerie, vos sacs d'épicerie et votre réfrigérateur.
- Ne déposez jamais de nourriture cuite ou prêt-à-manger dans une assiette utilisée auparavant pour de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus.

# 3. Cuisez.

Même pour des chefs expérimentés, une mauvaise cuisson et une préparation inadéquate des aliments signifient que des bactéries peuvent avoir survécu.



- Utilisez un thermomètre pour aliments pour mesurer la température interne des aliments cuits. Assurez-vous que la viande, la volaille, les restes de plats à base d'œufs, les plats cuisinés et les autres aliments ou restes sont cuits à la température indiquée dans le tableau.
- Faites cuire le bœuf haché ou la volaille hachée jusqu'à l'atteinte d'une température interne sûre. La couleur ne constitue pas un indice fiable de cuisson.
- N'utilisez que des recettes dans lesquelles les œufs sont bien cuits ou chauffés, y compris les vinaigrettes et le lait de poule.
- Portez les sauces et les soupes à ébullition lorsque vous les réchauffez.

# 4. Réfrigérez.

Les bactéries prolifèrent le plus rapidement à des températures allant de 4 °C (40 °F) à 60 °C (140 °F). La réfrigération adéquate des aliments constitue donc l'un des moyens les plus efficaces de réduire les risques de maladies d'origine alimentaire.



- Réfrigérez les restes et les plats à emporter dans un délai de deux heures. À l'aide d'un thermomètre pour appareils ménagers, assurez-vous de maintenir le réfrigérateur à une température d'au plus 4 °C (40 °F).
- Réfrigérez ou congelez la viande, la volaille, les œufs et les autres aliments périssables dès que vous arrivez de l'épicerie.
- Ne décongelez jamais des aliments à la température ambiante. La nourriture doit être conservée à une température sûre pendant la décongélation. Il y a trois façons sûres de décongeler la nourriture : dans le réfrigérateur, dans l'eau froide et au micro-ondes. La nourriture décongelée au micro-ondes doit être cuite immédiatement.

## TEMPÉRATURES DE CUISSON SÛRES

*Vous ne pouvez juger de la cuisson à l'apparence... utilisez un thermomètre pour aliments pour plus de certitude!*

	Température interne
<b>Viande hachée et mélanges de viande</b>	
Bœuf, porc, veau, agneau	71 °C (160 °F)
Dinde, poulet	74 °C (165 °F)
<b>Bœuf, veau ou agneau frais</b>	
Mi-saignant	63 °C (145 °F)
À point	71 °C (160 °F)
Bien cuit	77 °C (170 °F)
<b>Volaille</b>	
Dinde ou poulet entier	85 °C (185 °F)
Morceaux de volaille	74 °C (165 °F)
Canard et oie	74 °C (165 °F)
Farce (cuite à part ou dans la volaille)	74 °C (165 °F)
<b>Porc frais</b>	
À point	71 °C (160 °F)
<b>Jambon</b>	
Frais (cru)	71 °C (160 °F)
Précuit (à réchauffer)	74 °C (165 °F)
<b>Mets à base d'œufs et plats cuisinés</b>	
Mets à base d'œufs, plats cuisinés	74 °C (165 °F)
<b>Fruits de mer</b>	
Poisson à nageoires	70 °C (158 °F)
Pendant une minute. La chair est opaque.	
Crevettes, homards et crabes	74 °C (165 °F)
La chair est perlée et opaque.	
Palourdes, huîtres et moules	Les coquilles s'ouvrent à la cuisson.
Pétoncles	La chair est laiteuse ou opaque et ferme.
<b>Restes et plats cuisinés</b>	74 °C (165 °F)

Les températures de cuisson proviennent de Santé Canada.