

## Conseils pratiques

- En cas de doute sur un aliment, on le jette, car les microorganismes nuisibles ne sont ni visibles, ni odorants.
- Les aliments doivent être conservés à des températures adéquates (température et humidité), car il y a un risque d'augmentation du nombre de microorganismes nuisibles s'ils ne sont pas conservés adéquatement. Vous pouvez consulter un guide du MAPAQ, le Thermoguide, pour vous aider avec les températures et durée de conservation de divers aliments. Visitez le lien suivant: <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>
- Il est aussi important de cuire les aliments aux températures adéquates, car les microorganismes nuisibles ne seront pas tous détruits. Afin de connaître ces températures, le gouvernement du Québec a développé un guide facile de consultation se trouvant au <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/cuisson/Pages/cuisson.aspx>.

soyez prudents avec les aliments.



**nettoyez. séparez.**  
**cuissez. réfrigérez.**  
[www.soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://www.soyezprudentsaveclesaliments.ca)

## Références

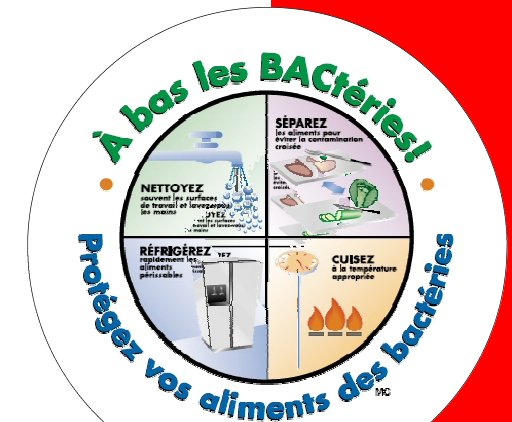
Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). Causes des toxi-infections alimentaires, [En ligne], adresse URL : <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/causef.shtml>.

MAPAQ. Hygiène – Les bonnes pratiques, [En ligne], adresse URL : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/hygiene/Pages/hygiene.aspx>

Partenariat canadien sur la salubrité alimentaire. Bienvenue à Partenariat sur la salubrité alimentaire, (page consulté le 26 janvier 2011), adresse URL : <http://www.canfightbac.org/fr/>

Rapport sur la santé. Toxi-infection alimentaire : bilan annuel 1<sup>er</sup> avril 2008 au 31 mars 2009, MAPAQ, [En ligne], adresse URL : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/BilanAnnuelToxi-infections2008-2009.pdf>

Saines habitudes de vie. Cuisine propre = aliments salubres, [En ligne], adresse URL : <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?cuisine-propre-egale-aliments-salubres>



**Les pratiques alimentaires  
sécuritaires**

*L'ABC d'une  
alimentation  
sécuritaire*



Par Guillaume Lavoie Dupuis, étudiant en techniques de diététique

## Les toxi-infections alimentaires

### Qu'est-ce qu'une toxi-infection alimentaire (TIA)?

C'est une maladie, souvent infectieuse, accidentelle, contractée suite à l'ingestion de nourriture ou de boissons contaminées par des microorganismes (bactéries, virus, parasites...) pouvant rendre les humains malades. On l'appelle en langage courant « intoxication alimentaire ».

### Saviez-vous que?

« Parmi toutes les toxi-infections alimentaires (TIA) signalées au Ministère de l'agriculture et des pêcherie du Québec (MAPAQ) en 2008-2009, près de 50% sont survenues après la consommation d'aliments à la maison. »



### Il existe différents types de TIA tels :

- Salmonellose : poulet cru, œufs non cuits et les pelures de fruits comme celle du cantaloup
- Toxoplasmose : surface de fruits et légumes non nettoyés
- E. Coli : viande hachée crue (maladie du hamburger) ...

### Personnes à risque

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

### Symptômes

Les symptômes associés à ces TIA sont la diarrhée, les nausées, les vomissements et la fièvre.

## Lavage des mains et des aliments

### Comment se laver les mains?



Mouiller, savonner, frotter, nettoyer les ongles, rincer et sécher

**Pourquoi?** Vous êtes habituellement une des premières causes d'introduction de microorganismes nuisibles qui sont principalement sur vos mains.

### Importance du lavage des fruits et légumes

Brosser et rincez!

**Pourquoi?** Pour éviter la contamination croisée!\* Il est possible que les aliments achetés à l'épicerie contiennent sur leur surface des microorganismes nuisibles. Un fruit ou un légume contaminé et mal nettoyé pourrait contaminer, entre autres, votre planche à découper.

### \*Contamination croisée

Une contamination croisée, c'est la contamination d'un produit par des microorganismes pathogènes qui proviennent de vous, de l'eau, d'ustensiles, d'installations ou d'emballages. Elle peut se faire par le contact des mains, de fruits ou de légumes mal lavés avec des produits prêts à consommer, crus ou cuits ou encore des ustensiles, emballages ou équipement de cuisine.

## Conservation des aliments

Conseil d'entreposage	
Produits	Température à respecter
<b>Produits réfrigérés</b>	
Éviter de ranger les produits laitiers près d'aliments à forte odeur comme les agrumes, l'ail, etc.	Réfrigérateur (4°C)
Vérifier les dates de péremptions.	
<b>Produits secs et en conserve</b>	
Assurer une rotation des produits (premier acheté, premier utilisé).	Garde-manger (21°C)
Emballer hermétiquement les produits dont l'emballage est ouvert.	
<b>Produit congelés</b>	
Ranger les produits alimentaires congelés dès votre arrivée à la maison.	Congélateur (-18°C)

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>