



SALUBRITÉ DES ALIMENTS À LA MAISON

SALUBRITÉ DES ALIMENTS À LA MAISON

Au sujet du guide

Dans ce guide, on vous explique les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments que vous pouvez adopter à la maison pour réduire le risque de maladies d'origine alimentaire.

Vous pouvez éviter beaucoup de ces maladies en suivant les quatre étapes suivantes : nettoyer, séparer, cuire et réfrigérer.

SOYEZ PRUDENT AVEC LES ALIMENTS



MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE

Les aliments préparés à la maison rendent les gens malades plus souvent qu'on le pense. En effet, il y aurait au Canada environ quatre millions de cas de maladie d'origine alimentaire tous les ans, touchant **une personne sur huit**.

Les maladies d'origine alimentaire sont causées par des aliments ou des boissons qui contiennent des bactéries, des virus ou des parasites comme *Campylobacter*, *E. coli*, *norovirus*, *Listeria*, *Salmonella*, *Cryptosporidium* et *Trichinella*.

Les symptômes peuvent apparaître plusieurs heures ou plusieurs jours, voire plus d'un mois après la consommation d'un aliment contaminé.

Symptômes courants : diarrhée, crampes abdominales, nausées, vomissements, fièvre et mal de tête.



Qui est à risque?

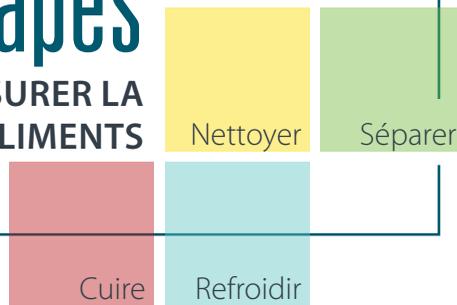
Dans la plupart des cas, les gens se remettent complètement d'une maladie d'origine alimentaire. Toutefois, les personnes de 60 ans ou plus, les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans et les personnes dont le système immunitaire est affaibli risquent davantage d'avoir des problèmes de santé plus graves, p. ex. une insuffisance rénale, de l'arthrite chronique, une fausse couche et même la mort.

Redoublez de vigilance pour prévenir les maladies

Heureusement, la plupart des cas de maladie d'origine alimentaire peuvent être évités.

Quatre étapes

À SUIVRE POUR ASSURER LA
SALUBRITÉ DES ALIMENTS



IL FAUT SE LAVER LES MAINS ET NETTOYER LES SURFACES SOUVENT.

Les bactéries et d'autres germes peuvent se propager dans la cuisine et se retrouver sur les mains, les planches à découper, les couteaux et les comptoirs. Nettoyez souvent pour prévenir les maladies.

Lavez-vous les mains et lavez les accessoires de cuisine souvent

- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant 20 secondes avant de manipuler des aliments, et après.
- Lavez les planches à découper, la vaisselle, les ustensiles et les comptoirs avec de l'eau très chaude et savonneuse après tout contact avec des viandes, de la volaille, des fruits de mer et des œufs crus ainsi qu'avec des fruits et des légumes frais non lavés.
- Utilisez une serviette différente pour vous essuyer les mains et pour essuyer la vaisselle et les ustensiles. Ayez une serviette pour chaque usage. Vous pouvez aussi utiliser une serviette de papier une fois, puis la jeter.
- Lavez souvent les linges de cuisine à l'eau très chaude dans la machine à laver.

Nettoyer





Lavez les légumes et les fruits frais

- Lavez les légumes et les fruits frais sous l'eau courante froide, y compris les légumes et les fruits recouverts d'une peau ou d'une pelure qui ne se mange pas.
- Utilisez une brosse à légumes propre pour laver les fruits et les légumes à peau ferme, comme les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.
- Enlevez les parties endommagées ou meurtries des légumes et des fruits, car des bactéries nocives peuvent y être présentes.



Mythe
Laver les
œufs, la
viande et
la volaille
élimine les
bactéries.

Ce n'est pas vrai.

Laver les œufs avant de les ranger élimine le revêtement protecteur de la coquille, ce qui permet aux bactéries de s'y infiltrer.

Les bactéries dans les jus de la viande et de la volaille crues peuvent se propager à d'autres aliments, aux ustensiles et aux surfaces. C'est ce qu'on appelle la contamination croisée.

LE LAVAGE DES MAINS EST UN DES MEILLEURS MOYENS DE PRÉVENIR LES MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE.

Séparer

ÉVITEZ LA CONTAMINATION CROISÉE.

Il y a contamination croisée lorsque des bactéries se propagent d'un aliment à un autre. Pour l'éviter, séparez la viande, la volaille et les fruits de mer crus (et leurs jus) des aliments cuits ou prêts à manger.

Chariot d'épicerie et frigo

- Séparez la viande, la volaille et les fruits de mer crus des autres aliments dans votre chariot d'épicerie, les sacs d'épicerie et le réfrigérateur.
- Placez la viande, la volaille et les fruits de mer crus sur l'étagère du bas du réfrigérateur dans des contenants étanches pour éviter que les jus de ces aliments coulent sur d'autres aliments.
- Lorsque vous faites décongeler de la viande dans le réfrigérateur, mettez-la dans un contenant étanche pour qu'aucun liquide ne coule sur les aliments prêts à manger pendant la décongélation.

Planches à découper

- Utilisez une planche à découper pour les aliments prêts à manger, et une autre pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus.



ASSIETTES DE SERVICE

Placez toujours les aliments cuits sur une assiette propre. Ne les placez jamais sur une assiette sale ayant servi pour de la viande crue ou des fruits ou des légumes non lavés.



Cuire

CUIRE JUSQU'À LA BONNE TEMPÉRATURE.

Un aliment est bien cuit lorsque sa température interne est assez élevée pour éliminer les bactéries dangereuses comme E. coli, Salmonella et Listeria. Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la bonne température interne.

Utiliser un thermomètre alimentaire

Utilisez **toujours** un thermomètre alimentaire pour vérifier la température interne de la partie la plus épaisse de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer, car la cuisson des aliments n'est pas nécessairement uniforme (voir le *tableau des températures de cuisson et de réchauffage sécuritaires des aliments dangereux* à la page 15).

Utiliser le four à micro-ondes de façon sécuritaire

Couvrez les aliments et faites tourner le plat une ou deux fois durant la cuisson (à moins que votre micro-ondes soit muni d'un plateau tournant) et remuez le contenu.

De plus, réglez la puissance du micro-ondes pour assurer une cuisson uniforme. Laissez la nourriture reposer assez longtemps pour que la cuisson se termine.

Garder les aliments chauds

Si un aliment cuit n'est pas immédiatement consommé, gardez-le chaud à une température d'au moins 60 °C (140 °F), jusqu'à ce qu'on le mange. Si vous ne gardez pas l'aliment chaud, faites-le refroidir rapidement. Les bactéries peuvent se multiplier rapidement dans la zone dangereuse, soit entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F).

Réchauffer les restes

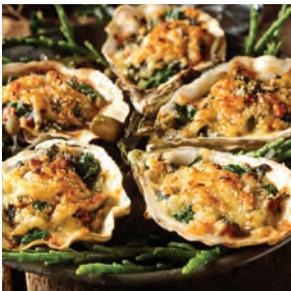
- Réchauffez les aliments solides jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).
- Réchauffez les sauces, les soupes et les jus de viande à gros bouillons en les remuant régulièrement.
- Il n'est pas recommandé de réchauffer des restes dans une mijoteuse.



Mythe
On peut
savoir si la
viande est
cuite par sa
couleur.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, on ne peut pas se fier à la couleur pour déterminer si la viande est cuite et propre à la consommation.

La viande peut devenir brune avant que toutes les bactéries soient mortes. La seule façon de savoir si la viande est suffisamment cuite, c'est d'utiliser un thermomètre.



CONSEILS POUR UTILISER UN THERMOMÈTRE ALIMENTAIRE

- Insérez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande, jusqu'au centre. Assurez-vous que le thermomètre ne touche pas d'os ni de gras.
- Nettoyez le thermomètre avec de l'eau chaude et du savon après chaque usage (entre les lectures).
- Les thermomètres numériques à lecture instantanée sont les plus faciles à utiliser.

Huîtres

Faites cuire les huîtres crues jusqu'à ce qu'elles maintiennent une température interne de 90 °C (194 °F) pendant au moins 90 secondes.

Refroidir

RÉFRIGÉRER RAPIDEMENT.

Le nombre de bactéries dans les aliments conservés à la température ambiante peut doubler toutes les 20 minutes. Une des façons les plus efficaces de prévenir les maladies d'origine alimentaire, c'est de refroidir les aliments correctement. Refroidir les aliments ralentit la croissance des bactéries nocives.

Régler la température du réfrigérateur à 4°C

Est-ce que votre frigo est assez froid? Assurez-vous que sa température est réglée à 4 °C (40 °F) ou moins. De temps à autre, vérifiez la température avec un thermomètre pour réfrigérateur. Si votre frigo n'est pas muni d'un thermomètre, vous pouvez en acheter un dans un magasin qui vend des accessoires de cuisine.

Respecter la « règle de deux heures »

- Réfrigérez ou congelez dans un délai de deux heures les aliments périssables, les aliments préparés et les restes. Cette « règle » s'applique aux aliments venant de l'épicerie ainsi qu'aux aliments laissés sur le comptoir.
- Jetez les aliments périssables qui sont restés sortis pendant plus de deux heures.



FAIRE DÉCONGELER LES ALIMENTS DE FAÇON SÉCURITAIRE

Trois façons de décongeler les aliments de façon sécuritaire :

- 1** dans le frigo;
- 2** sous l'eau courante froide;
- 3** au four à micro-ondes.

(Si vous utilisez le micro-ondes, cuisez l'aliment immédiatement après l'avoir décongelé.)

Ne décongelez pas les aliments à la température ambiante.

Gardez les aliments chauds à une température de plus de 60 °C (140 °F).

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

Utiliser les produits en conserve de façon sécuritaire

- Ne consommez jamais d'aliments en pot dont le couvercle est desserré ou bombé ou encore de produits en conserve d'une boîte qui est très bombée ou bosselée ou qui coule.
- Entrez les conserves dans un endroit frais, sec et propre.
- Consommez-les dans la prochaine année ou deux ou avant la date « meilleur avant ».
- N'entrez pas les aliments dans les boîtes ouvertes.



ENTREPOSER LES ALIMENTS DE FAÇON SÉCURITAIRE

- Divisez les grandes quantités de restes dans des contenants peu profonds pour assurer leur refroidissement rapide dans le réfrigérateur.
- Réfrigérez les restes rapidement et utilisez-les dès que possible.



Mythe
On peut savoir si un aliment est pourri par son apparence, son odeur et son goût.

L'apparence, l'odeur et le goût ne sont pas des indicateurs fiables de la salubrité d'un aliment. En vieillissant, nos sens de la vue, de l'odorat et du goût diminuent, ce qui réduit notre capacité de relever les signes de détérioration d'un aliment. De même, certains aliments pourraient être impropres à la consommation sans goûter ou sentir mauvais.

UTILISER CORRECTEMENT LES DATES « MEILLEUR AVANT »

La date « meilleur avant » indique combien de temps l'aliment **non ouvert** conservera sa valeur nutritionnelle et sa fraîcheur. Une fois l'emballage ouvert, la date « meilleur avant » **n'est plus valide**.

La durée de conservation d'un aliment dépend de la façon dont il est entreposé. Pour déterminer le temps qu'un aliment peut se conserver au réfrigérateur, utilisez la date « meilleur avant » et le *tableau de conservation des aliments au réfrigérateur* à la page 17.



Dans quel format la date « meilleur avant » figure-t-elle?

La date **meilleur avant** doit apparaître en anglais et en français (« best before » et meilleur avant) dans le format année-mois-jour. En voici un exemple :

Best before 22 NO 08
Meilleur avant

Abréviations utilisées

Janvier	JA	Juillet	JL
Février	FE	Août	AU
Mars	MR	Septembre	SE
Avril	AL	Octobre	OC
Mai	MA	Novembre	NO
Juin	JN	Décembre	DE

Certains aliments – comme les substituts de repas, les suppléments nutritifs, les préparations pour nourrissons et les préparations pour régime liquide – ont une date d'expiration. Après cette date, il ne faut pas consommer le produit.

ALIMENTS À RISQUE ÉLEVÉ

Selon Santé Canada, les aliments ci-dessous ont été associés à des éclosions de maladie d'origine alimentaire. Afin d'en éliminer les bactéries, les virus et les parasites, il faut **bien cuire** ces aliments.

Pour réduire le risque, les personnes de 60 ans ou plus, les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans et les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient éviter de consommer les aliments ci-dessous à l'état cru ou partiellement cuit :



- Viande crue ou volaille partiellement cuite.
- Poisson et fruits de mer crus, y compris les huîtres, les palourdes, les moules et les pétoncles.
- Lait de vache ou de chèvre cru ou non pasteurisé, ou produits faits de lait non pasteurisé.
- Si vous utilisez du fromage fait de lait non pasteurisé, n'utilisez que le fromage âgé d'au moins 60 jours.
- Fromages à pâte molle, y compris le feta, le brie, le camembert et le queso blanco fresco.
- Œufs et produits à base d'œufs crus ou légèrement cuits, y compris les vinaigrettes, la pâte à biscuits, les préparations pour gâteau et le lait de poule maison.
 - Si vous choisissez de faire du lait de poule avec des œufs entiers, faites chauffer le mélange de lait jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 71 °C (160 °F).
 - Les aliments faits à partir d'œufs pasteurisés commercialement posent un risque moindre.
- Germes crus comme ceux de luzerne, de trèfle, de radis et de haricot mungo.
- Jus de fruits et cidre non pasteurisés.



SALUBRITÉ DES ALIMENTS DANS LA COMMUNAUTÉ

Beaucoup d'églises, de centres communautaires, de clubs privés et d'immeubles d'habitation en copropriété à Windsor et dans le comté d'Essex sont dotés d'une cuisine dont on se sert pour préparer des soupers communautaires, des dîners pour personnes âgées et la nourriture pour d'autres activités communautaires.

Si vous êtes un bénévole ou si vous participez à des activités communautaires, passez le message au sujet des quatre étapes de la salubrité des aliments : **nettoyer, séparer, cuire et réfrigérer**. Rappelez à tout le monde de faire de la salubrité des aliments une priorité.

SOYEZ PRUDENT AVEC LES ALIMENTS.

Sources

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.

La salubrité des aliments pour les adultes âgés de 60 ans et plus, Santé Canada, 2010.

Reproduit avec la permission du ministère de la Santé, 2012.

TEMPÉRATURES DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE DES ALIMENTS DANGEREUX

Faites cuire l'aliment jusqu'à sa température interne minimale et maintenez cette température pendant 15 secondes.

Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre à sonde nettoyé et désinfecté.

		Température de cuisson interne minimale	Température de réchauffage minimale
	Volaille entière	82 °C (180 °F)	74 °C (165 °F)
	Volaille hachée, produits de volaille, morceaux de volaille	74 °C (165 °F)	74 °C (165 °F)
	Mélanges d'aliments contenant de la volaille, des œufs, de la viande, du poisson ou d'autres aliments dangereux	74 °C (165 °F)	74 °C (165 °F)
	Porc, produits de porc, viandes hachées à l'exception de la volaille hachée	71 °C (160 °F)	71 °C (160 °F)
	Poisson	70 °C (158 °F)	70 °C (158 °F)
	Bœuf, agneau, riz, fruits de mer, autres aliments dangereux	70 °C (158 °F)	70 °C (158 °F)

GUIDE D'ENTREPOSAGE À L'INTENTION DES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Lignes directrices générales concernant la durée de conservation d'aliments courants. Lisez l'étiquette et vérifiez la date « meilleur avant » s'il y a lieu. La plupart des aliments peuvent être consommés sans danger s'ils sont conservés plus longtemps, mais leur goût et leur valeur nutritionnelle se dégraderont. Il faut les jeter s'il y a des signes de détérioration.

ARMOIRE (TEMPÉRATURE AMBIANTE)

À moins d'indication contraire, la durée de conservation s'applique aux emballages non ouverts.

CÉRÉALES

(après ouverture : les conserver dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur)

Céréales (prêtes à manger)	8 mois
Chapelure (sèche)	3 mois
Craquelins	6 mois
Farine blanche	1 an
Farine de blé entier	3 mois
Flocons d'avoine	6-10 mois
Pâtes	plusieurs années
Riz	plusieurs années
Semoule de maïs	6-8 mois

ALIMENTS EN CONSERVE

(après ouverture : les conserver dans des contenants hermétiques, au réfrigérateur)

Lait concentré	9-12 mois
Autres aliments en conserve	1 an

ALIMENTS SECS

(après ouverture : les conserver dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur)

Cacao	10-12 mois
-------	------------

Café (instantané)	1 an
Café (moulu)	1 mois
Chocolat (à cuire)	7 mois
Colorant à café	6 mois
Fruits (séchés)	1 an
Gélatine	1 an
Gelée en poudre	2 ans
Haricots, pois et lentilles	1 an
Mélanges (accompagnements)	9-12 mois
Mélanges (garnitures de tartes et poudings)	18 mois
Mélanges (gâteaux, crêpes et biscuits)	1 an
Pommes de terre (flocons)	1 an
Poudre de lait écrémé	
- non ouvert	1 an
- ouvert	1 mois
Poudre à pâte et bicarbonate de soude	1 an
Sucre (tous les types)	plusieurs années
Thé (sachets)	1 an

ALIMENTS DIVERS

Beurre d'arachide	
- avant ouverture	6 mois
- après ouverture	2 mois

Confitures et gelées (après ouverture : couvertes, au réfrigérateur)	1 an
Huiles végétales (après ouverture : couvertes, au réfrigérateur)	1 an
Levure (sèche)	1 an
Mayonnaise et vinaigrettes	
- avant ouverture	6 mois
- après ouverture (couvertes, au réfrigérateur)	1-2 mois
Mélasse	2 ans
Miel	18 mois
Noix	1 mois
Pectine – liquide	1 an
- après ouverture (couverte, au réfrigérateur)	1 mois
- en poudre	2 ans

Sirops – maïs, érable ou de table	1 an
Tartinades à sandwiches (après ouverture : couvertes, au réfrigérateur)	8 mois
Vinaigre	plusieurs années

LÉGUMES

Pommes de terre, rutabaga et courge	1 semaine
Tomates	1 semaine

CHAMBRE FROIDE (DE 7 À 10 °C OU DE 45 À 50 °F)

Courge (d'hiver)	plusieurs mois
Oignons (secs, pelure jaune)	6 semaines
Pommes de terre (de conservation)	6 mois
Rutabaga (paraffiné)	plusieurs mois

RÉFRIGÉRATEUR (4 °C OU 40 °F)

À moins d'indication contraire, couvrir tous les aliments.

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

(vérifier la date « meilleur avant »)

Beurre	
- avant ouverture	8 semaines
- après ouverture	3 semaines
Fromage	
- cottage (après ouverture)	3 jours
- fondu (après ouverture)	3-4 semaines
- fondu (avant ouverture)	plusieurs mois
- pâte ferme	plusieurs mois
Lait, crème et yogourt (après ouverture)	3 jours
Margarine	
- avant ouverture	8 mois
- après ouverture	1 mois
Œufs	3 semaines

POISSON ET FRUITS DE MER

Fruits de mer (cuits)	1-2 jours
Huîtres (vivantes)	24 heures
Palourdes, crabe, homard et moules (vivants)	12-24 heures
Pétoncles et crevettes (crus)	1-2 jours
Poisson (nettoyé)	
- cru	3-4 jours
- cuit	1-2 jours

FRUITS FRAIS (MÛRS)

Abricots (garder à découvert)	1 semaine
Bleuets (garder à découvert)	1 semaine
Canneberges (garder à découvert)	1 semaine

Cerises	3 jours
Fraises (garder à découvert)	2 jours
Framboises (garder à découvert)	2 jours
Pêches (garder à découvert)	1 semaine
Poires (garder à découvert)	1 semaine
Pommes	2 mois
- achetées entre février et juillet	2 semaines
Prunes	5 jours
Raisins	5 jours
Rhubarbe	1 semaine
LÉGUMES FRAIS	
Asperges	5 jours
Betteraves	3-4 semaines
Brocoli	3 jours
Carottes	plusieurs semaines
Céleri	2 semaines
Champignons	5 jours
Chou	2 semaines
Chou-fleur	10 jours
Choux de Bruxelles	1 semaine
Concombre	1 semaine
Courge (d'été)	1 semaine
Épinards	2 jours
Haricots (verts ou jaunes)	5 jours
Laitue	1 semaine
Mais	jour même
Oignons (verts)	1 semaine

Panais	plusieurs semaines
Pois	jour même
Poivrons (verts, rouges, etc.)	1 semaine
Pommes de terre (nouvelles)	1 semaine
Pousses	2 jours

VIANDE ET VOLAILLE

NON CUITES

Abats	1-2 jours
Côtelettes et steaks	2-3 jours
Rôtis	3-4 jours
Viande hachée	1-2 jours
Viande salaisonée ou fumée	6-7 jours
Volaille	2-3 jours

CUITES

Casseroles, pâtés à la viande et sauces à la viande	2-3 jours
Soupes	2-3 jours
Toutes les viandes et les volailles	3-4 jours

ALIMENTS DIVERS

Café (moulu)	2 mois
Farine de blé entier	3 mois
Noix	4 mois
Shortening	12 mois

CONGÉLATEUR (-18 °C OU 0 °F)

Utiliser des emballages pour congélation ou des contenants hermétiques. Congeler les aliments frais à leur état optimal.

PRODUITS LAITIERS ET MATIÈRES GRASSES

Beurre	
- salé	1 an
- non salé	3 mois
Crème – de table ou à fouetter (se sépare après la décongélation)	1 mois
Crème glacée	1 mois
Fromage – pâte ferme ou fondu	3 mois
Lait	6 semaines
Margarine	6 mois

POISSON ET FRUITS DE MER

Fruits de mer	2-4 mois
Poisson (espèces à chair grasse : truite grise, maquereau et saumon)	2 mois
Poisson (espèces à chair maigre : morue, aiglefin, brochet et éperlan)	6 mois

FRUITS ET LÉGUMES

Tous les fruits et les légumes	1 an
--------------------------------	------

VIANDE, VOLAILLE ET ŒUFS

NON CUIITS	
Abats	3-4 mois
Agneau (côtelettes et rôtis)	8-12 mois
Bœuf (rôtis et steaks)	10-12 mois
Canard et oie	3 mois

Œufs (blancs et jaunes)	4 mois
Porc (côtelettes et rôtis)	8-12 mois
Poulet et dinde	
- coupés	6 mois
- entiers	1 an
Saucisses et saucisses fumées	2-3 mois
Veau (côtelettes et rôtis)	8-12 mois
Viande hachée	2-3 mois
Viande salaisonnée ou fumée	1-2 mois

CUIITS

Casseroles et pâtés à la viande	3 mois
Toutes les viandes	2-3 mois
Toutes les volailles	1-3 mois

ALIMENTS DIVERS

Casseroles de haricots, de lentilles ou de pois	3-6 mois
Croûte feuilletée (non cuite)	2 mois
Fines herbes	1 an
Gâteaux et biscuits (cuits)	4 mois
Pain (cuit ou non cuit, levure)	1 mois
Pâtisseries et pain éclair (cuit)	1 mois
Sandwiches	6 semaines
Soupes (bouillons ou crèmes)	4 mois
Tarte (aux fruits, non cuite)	6 mois

Ce guide ne vise qu'à donner des renseignements généraux et le Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex n'assume aucune responsabilité à l'égard des personnes qui utilisent ce guide. Adaptation d'un document produit par le gouvernement de l'Ontario (ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation).

© Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex, 2019.

CONSEILS DE SALUBRITÉ DES ALIMENTS pour la mise en conserve maison

INTRODUCTION

La mise en conserve maison est une excellente façon de maintenir la fraîcheur des aliments. Si vous songez à mettre en conserve des aliments, il y a des mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer que vos produits alimentaires peuvent être consommés sans danger.

Connaître les risques

La mise en conserve inadéquate peut causer le botulisme, forme d'empoisonnement alimentaire potentiellement mortel causé par la bactérie *C. botulinum*. Les spores de cette bactérie sont difficiles à éliminer et très résistantes à la chaleur.

L'apparence, le goût et l'odeur des aliments contaminés par la toxine *C. botulinum* peuvent ne pas être altérés. Ne consommez pas le contenu de bocaux qui coulent ou qui sont abîmés ou dont le couvercle est desserré ou bombé, car il pourrait être impropre à la consommation.

Pratiques sécuritaires de mise en conserve maison

La mise en conserve maison nécessite de l'équipement spécial, tel que des bocaux en verre robustes, des couvercles métalliques, des bagues métalliques, une marmite d'eau bouillante et une marmite autoclave. Lisez toujours les instructions du fabricant de votre équipement de mise en conserve et suivez à la lettre des recettes venant de sources fiables. Changer les ingrédients ou le temps de cuisson peut rendre l'aliment impropre à la consommation.

Avant de commencer la mise en conserve, il faut d'abord déterminer le degré d'acidité de l'aliment.

Aliments acides	Aliments peu acides
Fruits	La plupart des légumes à l'exception des tomates
Confitures, gelées et marmelades	Viande et volaille
Beurres de fruits	Fruits de mer – poisson et mollusques
Cornichons et choucroute	Soupe et lait
Tomates auxquelles on a ajouté du jus de citron ou du vinaigre	Sauce à spaghetti avec de la viande, des légumes et des tomates

Les aliments acides nécessitent un traitement à l'eau bouillante

Les aliments acides ont un pH inférieur à 4,6.

Les aliments peu acides nécessitent une marmite autoclave

Les aliments peu acides ont un pH supérieur à 4,6. Les tomates sont à la limite d'être des aliments acides; il faut ajouter un ingrédient acidifiant comme du jus de citron ou du vinaigre, pour que la mise en conserve soit sécuritaire.

Les préparations contenant des aliments acides et peu acides, telles que la sauce à spaghetti avec de la viande, des légumes et des tomates, sont considérées comme des aliments peu acides. Il faut utiliser une marmite autoclave pour détruire les bactéries qui causent le botulisme.

TABLEAU DU PH DES ALIMENTS

	9,0	
pH neutre	8,0	Blancs d'œuf et olives
PH acide	7,0	Eau et lait
	6,0	Viande, melons et fromage
	5,0	Légumes et pain
	4,0	Tomates et fruits/gelées
	3,0	Jus d'orange, poires et prunes
	2,0	Vinaigre et citron/lime

LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS ET LA PRÉPARATION DE VOS CONSERVES MAISON



NETTOYER

- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant 20 secondes avant de manipuler des aliments, et après.
- Lavez bien les légumes et les fruits, y compris ceux qui ont une pelure, sous l'eau courante propre et froide avant de les préparer.
- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces, les ustensiles et l'équipement. Gardez-les propres durant toutes les étapes de la mise en conserve afin d'éviter la contamination croisée.
- Stérilisez les bocaux : lavez-les à l'eau très chaude et savonneuse, puis faites-les bouillir selon les instructions de la recette.
- Inspectez les bocaux pour vous assurer qu'ils ne sont pas fêlés ou ébréchés.

SÉPARER

- Utilisez une planche à découper pour les fruits et les légumes frais et lavés et une autre pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus.
- Ne réutilisez pas les couvercles et assurez-vous que le joint d'étanchéité est intact. Vous pouvez réutiliser les bagues métalliques.
- Jetez les bagues rouillées ou bosselées.

CUIRE

- Utilisez seulement des recettes de mise en conserve récentes et éprouvées. Ne changez jamais la taille des bocaux ou la quantité des ingrédients qui sont indiquées dans la recette.
- Utilisez le traitement thermique qui s'impose en fonction de l'acidité des aliments.
- Assurez-vous que les températures de cuisson ou de chauffage sont maintenues.

RÉFRIGÉRER

- Étiquetez et datez toutes les conserves avant de les entreposer.
- Entreposez-les dans un endroit frais et sec. Pour profiter de la meilleure qualité possible, consommez les aliments en conserve dans l'année suivant leur préparation.
- Réfrigérez-les après ouverture.

MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE

- Selon Santé Canada, les symptômes du botulisme apparaissent habituellement dans les 12 à 36 heures suivant la consommation d'un aliment contaminé. Symptômes possibles :
 - Nausées
 - Mal de tête
 - Vomissements
 - Vision double
 - Fatigue
 - Sécheresse de la gorge et du nez
 - Étourdissements

Ces symptômes durent habituellement de 2 heures à 14 jours, mais certains peuvent persister plus longtemps.

RISQUES GRAVES POSSIBLES POUR LA SANTÉ

- Insuffisance respiratoire
- Paralysie
- Mort

Si vous présentez ces symptômes, composez le 9-1-1 pour obtenir des soins médicaux immédiatement. Le risque d'effets graves sur la santé est particulièrement élevé chez les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans, les personnes de plus de 60 ans et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, entre autres.

Pour en savoir plus long, communiquez avec le Service d'hygiène du milieu au 519 258-2146, poste 4475, ou par courriel à inspection@wechu.org.



Service de l'hygiène du milieu
519 258-2146, poste 4475
wechu.org



Adapté avec la permission de la Municipalité régionale de York, 2022.