

# FEUILLET DE RENSEIGNEMENTS



## L'ENNEMI INVISIBLE : LES BACTÉRIES

Bien que l'industrie de l'alimentation au Canada compte parmi les plus salubres au monde, personne n'est complètement à l'abri d'une intoxication alimentaire. Dans des conditions favorables, un ennemi invisible, les bactéries, peut être présent dans les aliments.

Les scientifiques ont mis au jour un certain nombre de faits importants sur les bactéries.

- Les bactéries font partie intégrante de notre environnement, où elles jouent de nombreux rôles bénéfiques ...et parfois néfastes. On les trouve sur tous les produits agricoles bruts.
- Les bactéries toxiques peuvent être transmises des aliments aux personnes, des personnes aux aliments ou d'un aliment à un autre.
- Les bactéries peuvent croître rapidement à la température ambiante.
- La croissance de bactéries toxiques dans les aliments peut être ralentie ou stoppée par la réfrigération ou la congélation.
- Les intoxications alimentaires peuvent produire des symptômes variant de bénins à très graves. L'infection peut apparaître entre 30 minutes et deux semaines après l'absorption des aliments contaminés.
- Les personnes les plus à risque sont les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

Nous pouvons tous prévenir les infections alimentaires en apprenant à faire échec aux bactéries.

Pour plus d'information sur le programme À bas les BACTéries!<sup>MC</sup>, visitez le site Web du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse suivante : [www.abaslesbac.org](http://www.abaslesbac.org)

## QUATRE RÈGLES SIMPLES POUR FAIRE ÉCHEC AUX BACTÉRIES

**NETTOYEZ** – Lavez-vous toujours les mains et lavez les ustensiles ainsi que les surfaces de travail avec du savon et de l'eau chaude avant de manipuler des aliments, de manière répétée pendant la préparation et encore une fois à la fin. Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de javel et d'eau. Les fruits et les légumes frais doivent être lavés à l'eau courante fraîche avant la consommation ou la cuisson.

**SÉPAREZ** – Gardez certains aliments, comme les viandes et les jus de viandes, à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation. Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes. Gardez toujours les aliments couverts.

**CUISEZ** – Préparez les aliments rapidement, cuisez-les à la température requise et servez-les immédiatement. Ne laissez pas traîner d'aliments à des températures favorables à la croissance de bactéries. La plage de températures critiques se situe entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F).

**RÉFRIGÉREZ** – Réfrigérez ou congelez les produits frais, les aliments préparés et les restes de table dans les deux heures. Assurez-vous que la température du réfrigérateur est réglée à 4 °C (40 °F) ou moins et que celle du congélateur est réglée à -18 °C (0 °F).

Ces quelques règles simples peuvent contribuer grandement à réduire le risque d'intoxication alimentaire.

