



L'hygiène alimentaire

Feuille d'info: novembre 2021

Contenu	Page
_ Des micro-organismes omniprésents	1
_ Les toxi-infections alimentaires sont fréquentes	1
_ Les toxi-infections alimentaires sont souvent évitables	1
_ Les règles d'hygiène	1
_ L'hygiène alimentaire - à retenir	3
_ Sources & impressum	4

Des micro-organismes omniprésents

Tous nos lieux de vie fourmillent d'innombrables micro-organismes, pour la plupart invisibles à l'œil nu (bactéries, virus, moisissures, parasites, etc.). Beaucoup de ces microbes sont inoffensifs pour l'homme, voire utiles. Pour lutter contre les plus nuisibles, l'organisme humain a développé des mécanismes de défense. Dans certaines circonstances (températures idoine, présence des substances nutritives nécessaires), ces organismes peuvent proliférer abondamment et très rapidement. Ils constituent alors une menace pour la santé. La saleté et les déchets, mais également les aliments, peuvent former un terrain fertile à leur croissance.

Les toxi-infections alimentaires sont fréquentes

On appelle souvent intoxications alimentaires les maladies contractées suite à l'ingestion de denrées contaminées par des agents pathogènes. La plupart des cas qualifiés d'intoxications alimentaires sont en réalité des infections d'origine alimentaire. Elles peuvent être provoquées par des bactéries du genre salmonelles, campylobacter ou listeria, mais également par des moisissures. Toutefois, beaucoup de bactéries et de moisissures produisent des toxines (par ex. les mycotoxines) pouvant porter préjudice à la santé des humains; on parle alors d'intoxication alimentaire. Aujourd'hui, en Suisse, les salmonelles et campylobacter sont les agents pathogènes les plus fréquemment mis en cause. En Suisse, 7'000 à 8'000 cas de capylobactériose et 1'200 à 1'500 cas de salmonelose confirmés par des

laboratoires sont déclarés chaque année. Ces incidents se produisent le plus souvent durant les mois chauds de l'été. Les symptômes sont diarrhée, maux de ventre, vomissements, migraines, fièvre, nausées, etc.

Les toxi-infections alimentaires sont souvent évitables

La production et le traitement des produits alimentaires sont soumis à de hautes exigences en matière de sécurité alimentaire. Pourtant des incidents sanitaires se produisent tout de même encore avec des denrées crues, non préparées, d'origine animale ou végétale – que cela soit dans la cuisine privée ou dans la gastronomie.

La plupart du temps, les incidents sont provoqués par une méconnaissance des règles d'hygiène les plus importantes, c'est-à-dire par la négligence humaine. Ainsi la grande majorité des intoxications pourraient-elles être évitées. De nombreux arguments parlent en faveur d'un traitement plus minutieux des denrées alimentaires:

- Il favorise une réduction des coûts, car une moins grande quantité d'aliments serait avariée et devrait être jetée.
- Il prévient les intoxications alimentaires pouvant avoir de graves conséquences sur les petits enfants, les femmes enceintes, les personnes malades ou âgées et pouvant même engendrer la mort.

Les règles d'hygiène

Hygiène personnelle

Les micro-organismes passent «de mains en mains». Des travaux salissants, un contact avec des aliments crus (surtout viande, poisson, oeufs), la manipulation de déchets, d'appareils et d'objets sales, une visite aux WC, caresser un animal ou changer les couches d'un bébé, sont autant d'occasions pour des agents pathogènes de se fixer sur les mains, sous les montres, les bijoux ou les ongles.

► *Se laver soigneusement les mains au savon, les essuyer à un linge propre et tenir ses ongles courts et propres.*



Les micro-organismes peuvent se nicher dans les étoffes et les tissus et se déposer également sur les aliments.

► *Porter des vêtements de travail (également pour la cuisine) propres.*

Les micro-organismes peuvent se trouver partout sur le corps, ainsi que dans les cheveux.

► *Attacher ou couvrir les cheveux afin qu'ils n'entrent pas en contact avec les aliments.*

Les éruptions cutanées, les blessures (mêmes petites) et les inflammations peuvent excréter des agents pathogènes (pus).

► *Couvrir les éruptions et les blessures avec un pansement imperméable.*

La salive et les mucosités contiennent de nombreux micro-organismes.

► *Ne pas tousser ou éternuer sur les aliments, mettre la main ou un mouchoir devant la bouche. Ensuite se laver soigneusement les mains.*

Les personnes souffrant de maladies infectieuses (fièvre, toux, grippe, diarrhée, etc.) excrètent toujours des microbes.

► *En cas d'affection contagieuse, éviter de travailler en cuisine, porter éventuellement un masque sur la bouche.*

Hygiène des aliments

Les aliments conditionnés, les conserves et les produits surgelés doivent être munis d'une date de durée de consommation minimale (à consommer de préférence avant le...) ou d'une date limite de consommation (à consommer jusqu'au...). La date de durée de conservation minimale („à consommer de préférence avant le...“) indique la date jusqu'à laquelle le fabricant garantit la qualité d'une denrée alimentaire conservée de façon appropriée. Généralement, ces produits peuvent encore être consommés sans problème au-delà de cette date, si leur aspect, leur odeur et leur goût ne sont pas altérés.

La date limite de consommation („à consommer jusqu'au...“) est utilisée pour les denrées alimentaires plus périssables et indique la date jusqu'à laquelle l'aliment devrait être consommé.

► *Lors de l'achat, être attentif au délai de consommation, et contrôler régulièrement les denrées se trouvant dans les armoires, le réfrigérateur ou le congélateur.*

Selon leur provenance et leur type, les denrées crues sont souvent contaminées par des agents pathogènes ou des parasites. Certains aliments sont particulièrement vulnérables (le lait, le tartare, la viande hachée, les oeufs, la volaille, le poisson et les fruits de mer, etc.). La température ambiante favorise la prolifération des germes présents.

► *Transporter rapidement les aliments crus, à température basse. Les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de les préparer (ne pas interrompre la chaîne dite «du froid»). Utiliser immédiatement les aliments vulnérables.*

La conservation des aliments dans le réfrigérateur ou le congélateur est une mesure qui porte ses fruits – pour autant que les températures recommandées soient maintenues. Lorsque l'appareil déborde de nourriture (avant une fête ou une réception), ou en présence de givre, sa température peut augmenter.

► *Vérifier périodiquement, à l'aide d'un thermomètre, la température du réfrigérateur (max. 5°C) et du congélateur (température max. -18°C). Dégeler les appareils contenant du givre. Ne pas surcharger les appareils de nourriture.*

Les surgelés offrent l'avantage d'une durée de conservation relativement longue. Des problèmes relatifs à l'hygiène peuvent toutefois survenir au moment de la décongélation, intentionnelle ou non.

► *Ne jamais recongeler un aliment dégelé. Pour dégelé les aliments dans le four à micro-ondes ou dans le réfrigérateur, mettez-les dans un récipient – cela évitera que les micro-organismes se répandent et que des aliments ne coulent sur d'autres mets, ou sur les rayonnages, les plans de travail ou les ustensiles.*

En cas de stockage inadapté ou trop long (même au réfrigérateur), les denrées peuvent s'avérer. Ce qui n'en modifiera pas seulement l'odeur, le goût et la teneur en substances nutritives. La pourriture, la ternis-



sure, la modification de la couleur, les mucosités, la fermentation, les moisissures (à l'exception des moisissures du fromage et du salami) etc. indiquent la présence d'agents pathogènes et de substances toxiques.

► **Jeter immédiatement les denrées avariées. Il ne suffit pas d'ôter les parties avariées – les toxines produites par le métabolisme (p. ex. mycotoxine) envahissent tout l'aliment.**

Lors du stockage et de la préparation, les germes des aliments avariés peuvent, lors de la manipulation ou par l'écoulement de jus, migrer vers d'autres mets.

► **Les denrées périssables (p. ex. viande crue, produits laitiers, plats cuisinés) doivent être conservées dans des récipients fermés. Séparer les aliments crus des aliments cuits lors du stockage et de la préparation. Après la préparation d'aliments sensibles, nettoyer systématiquement le plan de travail et les ustensiles. Se laver chaque fois les mains.**

Une chaleur insuffisante lors de la cuisson ne permet pas d'éliminer tous les germes pathogènes.

► **Porter la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à une température minimum de 70°C, et ce jusqu'au cœur. Dégeler entièrement les surgelés, de manière à ce qu'ils puissent être chauffés de part en part à une température suffisante. Les restes de mets doivent également être portés à une température de 70°C. Utiliser éventuellement un thermomètre de cuisine.**

Les mets froids et chauds, ainsi que les restes constituent toujours un terrain idéal pour la prolifération des germes.

► **Manger les plats cuisinés le plus vite possible. Conserver les mets froids au réfrigérateur (max. 5°C) jusqu'à consommation, garder les mets chauds à une température min. de 65°C (éviter si possible de les conserver trop longtemps après les avoir chauffés). Mettre les restes dans des récipients plats et les stocker immédiatement au réfrigérateur à 5°C max. Les consommer au plus vite.**

Hygiène des appareils et de la cuisine

A cause de la saleté et de l'humidité qu'ils contiennent, les torchons, éponges, linges, brosses, etc. offrent

des conditions de prolifération idéales aux micro-organismes.

► **Tenir secs les torchons et instruments de nettoyage; les laver soigneusement après utilisation, les changer souvent et les laver à 60° minimum – éventuellement utiliser du papier ménage.**

Les restes de nourriture, les éclaboussures de sauce, les déchets provenant de la préparation peuvent receler une quantité de micro-organismes.

► **Nettoyer soigneusement les plans de travail, les ustensiles et appareils de cuisine après chaque emploi, si possible avec de l'eau chaude et du savon.**

Sous les plans de travail, les meubles et les appareils se dissimulent souvent divers restes, déchets, poussières et saletés – une fois encore un terrain idéal pour la prolifération des microbes, insectes et autres parasites.

► **Tenir propre la cuisine et les lieux de stockage. Trier les détritiques (verre, déchets compostables, métaux, etc.) et les éloigner rapidement. En cas de forte ou fréquente invasion de parasites, faire appel à des spécialistes.**

De nombreux ménages abritent des animaux domestiques. Ils peuvent être porteurs d'agents pathogènes, par exemple dans leurs poils ou dans leurs plumes.

► **Les animaux domestiques, aussi fidèles soient-ils, n'ont rien à faire dans la cuisine ou dans le local de stockage.**

L'hygiène alimentaire – à retenir

- Premier commandement LA PROPLETE: respecter les règles d'hygiène personnelle, de manipulation des aliments et de propreté de la cuisine.
- Tenir les denrées périssables au réfrigérateur (max. 5°C) ou au congélateur (température max. – 18°C) – de même que les mets cuisinés contenant de la crème, des oeufs crus, de la viande ou du poisson, jusqu'à leur consommation.
- Lors de la cuisson des aliments, observer un minimum de chaleur de 70°C.
- Tenir les mets cuisinés au chaud à 65°C minimum.



Sources

1. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Préparer correctement – savourer en sécurité. Internet: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaeh-rung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html> (consulté le 15 septembre 2018).
2. Bundesinstitut für Risikobewertung: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Internet: http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbraucher-tipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf (consulté le 15 septembre 2018).
3. Bernard C. Lebensmittel-Hygiene. 4. Ausgabe. Zurich: Quintus Verlag, 2007.

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2021**

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel
www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

