

Le facteur le plus important pour la manutention sécuritaire de la nourriture et la prévention des toxi-infections alimentaires est de conserver les aliments hors de la zone dangereuse. Presque trois-quarts de toutes les toxi-infections alimentaires sont le résultat d'un mauvais contrôle de la température. « Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid. » En suivant cette simple règle, on peut prévenir bien des toxi-infections alimentaires.

Quelle est la zone de température dangereuse?

Les bactéries qui causent les toxi-infections alimentaires se multiplient le plus rapidement entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F). Cette plage de températures constitue la zone dangereuse où les bactéries et les bactéries putréfiantes croissent le plus rapidement. Des températures plus basses empêchent les bactéries de se développer et d'atteindre des niveaux dangereux. Les températures supérieures à 60 °C tuent les bactéries.

Les aliments qui permettent la croissance des bactéries à l'origine des toxi-infections alimentaires sont appelés aliments potentiellement dangereux, et ils devraient être conservés hors de la zone de température dangereuse. Ces aliments potentiellement dangereux sont :

- la viande, le poisson, la volaille et les aliments qui en contiennent, tels que les plats en cocotte, la charcuterie, les salades, les sandwiches et les repas préparés;
- les oeufs et les autres aliments riches en protéines, notamment les produits à base de fèves de soja, et les aliments qui en contiennent tels que les quiches, le lait de soja, les salades et les plats en cocotte.
- les produits laitiers et les aliments qui en contiennent, par exemple les poudings, les fromages à pâte molle, les pâtisseries fourrées à la crème et les desserts à base de lait;

- les fruits et les légumes frais coupés ou pelés, tel que le melon et les salades de fruits;
- les légumes cuits, les haricots et les plats à base de riz et de pâtes;
- les mollusques et les crustacés (vivants et cuits) ainsi que les poissons et fruits de mer ou les plats qui en contiennent, par exemple les chaudières et les beignets de crabe;
- les sauces, les jus de cuisson et l'ail non commercial dans les mélanges d'huile;
- les germes, notamment ceux de la luzerne et des haricots.

Protection des aliments contre la zone dangereuse

La meilleure façon de garder les aliments hors de la zone dangereuse est de suivre les conseils suivants :

- Planifiez le moment de faire l'épicerie de façon à pouvoir rapporter rapidement les aliments à la maison pour les mettre au réfrigérateur.
- Conserver les aliments frais en les gardant au réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins. Évitez de surcharger le réfrigérateur. Au besoin, retirer des aliments, comme les boissons gazeuses ou les marinades, pour qu'il y ait de la place pour les aliments potentiellement dangereux.
- Gardez les aliments chauds, à une température de 60 °C (140 °F) ou plus, en utilisant la cuisinière ou une table à vapeur.
- Dégelez les aliments au réfrigérateur ou dans l'eau froide. Changez l'eau toutes les 30 minutes. Si vous utilisez un four à micro-ondes pour décongeler des aliments crus, faites cuire les aliments tout de suite après.
- Quand vous faites cuire une grande quantité de viande ou d'aliments, faites-le en une seule étape, sans interruption. Vérifiez la température interne avec un thermomètre.
- Les aliments qui ne sont pas consommés immédiatement doivent être refroidis

rapidement. On peut réduire le temps de refroidissement en séparant une grande quantité d'aliments en plus petites portions. Les rôtis, les jambons ou la dinde devraient être tranchés pendant qu'ils sont encore chauds et déposés dans des plats peu profonds, pas plus de deux pouces de profondeur, puis placés au réfrigérateur pour refroidir. Les plats qui contiennent des aliments chauds peuvent être placés dans l'évier entourés d'eau froide pour un refroidissement plus rapide. Ne couvrez pas entièrement la nourriture tant qu'elle n'a pas atteint la température de 4 °C (40 °F).

- Les restes doivent être réchauffés à une température d'au moins 74°C (165 °F). Arrange shopping to get food home quickly and into the refrigerator.

Peut-on consommer des aliments qui ont été laissés un certain temps dans la zone dangereuse?

Si les aliments ont été laissés dans la zone dangereuse pendant moins de deux heures, les aliments peuvent être réfrigérés sans danger ou utilisés immédiatement. S'ils ont été laissés plus de deux heures dans la zone dangereuse, la croissance des bactéries sera plus importante et il pourrait être dangereux de les consommer. Par conséquent, suivez la règle des deux heures et réfrigérez, congelez ou consommez les aliments dans les deux heures qui suivent leur achat ou leur préparation.

Comment mesurer la température des aliments

- L'apparence et le toucher ne sont pas des indicateurs fiables de la température interne sûre d'un aliment. Utiliser un thermomètre pour aliments adéquat est la seule façon fiable de s'assurer que les aliments ne sont pas dans la zone dangereuse. Vérifiez la température des aliments au moyen d'une sonde avec une tige en métal ou d'un thermomètre à affichage numérique.

- Pour vérifier la température d'un réfrigérateur, on peut installer un thermomètre adhésive sur une paroi intérieure du réfrigérateur, mettre un thermomètre sur une tablette ou l'accrocher à une tablette. Le thermomètre devrait être près de la porte, l'endroit le plus chaud du réfrigérateur.

Températures internes sûres recommandées pour la cuisson

Porc, veau, agneau – 71 °C (160 °F)

Viande hachée – 71 °C (160 °F)

Poulet entier/dinde – 82 °C (180 °F)

Farce pour le poulet et la dinde (température interne) – 74 °C (165 °F)

Poulet et dinde en morceaux – 77 °C (170 °F)

Volaille hachée – 74 °C (165 °F)

Tranches et rôtis de boeuf – 63 °C (145 °F) mi-saignants, 71 °C (160 °F) à point ou 77 °C (170 °F) bien cuits.

FightBac©

Il y a quatre règles simples pour assurer la salubrité des aliments et vous garantir une célébration agréable autour de la table.

- PROPRETÉ:** Se laver les mains et laver les ustensiles et les surfaces de travail souvent pour garder le tout propre et libre de bactéries.
- SÉPARATION:** Garder les aliments séparés pour éviter la contamination croisée.
- CUISSON:** Faire cuire les aliments jusqu'à la température interne sûre.
- REFROIDISSEMENT:** Réfrigérer les aliments le plus tôt possible.



For further information on food safety visit the Nova Scotia Environment website at <http://novascotia.ca/nse>