

## Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

### La salubrité des aliments

#### dans le chariot



Les maladies d'origine alimentaire ou intoxications alimentaires sont causées par la consommation d'aliments contaminés. On peut contaminer des aliments qui étaient sains au moment de l'achat en les manipulant incorrectement. La sécurité alimentaire commence au supermarché. En suivant quelques conseils quand vous faites l'épicerie, vous réduirez les risques d'intoxication alimentaire.

#### ✓ La liste d'épicerie

- Dressez votre liste d'épicerie en commençant par les articles non périssables, par exemple les aliments préemballés et les produits de papier, pour les mettre dans le chariot en premier.
- La viande, le poisson et la volaille, de même que les aliments fins chauds, devraient être déposés dans le chariot en dernier, juste avant de passer à la caisse.
- Achetez seulement des produits dont l'emballage est intact et des boîtes à conserves non abîmées. N'achetez jamais de boîtes à conserves bombées ou bossées ni de produits dont l'emballage est endommagé ou déchiré.
- Évitez d'acheter des produits prêts à consommer, par exemple des crevettes cuites ou de la charcuterie, qui sont directement à côté de viandes ou de poissons crus.
- Vérifiez les **dates de péremption** (Meilleur avant) et les **dates de limite de vente**. Choisissez les aliments qui vont rester frais le plus longtemps.
- Achetez des aliments portant la mention « Garder réfrigérer » uniquement s'ils sont gardés réfrigérés au magasin.

#### ✓ La viande, le poisson et la volaille

- Gardez toujours la viande fraîche et la volaille séparées des autres articles dans votre chariot. Vous éviterez ainsi la contamination croisée, c'est-à-dire la contamination des aliments prêts-à-manger par le jus des aliments crus.
- Vous ne devriez pas acheter de produits dont l'emballage est distendu ou déchiré, ou d'où s'égouttent les jus des produits.
- Quand vous passez à la caisse, assurez-vous que la viande fraîche et la volaille sont placées dans des sacs de plastique distincts. Ne placez jamais ces articles dans des sacs avec d'autres aliments. Faites bien attention à cela quand vous êtes à la caisse.
- Ne laissez pas vos enfants manipuler les paquets de viande ou de volaille crue.

- La viande, le poisson et la volaille devraient être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent leur achat (une heure quand il fait chaud). Ce sont les produits que vous devriez mettre dans votre chariot en dernier. Il est bon d'avoir une glacière dans l'automobile pour rapporter les aliments périssables à la maison.

### ✓ Les œufs et les produits laitiers

- Au moment de l'achat, assurez-vous que les contenants sont froids.
- Vérifiez la **date de péremption** (Meilleur avant) et choisissez les produits qui vont rester frais le plus longtemps.
- Prenez vos œufs uniquement d'un présentoir frigorifique.
- Évitez les œufs fêlés, sales ou non classés.

### ✓ Les fruits, les légumes et les produits de boulangerie

- Dans le chariot, mettez les fruits et les légumes loin de la viande, du poisson et de la volaille crus.
- Au magasin, les fruits déjà préparés, tels les melons, devraient être dans un comptoir frigorifique ou sur de la glace. Bien que la plupart des produits de boulangerie-pâtisserie soient sécuritaires, ceux qui contiennent des poudings au lait, de la viande ou des glaçages à base de fromage à la crème ou de crème à fouetter devraient être réfrigérés.

### ✓ Les aliments pré-cuits

- Achetez des aliments prêts-à-manger réfrigérés **uniquement** s'ils sont réfrigérés et froids au toucher.
- Observez les habitudes de l'exploitant de l'épicerie fine et vérifiez la propreté du comptoir. Est-ce qu'on se lave les mains entre la manipulation d'aliments différents? On devrait se servir de gants à usage unique ou de papier spécial comme barrière entre les mains et les produits prêts-à-manger. Dans une épicerie fine propre, on devrait trouver des trancheuses à viande propres, des plans de travail propres ainsi que des planchers propres.
- Achetez des aliments prêts-à-manger préemballés uniquement si les emballages sont intacts, sans accrocs ni déchirures ou coins ouverts.

### ✓ De retour à la maison

- Mettez d'abord au réfrigérateur les aliments périssables. Placez la viande, le poisson et la volaille dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- Gardez la viande et la volaille dans leur emballage initial et placez les paquets dans un sac de plastique ou un contenant qui ferme hermétiquement pour que les jus ne coulent pas sur les aliments prêts à manger.
- Gardez les œufs dans leur boîte originale. Ne les mettez pas dans l'œufrier intégré dans la porte du réfrigérateur parce que la température dans la porte peut être plus élevée que dans le reste du réfrigérateur.
- Avant de ranger vos achats au réfrigérateur, vérifiez les aliments qui s'y trouvent déjà. Jetez les aliments dont la date de péremption ou de limite de vente est dépassée de trois à quatre jours. Les plats cuisinés maison devraient être jetés après deux jours.

- Gardez la température du réfrigérateur réglée entre 2 et 4 °C (entre 35 et 40 °F). Envisagez d'acheter un thermomètre de réfrigérateur. Souvenez-vous qu'une réfrigération correcte assure non seulement la salubrité des aliments mais aussi leur qualité.
- Rangez les produits d'entretien ménager et les produits chimiques loin de l'épicerie sèche.
- Lisez les étiquettes pour savoir où ranger les aliments. Les aliments tels que les sauces pour salade et le ketchup doivent être réfrigérés une fois le contenant ouvert