

Prévention de la malnutrition par la promotion de bonnes pratiques d'hygiène alimentaire





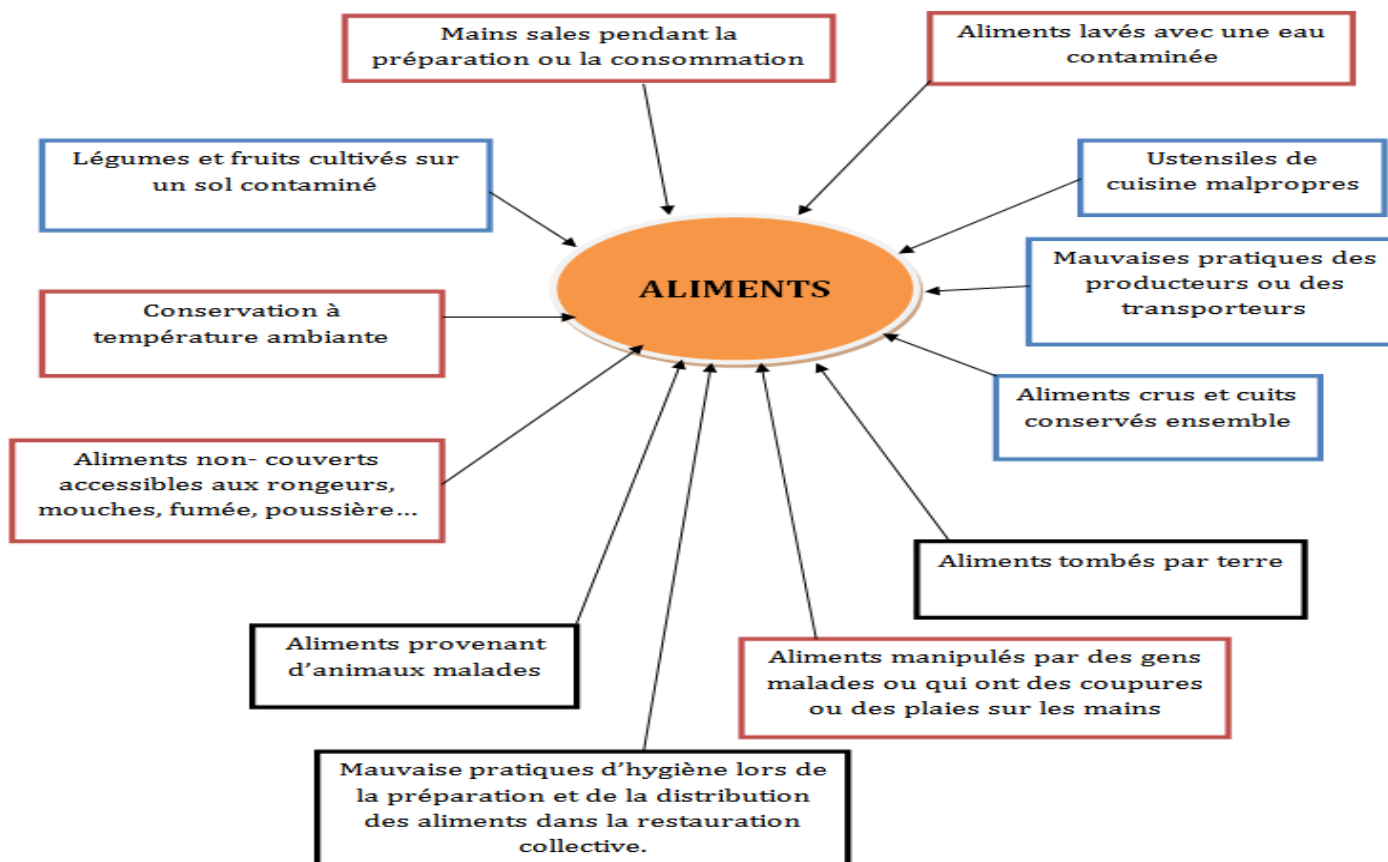
Securite sanitaire des aliments et nutrition

- Les maladies d'origine alimentaire constituent un problème majeur de santé publique
- Liens indissociables entre la securite sanitaire des aliments et nutrition.
 - Diarrhée: impact sur l'état nutritionnel, tout âge confondu 700 000 décès par an.





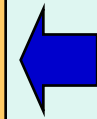
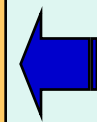
Les différentes causes de contamination des aliments



Illustrations sur les causes de contamination des aliments



Aliments
(Crus/Cuits)



Cinq clefs pour des aliments plus sûrs



Prenez l'habitude de la propreté

- ✓ Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les soigneusement pendant que vous faites la cuisine
- ✓ Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes
- ✓ Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- ✓ Prenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

Pourquoi ?

La propreté est essentielle pour éviter la propagation de microbes et de parasites. Les mains sales peuvent transmettre des germes nocifs à la nourriture. Les surfaces et le matériel en contact avec les aliments peuvent également être contaminés. Prenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.



Séparez les aliments crus des aliments cuits

- ✓ Séparez le viande, le volaille et le poisson crus des autres aliments
- ✓ Ne réutilisez pas votre d'outils alimentaires matériels et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper ou vous allez utiliser pour des aliments crus
- ✓ Couvrez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

Pourquoi ?

Les aliments crus, en particulier la viande, le poisson et le volaille, peuvent contenir des bactéries nocives. Si ces aliments entrent en contact avec des ustensiles ou des surfaces utilisés pour des aliments cuits, ils peuvent contaminer ces derniers.

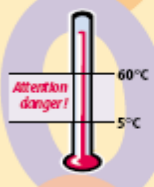


Faites bien cuire les aliments

- ✓ Faites bien cuire les aliments, en particulier le viande, le volaille, les œufs et le poisson
- ✓ Portez les viandes rouges à la température de cuisson recommandée (vérifiez que la chair n'est plus rose ou rouge au centre, utilisez un thermomètre)
- ✓ Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits

Pourquoi ?

Une cuisson à haute température pendant un certain temps tue les bactéries nocives. Les viandes rouges doivent être cuites à une température de 70°C au centre. Les viandes blanches doivent être cuites à 60°C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient complètement durcis. Réchauffer les aliments déjà cuits à 75°C.



Maintenez les aliments à bonne température

- ✓ Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- ✓ Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (réfrigérer à moins de 5°C)
- ✓ Maintenez les aliments très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir
- ✓ Ne conservez pas des aliments surgelés même dans le réfrigérateur
- ✓ Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

Pourquoi ?

À température ambiante, les bactéries nocives se multiplient rapidement. Les aliments cuits doivent être réfrigérés rapidement à une température inférieure à 5°C. Les aliments doivent être maintenus à une température supérieure à 60°C jusqu'au moment de les servir. Ne conservez pas les aliments surgelés même dans le réfrigérateur. Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante.



Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- ✓ Utilisez de l'eau sûre ou faites-la de façon à éliminer tout risque de contamination
- ✓ Choisissez des aliments frais et sûrs
- ✓ Préférez des aliments vivants de toute façon qu'ils ne présentent pas de risque (comme par exemple, les lait pasteurisés)
- ✓ Lavez les fruits et les légumes surtout si vous les consommez crus
- ✓ N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption

Pourquoi ?

Les produits sûrs de qualité sont essentiels pour éviter la contamination. Utilisez de l'eau sûre ou faites-la de façon à éliminer tout risque de contamination. Choisissez des aliments frais et sûrs. Préférez des aliments vivants de toute façon qu'ils ne présentent pas de risque (comme par exemple, les lait pasteurisés). Lavez les fruits et les légumes surtout si vous les consommez crus. N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption.

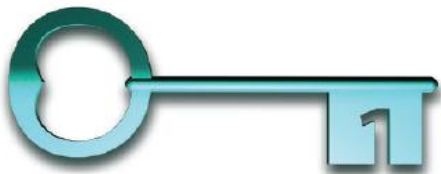
Savoir = Prévenir

L'affiche des cinq clefs pour des aliments plus sûrs





Clef: 1



CLEF 1: PRENEZ L'HABITUDE DE LA PROPRETÉ



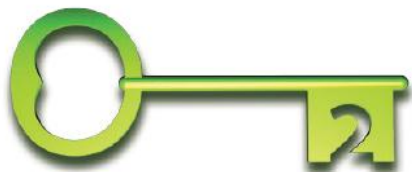
Directives de base

- Lavez-vous les mains au savon avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- Lavez-vous les mains au savon après être allé aux toilettes, après avoir changé les couches d'un nourrisson, et après avoir manipulé des déchets.
- Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

Motifs

La plupart des micro-organismes ne provoquent pas de maladies, mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et dans l'eau, ainsi que sur les animaux et les êtres humains. Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.





**CLEF 2 :
SÉPAREZ LES ALIMENTS
CRUS DES ALIMENTS CUIITS**



Directives de base

- Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- Assurez-vous de laver des matériels et les ustensiles que vous venez d'utiliser pour des aliments crus avec le savon et les sécher avant de les utiliser pour des aliments crus ou prêts à être consommés.
- Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à être consommés

Motifs

Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson, et leurs sucs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.





**CLEF 3 :
FAITES BIEN CUIRE
LES ALIMENTS**



Directives de base

- Faire bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les oeufs et le poisson
- Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre
- Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits

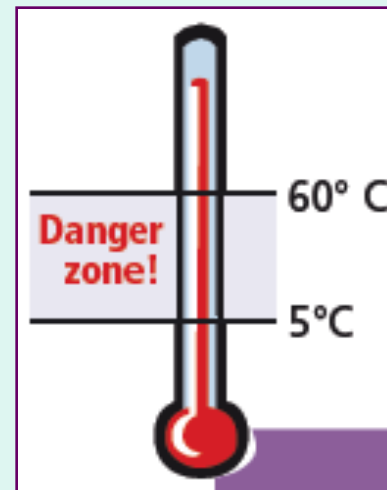
Motifs

Une cuisson à coeur élimine la plupart des microorganismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger. Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.





**CLEF 4 :
MAINTENEZ LES ALIMENTS
À BONNE TEMPÉRATURE**



Directives de base

- Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir.
- Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

Motifs

A température ambiante, les micro-organismes se multiplient très rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.





Directives de base

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination.
- Choisissez des aliments frais et sains.
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé.
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption

Motifs

Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des micro-organismes dangereux et des produits chimiques. Des substances chimiques toxiques peuvent se développer dans les aliments avariés ou moisissus. Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement choisis, ou simplement lavés et pelés.



Cinq Clefs Pour des Aliments Plus Sûrs

