



Mme BienCuit présente ses **P'tits trucs d'hygiène alimentaire**



PARTENARIAT CANADIEN POUR
LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS
CANADIAN PARTNERSHIP FOR
CONSUMER FOOD SAFETY EDUCATION

www.abasLesBAC.org

Madame BienCuit vous répond

Le fait de consommer un aliment après la date de consommation recommandée comporte-t-il un risque ?



« Cela dépend de la façon dont vous traitez l'aliment. » Les dates « **à consommer avant** » et « **empaqueté le** » sont des indications importantes sur les étiquettes; vous devez les lire lorsque vous achetez des aliments. La date « à consommer avant » indique la durée pendant laquelle le produit non ouvert gardera sa fraîcheur et sa bonne qualité – il s'agit davantage d'un indicateur de qualité que de salubrité. Une fois des emballages sous vide ouverts, la date « à consommer avant » ne tient plus. La durée de conservation du produit est alors la même que celle d'un produit frais. La date « **empaqueté le** » indique le jour où l'aliment frais a été emballé au magasin. D'habitude, cette date constitue le début de la période pendant laquelle on peut s'attendre à consommer l'aliment sans risque.

Téléchargez le guide de l'entreposage des aliments à l'adresse www.abaslesbac.org pour pouvoir le consulter facilement. Si les aliments ne sont pas manipulés de façon sécuritaire au magasin ou par le consommateur (par exemple, si de la viande fraîche ou des produits laitiers ne sont pas gardés au réfrigérateur), il peut devenir risqué de les consommer même avant la date « à consommer avant ».

Puis-je congeler de nouveau du poisson ou de la viande une fois qu'ils ont été dégelés ?



« Bonne question et la réponse est – cela dépend ! » La décongélation suivie d'une recongélation modifieront la qualité de n'importe quel aliment. Les cristaux de glace endommagent la structure cellulaire, et la congélation peut réduire le taux d'humidité dans l'aliment. Sur le plan de la salubrité, si on a fait décongeler l'aliment au réfrigérateur et qu'il est encore partiellement congelé, il peut alors être congelé de nouveau. Cependant,

si on a fait décongeler l'aliment hors du réfrigérateur ou au four à micro-ondes, alors il ne faut pas le congeler de nouveau. Des parties de la surface ou de l'intérieur de l'aliment auront été exposées à des températures supérieures à 4° C pendant un certain temps. Si le poisson ou la viande sont dégelés, la façon la plus sûre consiste à les cuire avant de les congeler de nouveau. Ne jamais laisser décongeler un aliment sur la surface de travail. Les aliments dégelés dans un four à micro-ondes doivent être cuits immédiatement.

Faut-il refroidir les restes avant de les réfrigérer ?



« Non. Vous n'avez pas à refroidir les aliments chauds avant de les placer au réfrigérateur, mais les aliments très chauds (par exemple un chili qui sort du feu) doivent être gardés à l'extérieur pendant 30 minutes avant réfrigération. » L'important, c'est de refroidir l'aliment chaud rapidement pour prévenir la croissance bactérienne. Les bactéries se multiplient très facilement entre 4° C et 60° C. Les aliments devraient être refroidis à 4° C ou moins le plus rapidement possible.

Voici quelques trucs pour un refroidissement rapide :

- placez les aliments dans des contenants peu profonds 8 cm (3 pouces) ou moins;
- remuez de temps à autre les aliments chauds afin d'accélérer leur refroidissement;
- ne surchargez pas le réfrigérateur – laissez l'air froid circuler autour des aliments.

Puis-je couper les parties moisies d'un fromage puis le consommer sans risque ?



Bien que les fabricants recourent à des moisissures de culture pour fabriquer le fromage – les moisissures donnent au brie et au camembert leur délicieuse croûte comestible – ce ne sont pas toutes les moisissures de fromage qui sont comestibles. Certaines provoquent une altération en se développant à la surface du fromage.

Elles entraînent l'apparition de stries décolorées, la prolifération d'amas bleus, verts ou blancs, d'aspect duveteux – ces moisissures sont nocives et dangereuses à consommer !

- Si des moisissures se forment sur un fromage à pâte dure ou ferme (p.ex., cheddar, parmesan), enlevez la partie moisie et le fromage qui l'entoure dans un rayon de 2,5 cm (veillez soigneusement à ce que votre couteau soit exempt de moisissure); emballez le fromage à nouveau dans du papier ciré ou à l'aide d'un film de plastique, puis réfrigérez.
- Jetez les fromages frais, les fromages à pâte molle (p. ex., feta, brie, camembert) et les fromages fondus qui présentent des moisissures. Il est difficile de juger la profondeur à laquelle la moisissure a pénétré – aussi, il vaut mieux ne pas conserver le fromage ni le manger.

Pour prévenir la prolifération de moisissures sur le fromage, réfrigérez ce dernier dans son emballage d'origine jusqu'à ce qu'il soit prêt à être consommé. Une fois l'emballage ouvert, enveloppez le fromage hermétiquement dans du papier ciré ou un film plastique et mettez-le au réfrigérateur. Si de l'humidité s'est condensée sur le fromage, essuyez-la à l'aide d'un essuie-tout propre avant d'emballer le fromage de nouveau.

Qu'entend-on par brûlure de congélation et est-il risqué de consommer des produits qui en présentent ?



La « brûlure de congélation » désigne simplement la formation de plaques sèches sur les produits congelés. Un emballage approprié permet de prévenir ce problème. Si un aliment est atteint de brûlures de congélation, on peut couper les plaques sèches et consommer cet aliment sans risque. Bien qu'on puisse congeler en toute sécurité les aliments dans leurs emballages d'origine, bon nombre de ces emballages sont perméables à l'air. Aussi, pour préserver la qualité des aliments, placez-les dans un deuxième emballage constitué d'une feuille d'aluminium résistante, d'un film de plastique, d'un papier pour congélation ou d'un sachet de plastique pour congélation, tous étanches à l'air. Inscrivez les dates de congélation sur les emballages et utilisez d'abord les aliments portant les dates les plus reculées.

Devrait-on laver la viande ou la volaille avant de les préparer ? La salubrité s'en trouve-t-elle améliorée ?



Le lavage de la viande de volaille, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau avant la cuisson n'est pas recommandé. L'analyse d'études réalisées par plusieurs universités sur le lavage de la viande et de la volaille montre que cette pratique ne présente aucun avantage.

En fait, elle facilite la dissémination des bactéries de la viande et de la volaille à d'autres aliments prêts à consommer. Les bactéries qui peuvent être présentes sur la surface de la viande ou de la volaille seront détruites durant la cuisson à une température appropriée.

Que sont les salmonelles ?



Les salmonelles (ou Salmonella) sont un type de bactéries qui peuvent rendre malade; la maladie qu'elles causent se nomme la salmonellose. Les bactéries du genre Salmonella se retrouvent dans l'environnement, dans les aliments pour animaux et dans les intestins de ces derniers.

Cela signifie que les aliments ou les lieux exposés à des déchets animaux pourraient contenir des bactéries du genre Salmonella. Vous pouvez entrer en contact avec ces bactéries par le biais des aliments suivants :

- la viande crue ou mal cuite, en particulier la volaille;
- le lait et les produits laitiers non pasteurisés (crus) comme les fromages de lait cru;
- les œufs crus ou mal cuits ainsi que leurs produits (p. ex., sauce hollandaise maison);
- les germes (germes de semences et de soja non cuits);
- les fruits et les légumes crus non lavés ainsi que leur produits (par exemple les jus non pasteurisés).

Nettoyez, séparez, cuisez et réfrigérez – ce sont là les façons de vous assurer la meilleure protection !

Œufs – Est-il vrai que l'on ne devrait pas placer les œufs dans la porte du réfrigérateur ?



« Oui, c'est vrai ! » Conservez les œufs dans leur contenant original – et placez-les au centre ou à l'arrière du réfrigérateur, où la température fluctuera moins que dans la porte. Le carton protège les œufs contre le bris et l'absorption d'odeurs et aide à prévenir la perte d'humidité qui réduit leur qualité. Achetez des œufs dont la coquille est propre et sans fêlures; jetez les œufs sales, fêlés ou coulants. Utilisez des œufs frais Canada catégorie A. La date « à consommer avant » sur le carton aidera à en déterminer la fraîcheur.

Puis-je manger une pizza qui serait restée sur le comptoir durant la nuit ?



« Vous pouvez, mais ne le faites pas ! » Pour prévenir la prolifération des bactéries dans les aliments, ces derniers doivent être gardés chauds (à 60° C ou à une température plus élevée) ou froids (à 4° C ou à une température plus faible) – et ne doivent jamais séjourner plus de deux heures à la température ambiante. Le fromage et la viande constituent de bons milieux de croissance pour les bactéries; les aliments comme la pizza devraient être manipulés avec soin, selon les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments. Pour conserver sans risque un morceau de pizza, couvrez-le et gardez-le au réfrigérateur.