

Les bonnes précautions

Le respect de quelques règles d'hygiène très simples limite les risques d'intoxication alimentaires.

Selon l'Institut national de veille sanitaire (InVS), les toxi-infections alimentaires collectives (Tiac) sont en augmentation. Dans leur immense majorité, les intoxications alimentaires sont sans gravité. Mais la récente contamination de graines germées par la bactérie *Escherichia coli* E 0104, responsable d'une quarantaine de décès en Allemagne et de plusieurs cas de syndrome

hémolytique et urémique (SHU) à Bordeaux, ou encore celle des steaks hachés surgelés par un autre *coli*, le E 0157, montrent que leurs conséquences sont parfois dramatiques. Si la sécurité absolue est impossible à atteindre, le respect de quelques règles d'hygiène limite considérablement les risques.



SYLVIA VILLEROY/REA

Lavez-vous les mains le plus souvent possible.

La propreté

→ **Lavez-vous les mains** avant de cuisiner, notamment avant et après la manipulation de produits crus (viandes, légumes souillés de terre, etc.), avant la préparation et la prise du repas et en sortant des toilettes.

→ **Nettoyez les surfaces de travail**, les équipements et ustensiles de cuisine en contact avec les aliments (entre chaque type d'aliments manipulés).

→ **Lavez souvent les torchons** et n'utilisez pas le même pour essuyer la vaisselle et comme essuie-mains.

→ **Désinfectez régulièrement les éponges** à l'eau de Javel : elles forment un milieu humide très favorable à la prolifération des bactéries.

Les courses

Commencez par les produits d'épicerie, conserves et boissons, puis par les fruits et légumes. Achetez en dernier les aliments frais réfrigérés (viande, poisson, yaourts...)

et placez-les dans un sac isotherme. Rentrez sans tarder chez vous pour mettre au réfrigérateur (ou au congélateur) les denrées périssables.

Réfrigérateur mode d'emploi

Le froid ralentit ou stoppe la prolifération des micro-organismes mais ne les supprime pas. Ainsi, une volaille porteuse de bactéries peut contaminer tout un réfrigérateur.

→ **Lavez et désinfectez une fois par mois le réfrigérateur** à l'eau chaude vinaigrée ou à l'eau de Javel.

→ **Ne le surchargez pas**, afin de permettre la circulation de l'air froid. Enlevez les suremballages (carton autour des yaourts, par exemple) pour limiter les risques de contamination.

→ **Respectez la chaîne du froid** : réglez le thermostat et vérifiez que la zone la plus froide reste toujours à moins de 4 °C. Viande, volaille, poisson, charcuterie, mayonnaise, produits frais de traiteurs, crèmes et desserts lactés se rangent dans la partie la plus froide (autour de 2 °C). Les œufs peuvent se conserver dans les alvéoles prévues à cet effet ou sur une étagère (à + 6 °C). Quant aux tiroirs du bas, ils sont parfaits pour les légumes et les fromages affinés. Enfin, les aliments congelés et surgelés se conservent à - 18 °C.

→ **Évitez tout contact entre aliments crus et cuits**, afin d'empêcher les contaminations croisées. Mettez si possible les restes (fromage, viandes, plats cuisinés...) dans des boîtes hermétiques.

Congélateur, le b.a.-ba

La température doit être inférieure à - 18 °C. On emballe les aliments dans des récipients hermétiques ou des sacs plastiques spécial congélation. La durée de conservation est en moyenne d'un an, un peu moins pour la viande et les poissons gras, qui ont tendance à s'oxyder (autour de six mois). Décongelez les aliments au four à micro-ondes ou au réfrigérateur et ne les laissez pas à température ambiante. Ne recongelez jamais un aliment décongelé.



GARO/PHANIE

Nettoyez votre réfrigérateur une fois par mois à l'eau chaude vinaigrée ou à l'eau de Javel.

Quand faut-il jeter ?

La date limite de consommation (DLC) affichée sur les denrées pré-emballées doit être scrupuleusement respectée. La viande achetée chez un boucher artisanal se conserve trois à quatre jours maximum. Dans le cas du steak haché, la cuisson doit se faire le jour même. Le poisson se consomme aussi le jour même, voire le lendemain au plus tard.

Des précautions spécifiques

→ **Toutes les préparations à base de lait ou d'œufs crus** (mayonnaise, crèmes...) sont fragiles. Il faut les sortir du réfrigérateur au dernier moment. Préparez-les peu de temps avant de les servir et ne gardez pas les restes.

→ **Faites cuire la volaille et la viande à cœur**, surtout le steak haché. Le hachage favorise la dissémination des bactéries en profondeur et seule une cuisson prolongée (température à cœur à + 70 °C) les détruit. Méfiez-vous des cuissons rapides au micro-ondes. L'aliment peut être bouillant mais froid à l'intérieur, ce qui permet aux micro-organismes de survivre.

→ **Les aliments les plus à risque** (viande crue, poissons crus ou fumés, coquillages, fromages au lait cru, préparations contenant des œufs crus, etc.) sont à éviter par les personnes fragiles : enfants de moins de trois ans, femmes enceintes (risque de listériose), personnes âgées ou immunodéprimées.