

QUATRE NORMES POUR GARANTIR LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS

Pour prévenir les toxi-infections alimentaires il est important de respecter des normes d'hygiène pendant la préparation et la conservation des aliments, qui aident à garantir que les aliments seront sûrs.

Les toxi-infections sont des maladies qui se manifestent surtout par des symptômes digestifs, comme les vomissements et les diarrhées, et qui se produisent quand une personne consomme un aliment contaminé par des microorganismes, comme la salmonelle.

La relation entre des pratiques incorrectes et ces maladies est parfaitement établie. Respecter les quatre normes basiques d'hygiène, c'est-à-dire

**laver,
séparer,
cuire et
refroidir,**

aide à éviter les toxi-infections alimentaires.

En collaboration avec :

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

Avec la participation de :

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAN)

Pour plus d'information:
acsa@gencat.cat

SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Consells per als Consumidors

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
Conseils aux Consommateurs

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

(Service attention Santé 24h/24)

 www.gencat.net/salut

QUATRE NORMES POUR PRÉPARER DES ALIMENTS SÛRS

laver

séparer

cuire

refroidir



LAVER

1



- Lavez-vous les mains avant de commencer à préparer des aliments, après avoir manipulé des aliments crus et chaque fois que, pendant la préparation des plats, vous manipulez des poubelles, des couches, de l'argent, etc.

▪ Lavez-vous les mains après avoir été aux toilettes, après avoir éternué ou toussé, après vous être mouché et après avoir touché des animaux domestiques.

▪ Nettoyez les surfaces et les ustensiles de cuisine avant de les utiliser et en particulier après avoir manipulé des aliments crus, comme la viande, le poisson, les œufs, le poulet, etc.

▪ Protégez les aliments et la cuisine des insectes et des animaux domestiques.

▪ Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les mangez crus.

Pourquoi ?

▪ Par terre, sur les animaux et les personnes il peut y avoir des microorganismes dangereux, causes de maladies à transmission alimentaire.

▪ A travers des mains, des torchons et autres ustensiles de cuisine nous pouvons disséminer ces microorganismes et contaminer les aliments.



SÉPARER

2

▪ Séparez toujours les aliments crus de ceux déjà cuits et de ceux qui seront consommés et qui sont déjà propres.

▪ Utilisez des ustensiles différents (fourchettes, couteaux, plats, etc.) pour manipuler ces aliments.

▪ Dans le réfrigérateur, conservez les aliments crus et ceux cuisinés dans des espaces différents et dans des récipients fermés pour éviter qu'ils ne se contaminent entre eux.

Pourquoi ?

▪ Les aliments crus peuvent contenir des microorganismes susceptibles de contaminer les aliments cuisinés ou ceux que l'on consomme crus et qui sont déjà lavés.



CUIRE

3

▪ Cuisez suffisamment les aliments, surtout la viande, le poulet, les œufs et le poisson.

▪ Cuisez les aliments qui contiennent de l'œuf à une température atteignant au moins 75°C au centre du produit. Cuisez bien les omelettes.

▪ Les rôtis de viande et de poulet doivent arriver à 75°C au centre du morceau.

Assurez-vous que les jus sont clairs et non pas rosés.

▪ Réchauffez bien les aliments préparés. Un aliment est assez chaud quand on doit le laisser refroidir pour pouvoir le manger.



Pourquoi ?

▪ La cuisson élimine les microorganismes dangereux des aliments. Si elle n'arrive pas à la température adéquate, les microorganismes survivent.

▪ Le réchauffement à une température suffisante tue les microorganismes qui peuvent s'y être développés pendant la conservation de l'aliment.

REFROIDIR

4

▪ Préparez les plats le moins de temps possible avant de les consommer; quand cela n'est pas faisable, conservez-les au réfrigérateur.

▪ Refroidissez le plus rapidement possible les aliments cuisinés. Ne les gardez pas à température ambiante pendant plus de deux heures.

▪ Répartissez les aliments dans de petits récipients pour en faciliter le refroidissement.

▪ Décongelez les aliments dans le réfrigérateur ou au micro-ondes juste avant de les préparer ; ne les décongelez pas à température ambiante.

Pourquoi ?

▪ Certaines microorganismes se multiplient très rapidement si l'aliment est conservé à température ambiante.

▪ Au-dessous de 5°C et au-dessus de 65°C, la croissance des microorganismes est retardée ou arrêtée.

