

HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec du **savon**. À défaut, utilisez une **lingette**, un **gel** ou une **solution antibactérienne**.



#2 UNE GASTRO ? PAS DE CUISINE

Évitez de préparer les repas ou ceux de votre entourage en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



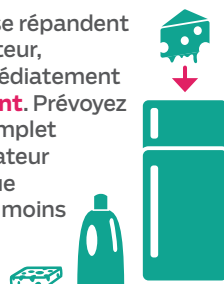
#3 AU FRIGO SANS TARDER

Ne conservez pas les aliments que vous avez préparés plus de **2 heures à température ambiante** avant réfrigération.



#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyez-le immédiatement avec un **détergent**. Prévoyez un nettoyage complet de votre réfrigérateur aussi souvent que nécessaire et au moins **une fois par an**.



#5 DU FROID BIEN RÉGULÉ



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité de ses portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour **la viande et les poissons crus**, une autre pour **les produits cuits et les légumes propres**. Une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et les ustensiles employés pour les transporter crus.



#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une **durée inférieure à trois jours** est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.



#8 HACHÉ BIEN CUIT

Pour se protéger des agents pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées ne doivent consommer **la viande hachée que bien cuite à cœur**.



#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de **viande** ou de **poisson cru** (tartare, carpaccio) et de **produits laitiers** au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement **déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et les biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez **pas plus de 48 heures à +4 °C**.

