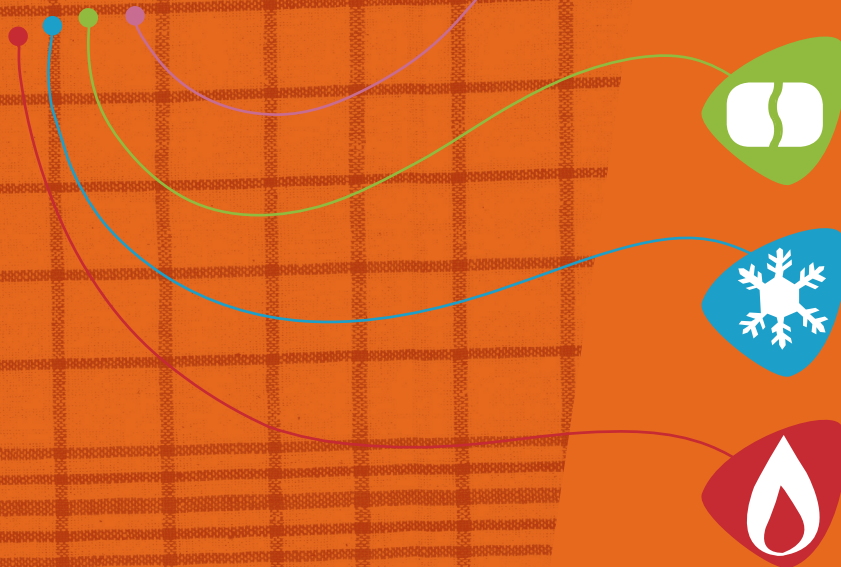


LUTTER CONTRE LES BACTÉRIES DANS LA CUISINE



Réalisation : Cultures&Santé asbl
Texte : Charlotte Sax
Graphisme : Marina Le Floch
Éditeur responsable : Claire Geraets, 148 rue d'Anderlecht B-1000 Bruxelles
EP 2009
D/2010/4825/5

Cultures&Santé tient à remercier l'AFSCA pour ses conseils.

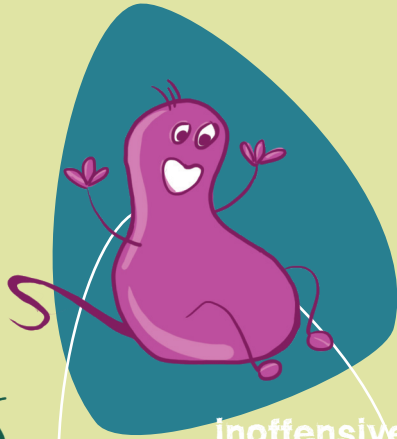
Cultures&Santé opte pour du papier recyclé.



Avec le soutien
de la Communauté française

Qu'est-ce qu'une bactérie ?

Les bactéries sont de minuscules êtres vivants. On en trouve partout : sur le sol, dans l'eau, dans les aliments, sur la peau, dans les intestins, dans la bouche...



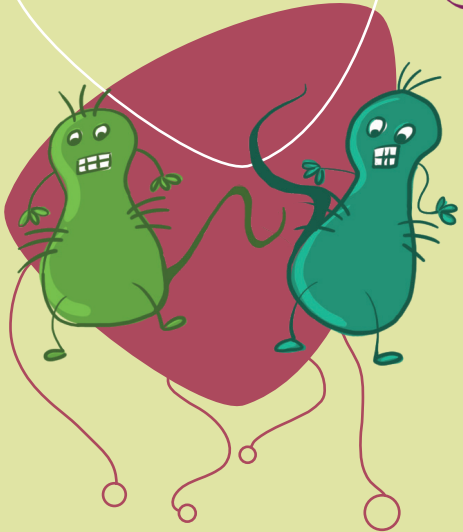
inoffensive

Certaines bactéries sont inoffensives pour l'homme, elles ne causent aucune maladie et peuvent même participer à sa défense immunitaire en luttant contre des maladies.



pathogène

D'autres bactéries peuvent causer des maladies à l'homme, elles sont dites pathogènes. Les maladies qu'elles provoquent sont généralement soignées par antibiotiques.



Qu'est-ce qui favorise le développement des bactéries ?

l'eau

La plupart des bactéries a besoin d'eau pour se développer.

Plus un aliment contient d'eau, plus les bactéries s'y développeront facilement. Plus un aliment est sec, plus sa durée de conservation est longue.



les éléments nutritifs

Beaucoup de bactéries se développent sur et dans les aliments riches en nutriments (sucre, protéines, lipides, sels minéraux) et en vitamines. Les viandes, les œufs, les poissons, les produits laitiers... possèdent toutes ces propriétés, ce qui peut en faire des nids à bactéries.



l'acidité le taux de PH

La plupart des bactéries n'aime pas les milieux acides et ne s'y développe pas bien. Les aliments les plus à risque sont donc ceux qui sont peu acides (bananes, carottes, maïs...) contrairement aux aliments acides (citrons, pamplemousses, fraises, kiwis...)

la température

La température a un effet important sur le développement des bactéries. La « zone dangereuse » dans laquelle les bactéries se multiplient rapidement se situe entre 4 et 60°C.

En dessous de 4°C, la croissance des bactéries est ralentie.

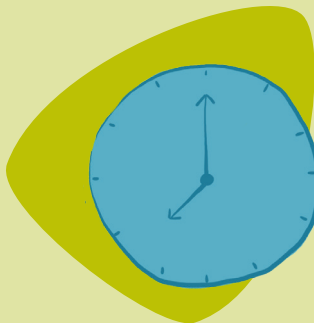
Au dessus de 60°C, les bactéries sont tuées.



le temps

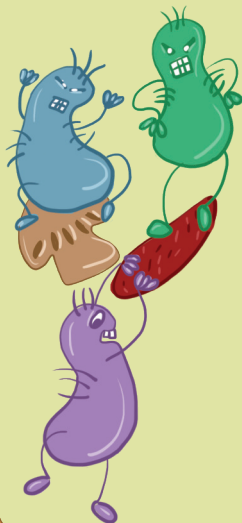
Certaines bactéries se multiplient très rapidement, d'autres plus lentement.

Si toutes les conditions sont bonnes, une bactérie peut se multiplier en 20 à 30 minutes.



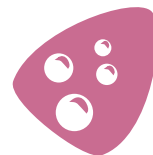
Les bactéries se développent rapidement sur un aliment qui rassemble des conditions favorables. Plus ces bactéries sont nombreuses, plus le risque d'intoxication alimentaire est important. Malgré la présence des bactéries, l'aliment peut garder une apparence, une couleur, une odeur et un goût normal alors qu'il est devenu toxique.

La consommation d'un aliment contaminé par des bactéries peut provoquer une intoxication alimentaire.



Comment éviter le développement des bactéries dans la cuisine ?

Nettoyer



Séparer



Refroidir

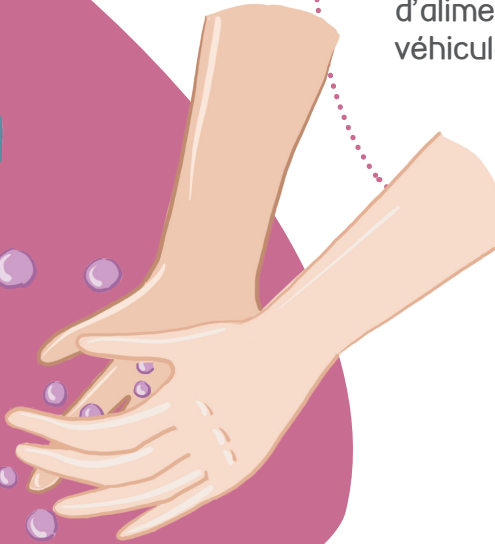
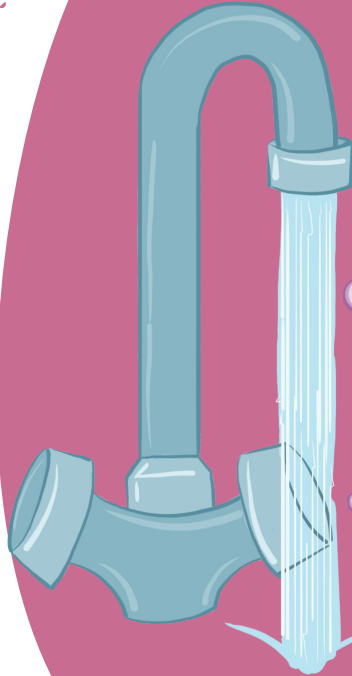


Chauffer



Nettoyer
pour éliminer les bactéries

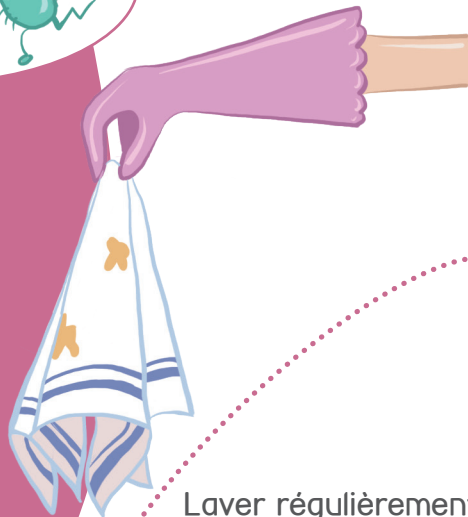
Nettoyer



Se laver les mains au
savon avant et après
toute manipulation
d'aliments car elles
véhiculent des bactéries.



60°C ≡

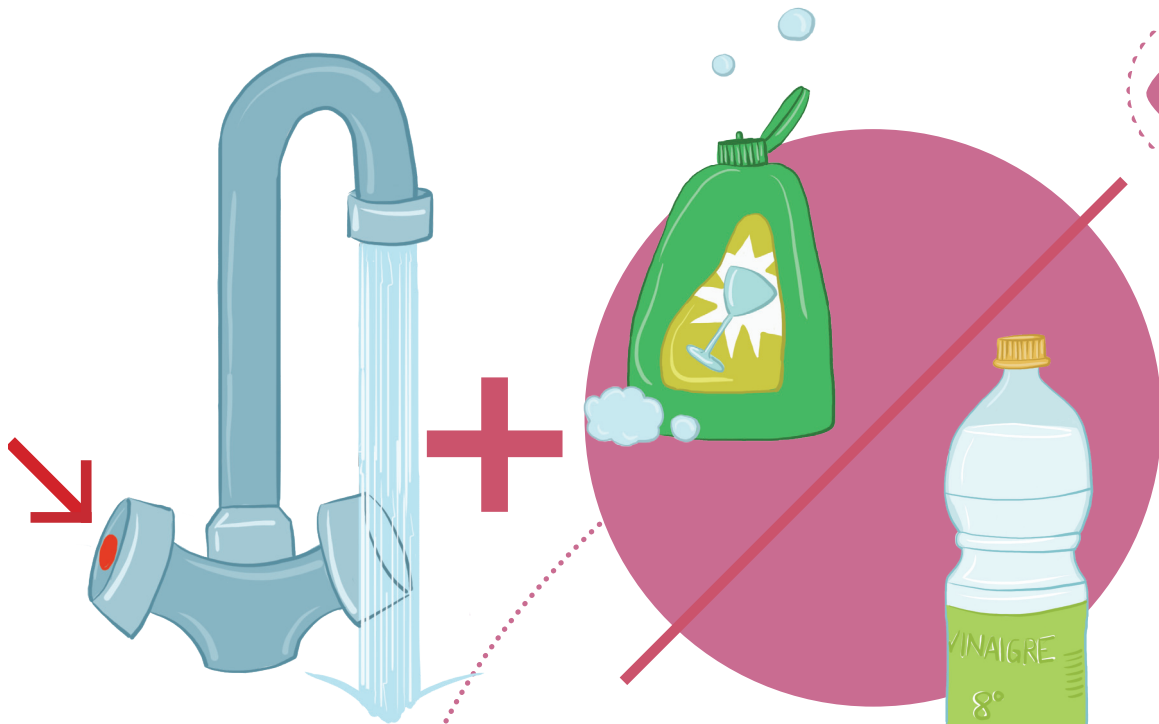


Laver régulièrement les
essuies de cuisine à 60°C
ou plus.

La plupart des bactéries
sont détruites à partir de
60°C (la chaleur du repassage
élimine aussi les bactéries).

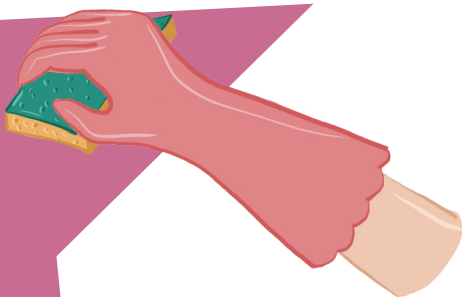
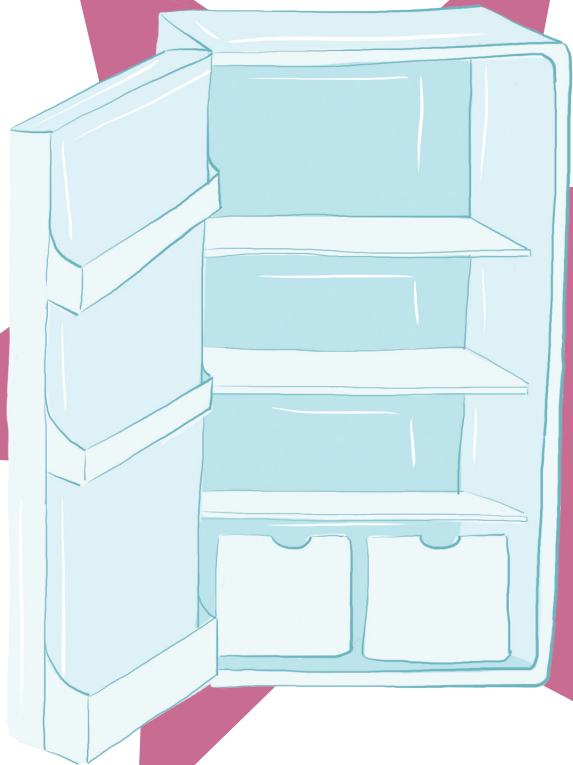






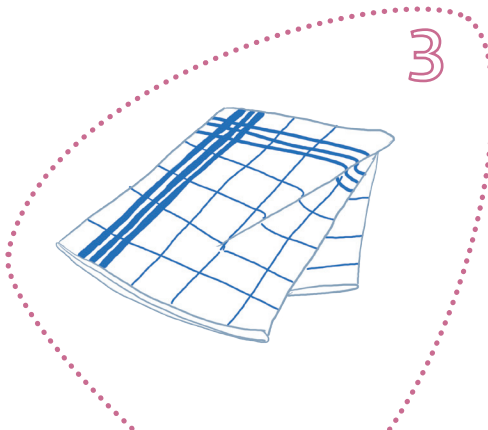
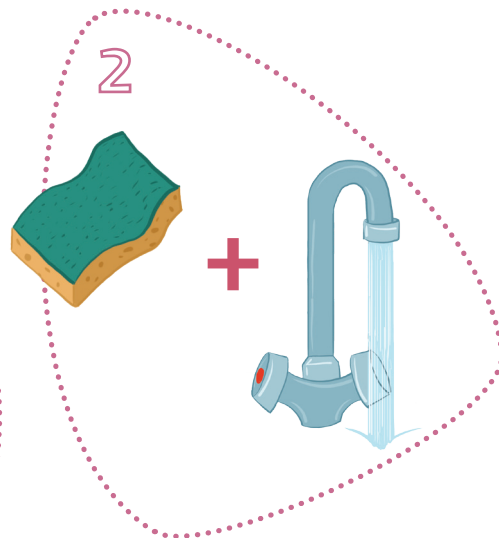
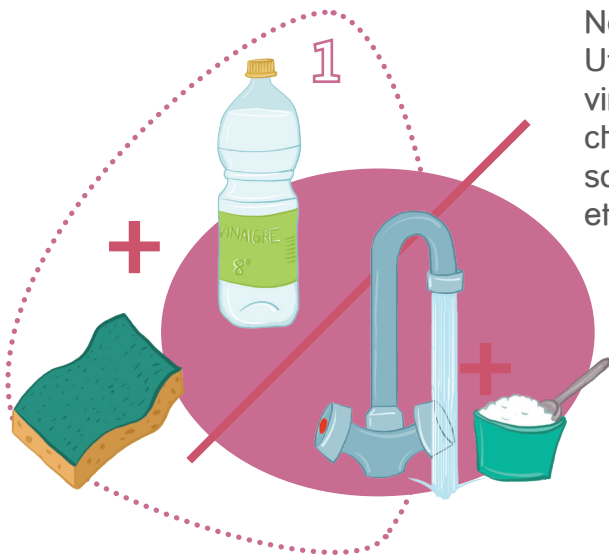
Nettoyer régulièrement
les surfaces de travail et
les ustensiles de cuisine à
l'eau chaude et au savon
ou au vinaigre blanc.

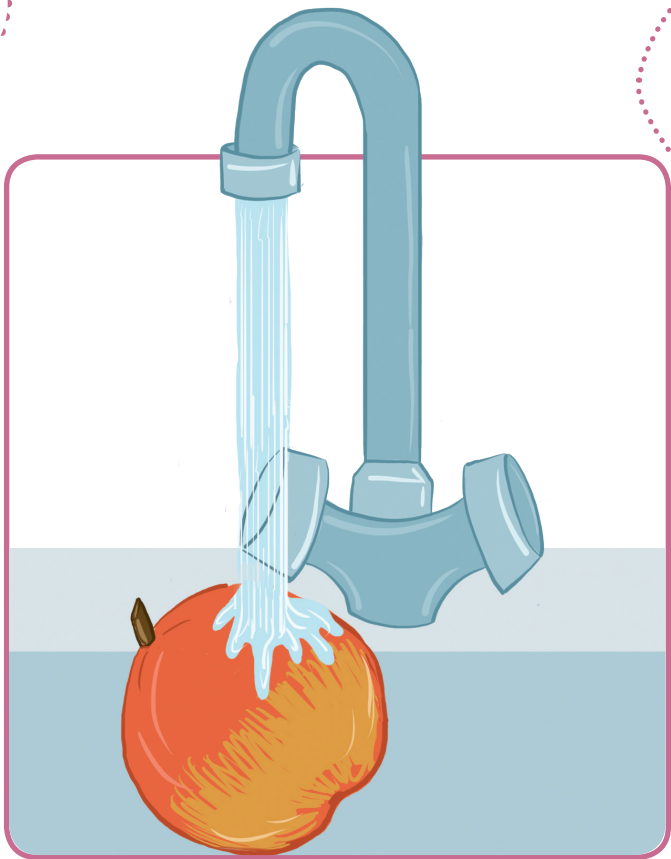




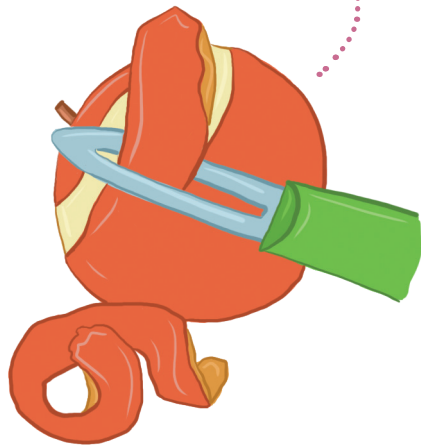


Nettoyer régulièrement le frigo.
Utiliser une éponge imbibée de
vinaigre ou d'un mélange d'eau
chaude et de bicarbonate de
sode. Nettoyer puis rincer à l'eau
et essuyer avec un torchon sec.





Laver les fruits et légumes à l'eau avant de les consommer, même s'ils vont être épluchés.



Séparer

**pour éviter le passage des bactéries
d'un aliment à un autre**

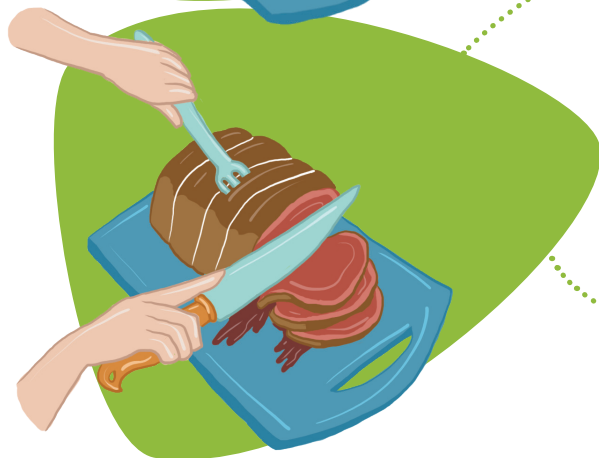
Séparer



Séparer les aliments dans le frigo : utiliser des boîtes hermétiques pour conserver les aliments. Veiller particulièrement à ce que les viandes, volailles et poissons ne soient pas en contact avec les autres produits et séparer les aliments crus des aliments cuits.



Séparer la marinade dans deux plats différents : l'un pour faire mariner les aliments dans le frigo, l'autre pour arroser le plat par la suite. La marinade dans laquelle ont baignés les aliments crus ne peut plus être utilisée, des bactéries s'y sont développées.



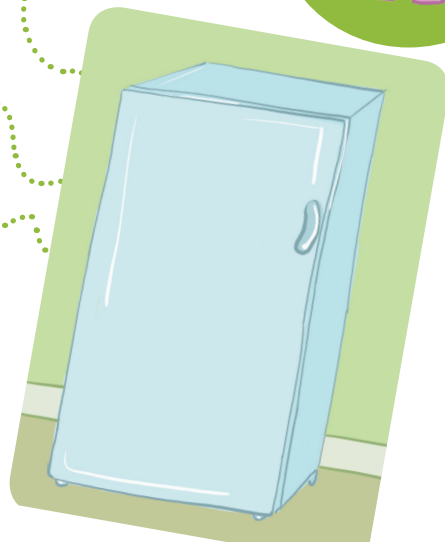
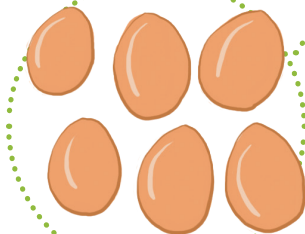


Nettoyer à l'eau chaude et au savon de vaisselle la planche à découper et les ustensiles entre chaque usage. Éviter surtout de déposer des aliments cuits sur une planche ou une assiette qui a servi pour des aliments crus.





Enlever les suremballages
(sacs en plastique, cartons,
boîtes à œufs) des aliments
placés dans le frigo,
ils sont porteurs de
bactéries.

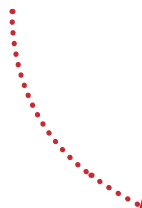


**Chauffer et cuire
pour détruire les bactéries**

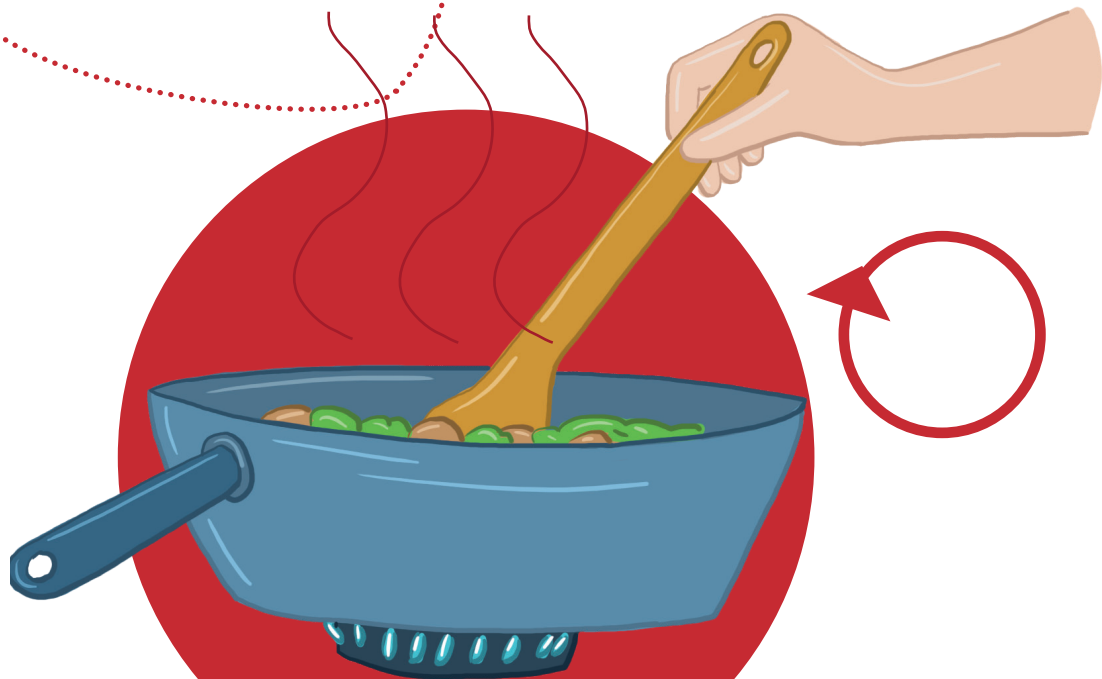
Chauffer



Recouvrir les plats avec
un film plastique ou un
couvercle en plastique
pour la cuisson au micro-
onde.



Mélanger régulièrement
les aliments pour qu'ils
cuisent uniformément.



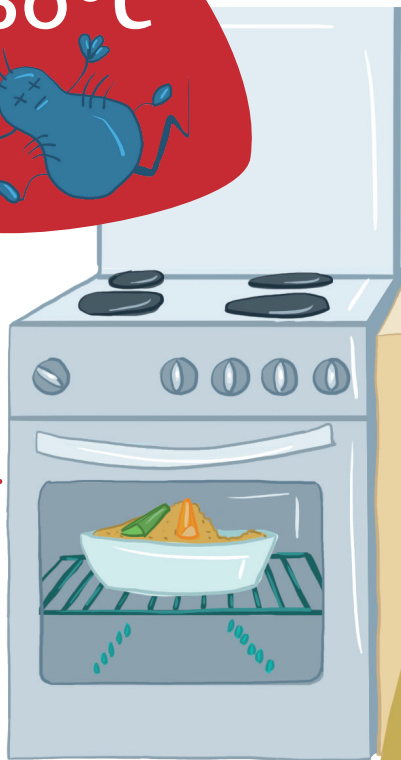


+60°C

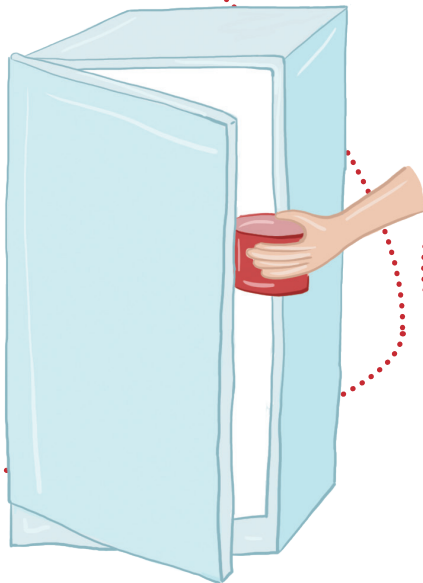
=



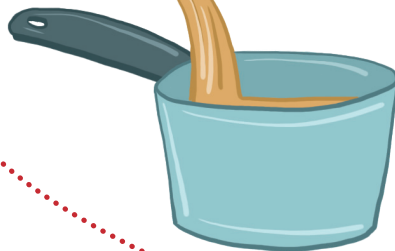
Éviter de laisser les plats préparés dans la « zone dangereuse », entre 5 et 60°C. Laisser les plats dans un four à plus de 60°C le temps du repas.



1



2

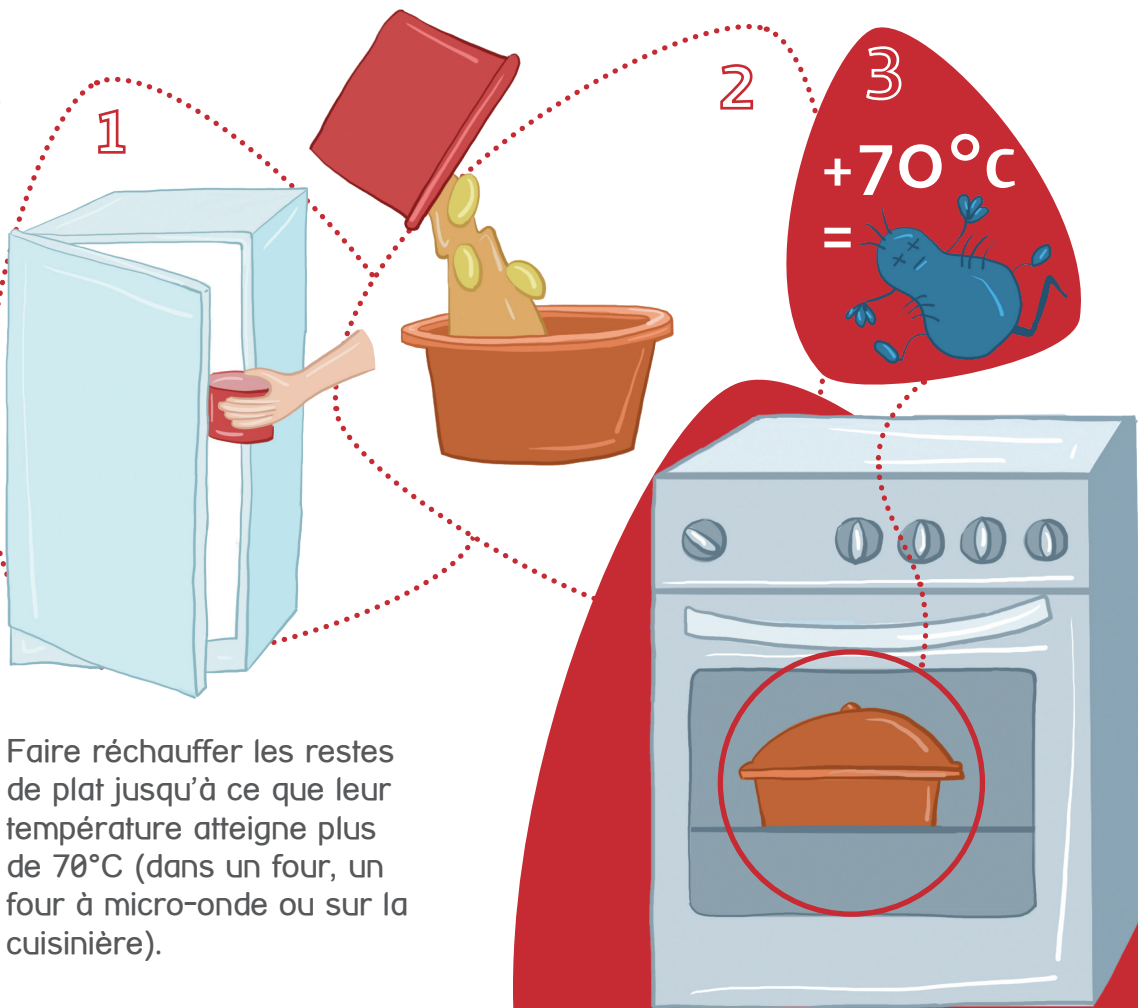


3



Porter les sauces et
soupes à ébullition
lorsqu'elles sont
réchauffées.

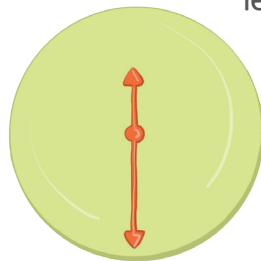




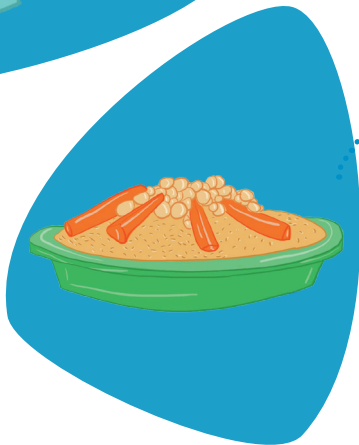
Faire réchauffer les restes de plat jusqu'à ce que leur température atteigne plus de 70°C (dans un four, un four à micro-onde ou sur la cuisinière).

Réfrigérer
pour ralentir
la multiplication des bactéries

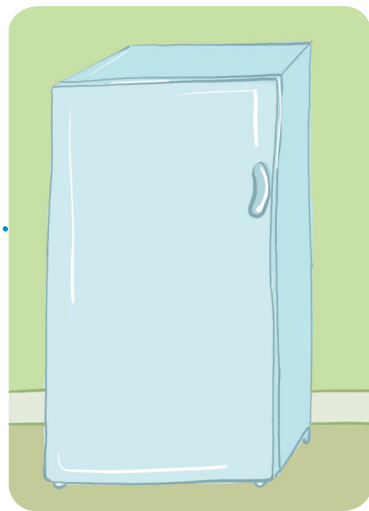
Réfrigérer



1/2 heure

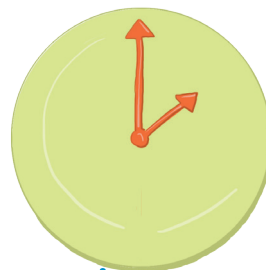


Les restes de plat doivent être mis au réfrigérateur dans la 1/2 heure qui suit leur préparation.

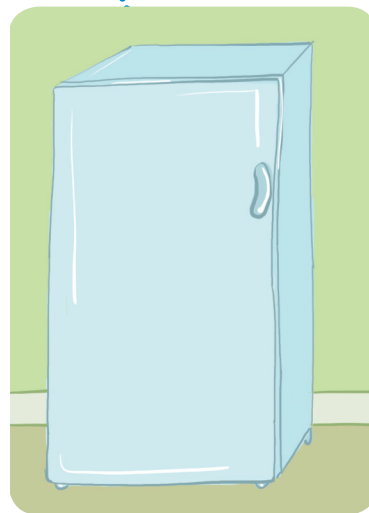




Les viandes,
les volailles, les
poissons, les œufs et
les produits laitiers
doivent être mis au
réfrigérateur le plus
rapidement possible
après leur achat (au
maximum 2h après).

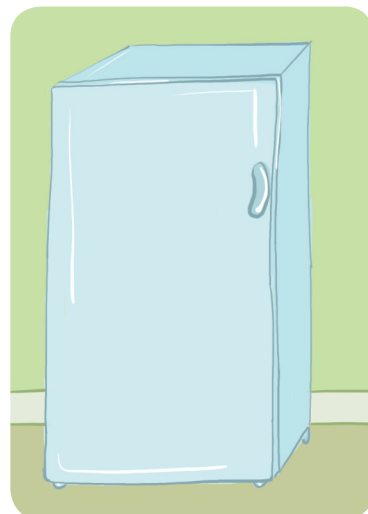


2 heures

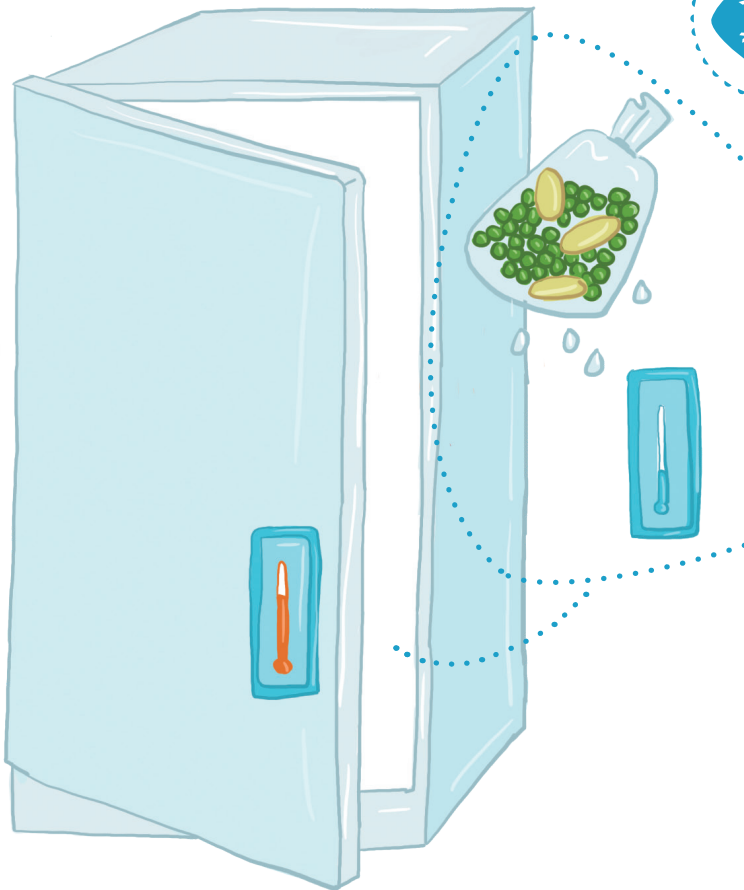


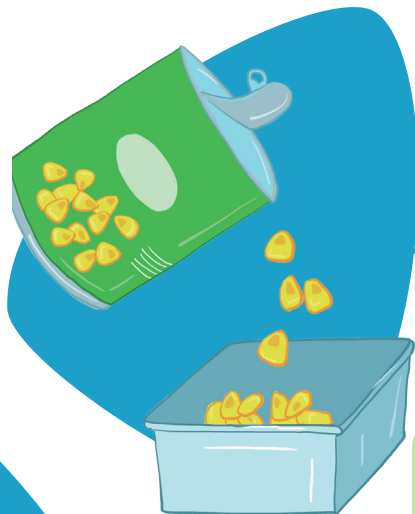
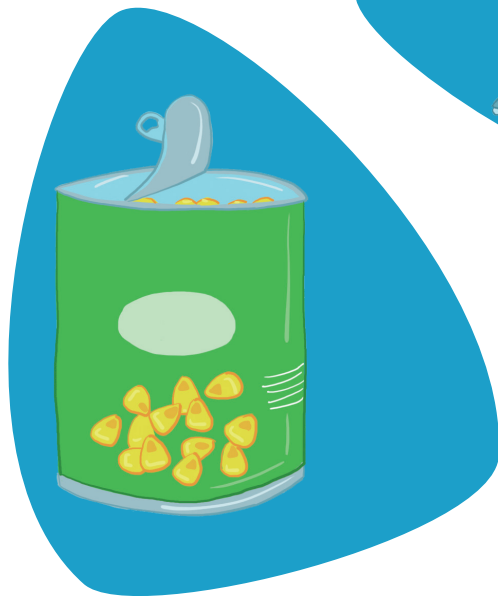


Laisser mariner les
aliments au réfrigérateur
et non à température
ambiante.

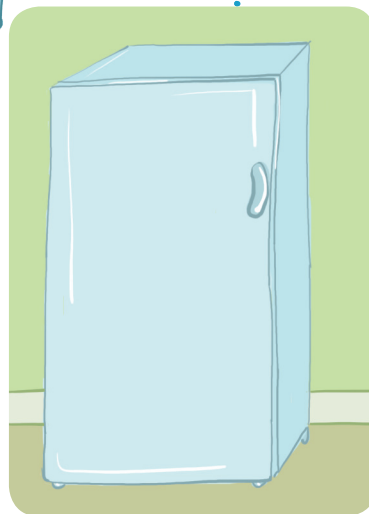


Laisser décongeler les aliments dans un récipient d'eau froide que l'on change toutes les 30 minutes ou dans le réfrigérateur. La décongélation à température ambiante favorise la multiplication des bactéries (une fois décongelé, un aliment ne peut pas être recongelé).





Éviter de laisser des aliments dans les boîtes de conserve ouvertes : la qualité du produit risque de se détériorer.



SOURCES

Brochures

Halte au gaspillage alimentaire

Fiche n 125 du Réseau éco-consommation, 2008

Et si on pensait à...

Brochure réalisée par mangerbouger.be, 2007

L'hygiène alimentaire : nettoyer, séparer, cuire, refroidir

Brochure du gouvernement de l'Ontario, 2007

La sécurité dans mon assiette : c'est aussi une histoire de date !

Brochure réalisée par le Crioc, 1998

Sites Internet

Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire

www.afsca.be

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

www.canfightbac.org

Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs

www.crioc.be

Réseau d'associations initiatrices d'écoconsommation

www.ecoconso.be

Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaires et physiques du gouvernement de la CFWB

www.mangerbouger.be

Test Achats

www.test-achats.be (> Thème : alimentation > Sous-thème : sécurité alimentaire)

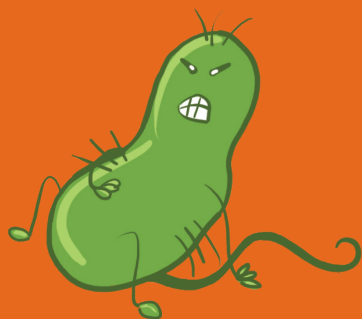


Cultures&Santé

**148, rue d'Anderlecht
B-1000 Bruxelles**

**+32 (0)2 558 88 10
info@cultures-sante.be
www.cultures-sante.be**





www.cultures-sante.be