

3 règles de base pour prévenir les intoxications alimentaires

L'intoxication alimentaire est causée par l'ingestion de bactéries et de virus via les aliments que vous consommez.

Pour prévenir les intoxications alimentaires,

- 1 « **Eviter la contamination** » des aliments par des bactéries et des virus
 - 2 « **Eviter le développement** » des bactéries présentes dans la nourriture.
 - 3 « **Éliminer** » les bactéries et les virus présents dans les aliments et les ustensiles de cuisine
- sont les 3 règles de base à respecter.

Eviter la contamination

Les bactéries sont nombreuses sur nos mains. Assurez-vous de vous laver les mains pour éviter la contamination vos aliments par des bactéries et des virus qui pourraient provoquer une intoxication alimentaire.

(Voir au verso comment se laver correctement les mains.)

Quand se laver les mains ?

- ☐ Avant de cuisiner
 - ☐ Avant et après avoir touché de la viande, du poisson et des œufs crus
 - ☐ Après être allé aux toilettes ou s'être mouché
 - ☐ Après avoir changé des couches ou touché des animaux
 - ☐ Avant de manger
- Bien laver les ustensiles comme la planche à découper, qui auraient servi pour du poisson ou de la viande, et les désinfecter après chaque utilisation, afin que les bactéries ne se propagent pas dans les légumes consommés crus.
 - Pour conserver les aliments, les mettre dans un récipient fermé ou couvert de film plastique, afin d'éviter la contamination par d'autres aliments.
 - Lors d'un barbecue, utilisez des ustensiles différentes pour attraper la viande crue et la viande cuite.



Eviter la multiplication

Les bactéries se multiplient généralement dans des environnements chauds et humides, tandis que leur prolifération ralentit en dessous de 10°C et s'arrête à -15°C. Il est important de conserver les aliments à basse température pour éviter la propagation des bactéries dans les aliments.

- Conservez les aliments frais comme la viande, le poisson et les aliments préparés au réfrigérateur juste après l'achat.
- Les bactéries continuent à se multiplier même au réfrigérateur. Il est donc préférable de consommer rapidement les aliments dans tous les cas.

Consommer rapidement les aliments préparés



Eliminer

La plupart des bactéries et des virus meurent lorsqu'ils sont portés à haute température. Par conséquent, les viandes, les poissons et les légumes peuvent être consommés en toute sécurité s'ils sont cuits.

- Assurez-vous de bien cuire les aliments à coeur. Cuire à coeur à 75°C pendant au moins 1 minute. (Pour tuer le norovirus, entre 85 °C et 90 °C, pendant 90 secondes ou plus)
- Des bactéries et des virus sont également présents sur les ustensiles de cuisine tels que les torchons, les planches à découper et les couteaux. Bien laver les ustensiles de cuisine avec un détergent et les stériliser avec de l'eau chaude et un désinfectant, surtout après avoir cuisiné de la viande, du poisson ou des œufs.

Bien cuire les aliments



©2014 大阪府もずやん

Comment se laver les mains



1

Après avoir passer ses mains sous l'eau, appliquer du savon et frotter les paumes.



2

Frotter entre les doigts des deux mains.



3

Frotter le dos de la main avec la paume de l'autre main. Faire de même pour la deuxième main.



4

Frotter également le bout des doigts des deux mains.



5

Laver la saleté sous les ongles des deux mains. (avec une brosse à ongles pour plus d'efficacité)



6

Frotter les pouces avec les mains opposées.



7

Enfin, laver les poignets des deux mains.



8

Bien rincer à l'eau et répéter les étapes ① à ⑧ deux fois.



9

Bien sécher avec des essuie-touts.



10

Avec de l'alcool désinfectant, bien se frotter les mains et les doigts.

Quand se laver les mains ?

- Avant de cuisiner
- Avant et après avoir touché de la viande, du poisson et des œufs crus
- Après être allé aux toilettes ou s'être mouché
- Après avoir changé des couches ou touché des animaux
- Avant de manger



Division d'information sur la sécurité alimentaire, Bureau de l'hygiène de vie, Service de santé publique, préf. d'Osaka.
(Pour toute demande de renseignements, contacter le centre de santé publique le plus proche.)



©2014 大阪府もずやん

*Tenir la brosse à ongles propre