

L'hygiène alimentaire à la maison

Source : http://www.hygiene-educ.com/fr/profs/alimentaire/sci_data/chaine.htm

Dans la plupart des études on estime que 50% des intoxications alimentaires domestiques sont dues à de mauvaises pratiques d'hygiène à la maison. Mais le consommateur n'a pas toujours une bonne connaissance des risques de contamination au sein de son foyer. Pourtant, une meilleure connaissance de ces risques et donc le respect plus strict des règles d'hygiène aurait un impact significatif sur l'incidence de ces intoxications. Comprendre les mécanismes de la contamination et connaître quelques règles essentielles sont donc de la plus grande importance.

a) Le froid ne tue pas les germes

Certains micro-organismes résistent particulièrement bien aux basses températures. Un produit contaminé ne s'améliore pas sous prétexte qu'il est réfrigéré. La multiplication des germes est simplement ralentie ou stoppée par le froid. En conséquence, le réfrigérateur conserve mais n'assainit pas les aliments. Le réfrigérateur doit donc :

- être lavé et désinfecté régulièrement car il faut savoir qu'une volaille porteuse de bactéries peut contaminer la totalité d'un réfrigérateur
- ne pas être trop rempli pour permettre la circulation de l'air froid.
- contenir des aliments crus séparés des aliments cuits pour éviter toute contamination croisée. être contrôlé régulièrement pour s'assurer que la température à l'intérieur correspond bien aux recommandations de conservation des aliments.
- permettre que chaque aliment soit placé au bon étage, en fonction de sa température de conservation idéale :

De haut en bas:

Haut du réfrigérateur

- + 6°C : oeufs
- + 4°C : volailles, gibiers, lait, beurre, fromages
- + 3°C : plats cuisinés, crème pâtissière, pâtisseries fraîches, viandes, charcuterie
- + 2°C : viande hachée
- de 0 à +2°C : poissons, mollusques, crustacés

- Bac à légumes (+ 8°C) : les légumes

- Congélateur (- 18°C) : aliments congelés et surgelés

Les aliments ne nécessitant pas d'être réfrigérés doivent toutefois être conservés dans les meilleures conditions indiquées sur l'emballage et qui correspondent souvent à une faible humidité, à une température modérée et à l'abri de la lumière.

La date de péremption des aliments doit être scrupuleusement respectée. On appelle "date de péremption" la date à partir de laquelle un produit ne doit plus être utilisé pour des raisons de sécurité ou d'efficacité. A titre d'exemple, la date limite de consommation (DLC) pour les viandes hachées emballées, varie de 4 à 10 jours en fonction de la nature de l'emballage. Pour le lait pasteurisé frais, le délai est de 7 jours maximum (variable également selon les pays). Dans tous les cas, il s'agit de produits emballés, si l'emballage est endommagé ou si le produit est sorti de cet emballage la date de péremption est considérablement raccourcie.

Il faut donc toujours veiller à conserver les aliments aux températures indiquées sur l'emballage et ne jamais recongeler un aliment, ni consommer un aliment qui l'a été.

b) La cuisson meilleure alliée contre les bactéries

Cuire un aliment est une excellente façon de limiter les proliférations microbiennes. Attention néanmoins car la cuisson n'élimine pas tous les micro-organismes. Pour être efficace contre le risque bactérien la cuisson doit se faire à une température suffisamment élevée et pendant un temps suffisamment long.

- Les Salmonelles, principales causes d'intoxications alimentaires, sont détruites à une température de 65°C, appliquée pendant 15 minutes ou 80°C pendant 10 minutes.
- Les Listeria, responsables de la listériose, se multiplient à des températures comprises entre 3 et 8°C, d'où les problèmes pour la conservation prolongée des produits alimentaires. Elles ne sont détruites qu'à 65°C ou au-dessus.

La sécurité absolue est donc difficile à atteindre, mais une augmentation du temps de cuisson et de la température permet de s'en approcher. Néanmoins une cuisson trop prolongée peut nuire aux valeurs gustatives de ces aliments mais également à leur valeur nutritionnelle car elle entraîne une chute significative de leur teneur en vitamines. En effet, les vitamines ne résistent pas bien aux hautes températures. Ici donc comme en toute chose un juste milieu s'impose.

Les cuissons utilisant les micro-ondes ne sont pas toujours de bons moyens d'élimination des micro-organismes. En effet, les radiations électro-magnétiques qui réchauffent les molécules d'eau laissent des zones plus froides que d'autres, permettant ainsi aux micro-organismes de survivre.

Les nouvelles tendances en matière de cuisine font la part belle aux produits crus et aux cuissons très limitées entraînant par la même un risque microbien accru. Elles nécessitent donc une plus grande vigilance quant à l'origine, la fraîcheur et la préparation de ces aliments.

Le nombre de bactéries dans un aliment double toutes les 15mn environ, dans des conditions de température et d'humidité proches de celles de l'air ambiant, il convient donc de consommer sans tarder toute préparation qui n'est pas destinée à la cuisson ou qui n'est pas conservée au froid.

c) Rigueur dans l'hygiène

La cuisine se présente comme l'endroit de la maison le plus sensible aux microbes. On peut y trouver une quantité de micro-organismes largement supérieure à celles des autres pièces et de plus d'une grande diversité. Cette concentration en bactéries dans la cuisine provient des nombreux allées et venues des différents membres de la famille ainsi que la diversité des aliments manipulés. Ces microbes se déposent sur toutes les surfaces et entraînent des contaminations croisées, contaminations véhiculées soit par un objet tel un ustensile de cuisine ou par les mains. Les règles d'hygiène dans la cuisine doivent se focaliser sur les points suivants :

- Se laver les mains avant de toucher une denrée alimentaire.
- Laver le ou les torchons de cuisine très fréquemment car ils sont toujours plus ou moins humides et servent aussi bien de chiffon, d'essuie mains ou pour essuyer la vaisselle. Il est toujours souhaitable d'avoir des torchons distincts pour ces différentes fonctions. Utiliser aussi souvent que possible le papier absorbant.
- Éviter autant que possible les planches à découper, saladiers et spatules, en bois. Elles gardent l'humidité dans leurs entailles et constituent de ce fait un lieu propice à la prolifération des bactéries.
- Les animaux domestiques n'ont pas leur place à la table de la cuisine.
- Les ustensiles de cuisine ne doivent pas servir pour préparer différents aliments sans être lavés entre-temps.
- La table ou les plans de travail doivent être nettoyés entre chaque type d'aliment cuisiné. Un coup d'éponge ne suffit pas, la surface doit être lavée avec un produit détergent puis rincée avant d'être essuyée.
- L'éponge est une source de prolifération des microbes du fait de son humidité quasi permanente. Les bactéries se multiplient de façon spectaculaire dans ce milieu propice. Il est donc nécessaire de désinfecter les éponges régulièrement au moyen d'eau de Javel ou d'utiliser des produits vaisselle qui ont la particularité d'éviter la prolifération des bactéries.