

Prévention et mesures de contrôle des risques

Hygiène alimentaire et dans la cuisine

Sur cette page

[Quelles sont les principales étapes pour éviter les maladies d'origine alimentaire?](#)

[Comment assurer une bonne hygiène et des aires de travail propres lors de la manipulation d'aliments?](#)

[Comment faire pour séparer les aliments?](#)

[Quels sont les conseils pour cuire les aliments et s'assurer de la salubrité des aliments cuits?](#)

[Comment refroidir ou conserver les aliments?](#)

[Quels sont les conseils pour éviter les infestations de vermine?](#)

[Y a-t-il des lois ou des règlements qui s'appliquent à la préparation d'aliments pour le public?](#)

Quelles sont les principales étapes pour éviter les maladies d'origine alimentaire?

1. Nettoyer – garder une bonne hygiène corporelle et des aires de travail propres
2. Séparer – conserver la viande crue et les autres produits animaux crus à l'écart des autres aliments
3. Cuire – s'assurer de cuire et de préparer adéquatement les aliments
4. Réfrigérer – entreposer correctement les aliments avant et après la cuisson

Comment assurer une bonne hygiène et des aires de travail propres lors de la manipulation d'aliments?

De mauvaises pratiques de nettoyage et une mauvaise hygiène personnelle peuvent entraîner une contamination des aliments, des intoxications alimentaires et la propagation d'infections.

- [Se laver les mains](#) avec de l'eau et du savon avant de manipuler des aliments après avoir touché d'autres aliments ainsi qu'après avoir fumé ou chiqué du tabac, mangé et bu, sorti les ordures, changé une couche, touché des parties du corps comme la bouche ou après avoir été aux toilettes.
- Se laver les mains avant et après la manipulation d'aliments crus, surtout la viande, la volaille, les fruits de mer, la farine ou les œufs.
- Laver les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs avec de l'eau et du savon après avoir préparé chaque aliment.
- Signaler immédiatement tout symptôme de maladie ou d'infection à un superviseur. Éviter de manipuler des aliments lorsqu'on est malade.
- Couvrir les coupures d'un pansement et porter des gants propres. Par contre, ne pas porter de gants de caoutchouc ou de latex près de flammes vives ou d'autres sources de chaleur. Ils pourraient fondre ou s'enflammer. Changer de gants après avoir touché quelque chose qui exige normalement de se laver les mains.
- Porter un filet à cheveux pour éviter que des cheveux tombent dans la nourriture. Une personne perd en moyenne 50 cheveux par jour.
- Utiliser des outils ou des ustensiles pour servir la nourriture, dans la mesure du possible. Toucher le moins possible la nourriture avec les mains.
- Utiliser une cuillère propre chaque fois que l'on goûte la nourriture.
- En mettant la table, toucher uniquement le manche des couverts et des ustensiles.
- Ne PAS porter de bijoux, surtout des bagues, dans les aires de préparation des aliments : de la saleté ou des bactéries peuvent s'y accumuler et rendre le lavage des mains plus difficile. Garder les ongles courts et éviter de porter du vernis à ongles.
- Ne PAS s'essuyer les mains sur le tablier.
- Ne PAS fumer dans les aires de préparation des aliments.

Utiliser de bonnes techniques de nettoyage et d'entreposage pour éviter les risques de maladies d'origine alimentaire. Les niveaux les plus élevés de contamination sont observés à des endroits humides, par exemple les éponges de cuisine, les torchons, les tuyaux d'évacuation des éviers et les poignées des robinets.

- Veiller à la propreté générale de la cuisine :
 - Jeter les miettes et les résidus alimentaires comme il se doit.
 - Essuyer les comptoirs avec du savon et de l'eau et les désinfecter.
 - Nettoyer les planchers à l'aide d'un balai et d'une vadrouille pour enlever les aliments.
 - Nettoyer toutes les surfaces, y compris les comptoirs, les robinets, les poignées, les portes de réfrigérateurs, les fours, les cuisinières et autres électroménagers.
- Ne pas placer les ordures dans les aires de préparation des aliments. Si possible, les entreposer dans un endroit frais afin d'empêcher la prolifération de bactéries et les infestations de vermine.
- Inspecter la cuisine pour déceler tout signe de croissance bactérienne, comme la moisissure, les substances visqueuses et les champignons. Nettoyer les endroits touchés.
- Inspecter la cuisine pour déceler toute fuite de la plomberie. Aviser son superviseur si on remarque des fuites.
- Choisir un produit de nettoyage ou un désinfectant adéquat pour la tâche à réaliser. Dans la plupart des cas, de l'eau et du savon sont suffisants. Certaines ressources recommandent d'utiliser l'eau de Javel pour désinfecter. L'eau de Javel est un désinfectant efficace, mais il faut l'utiliser avec soin. Consulter la fiche d'information Réponses SST [L'eau de Javel \(chlore domestique\) – Sécurité au travail](#) pour en savoir plus. Pour nettoyer et désinfecter, combiner 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de Javel à 750 ml (3 tasses) d'eau dans un contenant étiqueté.
- Placer les équipements et le matériel qui servent au nettoyage près de l'endroit où ils seront utilisés.
- Pour laver les torchons, les tabliers et les serviettes, utiliser une machine à laver.
- Nettoyer le garde-manger régulièrement aux endroits où les aliments secs, les pâtes, le riz, les boîtes de conserve et les céréales sont entreposés pour éviter l'accumulation de miettes et d'autres morceaux d'aliments.

Comment faire pour séparer les aliments?

Pour éviter la contamination croisée, il faut aussi :

- Toujours utiliser une planche à découper distincte pour la viande crue. Les planches à découper peuvent être en plastique ou en bois. Celles en plastique peuvent être lavées au lave-vaisselle. Les deux types de planches doivent être désinfectés régulièrement.

- Essuyer les jus provenant de la viande crue, du poisson ou de la volaille à l'aide d'un essuie-tout, puis le jeter à la poubelle. NE PAS RÉUTILISER les torchons après avoir essuyé des comptoirs, surtout après avoir essuyé le jus de viande crue, avant qu'ils aient été lavés à la machine.
- NE PAS RÉUTILISER un contenant ou un bol qui contenait des aliments crus, surtout de la viande et de la volaille crues, avant de l'avoir nettoyé avec soin.
- Laver, rincer et désinfecter les planches à découper, les ustensiles et les sondes des thermomètres de cuisson interne avant de les réutiliser.
- Nettoyer les couvercles des boîtes de conserve avant de les ouvrir pour empêcher la poussière d'entrer en contact avec le contenu. Nettoyer l'ouvre-boîte après chaque utilisation.
- Placer les contenants d'aliments sur des assiettes de sorte que le liquide ou le jus ne coule pas sur les surfaces de travail ou sur d'autres aliments. Les placer sur les tablettes inférieures pour éviter la contamination.
- Ne jamais placer des aliments cuits sur une assiette, une planche à découper ou une surface sur laquelle a été déposée de la viande crue, de la volaille, des fruits de mer ou des œufs sans l'avoir nettoyée au préalable.

Quels sont les conseils pour cuire les aliments et s'assurer de la salubrité des aliments cuits?

Pour réduire la prolifération des bactéries :

- Décongeler les aliments dans le réfrigérateur ou le four micro-ondes, ou en plaçant l'emballage scellé sous l'eau courante froide. Ne jamais laisser les aliments sur le comptoir de la cuisine pour les décongeler. L'extérieur va se réchauffer avant que l'intérieur ne se décongèle. Cela favorise la prolifération de bactéries. Garder les articles dans des contenants ou leur emballage afin que les jus ne fuient pas.
- Cuire les viandes selon la température recommandée. Utiliser un thermomètre de cuisson interne propre.
- Laver les fruits et les légumes à l'eau courante avant de les préparer, de les cuire ou de les manger. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon ou de nettoyants pour les fruits et légumes.
- Servir les aliments lorsqu'ils sont encore chauds ou les placer au réfrigérateur ou au congélateur dès qu'ils sont refroidis (dans les deux heures suivant leur préparation).
- Ne jamais laisser les aliments, y compris les fruits et les légumes coupés, à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

- Utiliser des ustensiles propres pour servir les aliments. Ne jamais utiliser ceux qui ont servi dans la préparation des aliments crus.
- Garder les aliments froids sur de la glace et les servir sur des plateaux provenant du réfrigérateur.
- Au cours des réceptions, séparer les aliments chauds en plus petites portions. Garder les plateaux au froid jusqu'au moment de les réchauffer pour le service.
- Ne pas manger de farine ou de pâtes crues faites avec de la farine. Elles peuvent avoir été contaminées par des bactéries dans les champs ou lors de la fabrication de la farine.
- Ne pas manger d'aliments qui contiennent des œufs crus ou partiellement cuits. Utiliser des œufs pasteurisés ou des produits d'œufs pour préparer des aliments qui nécessitent des œufs crus ou partiellement cuits.

Comment refroidir ou conserver les aliments?

Toujours :

- Conserver les aliments cuits à une température supérieure à 60 °C (140 °F) ou à 4 °C (40 °F) ou moins.
- Régler le réfrigérateur à 4 °C (40 °F). Pour vérifier, utiliser un thermomètre et ajuster le régulateur de température comme il se doit.
- Garder les aliments congelés à -18 °C (0 °F) ou moins. Cette température empêche la croissance bactérienne, quoiqu'elle ne tue pas nécessairement toutes les bactéries présentes avant la congélation.

Autres conseils pour conserver les aliments :

- Ranger les aliments qui doivent être réfrigérés ou congelés dans le réfrigérateur ou le congélateur dès que possible après leur achat.
- Utiliser des sacs isolants pendant les mois plus chauds pour transporter les aliments.
- Nettoyer le réfrigérateur et le congélateur régulièrement pour éliminer les restes de nourriture et éviter ainsi que les bactéries ou les moisissures contaminent d'autres aliments.
- Ne pas conserver les aliments trop longtemps. Utiliser un système de datation afin d'utiliser les aliments avant leur date d'expiration.
- Ne pas surcharger le réfrigérateur. L'air doit circuler librement, ce qui aide à garder les aliments au froid plus efficacement.

- Emballer le lunch dans un contenant isolé et ajouter un bloc réfrigérant. Ne pas laisser la boîte à lunch au soleil ou sur un radiateur.
- Si l'on utilise une glacière (par exemple pour un pique-nique), y mettre des sachets ou des blocs réfrigérants pour que le contenu reste froid. Garder la glacière à l'abri du soleil. Ouvrir la glacière le moins souvent possible. Il peut être utile d'utiliser une autre glacière pour les boissons qui sera ouverte plus souvent.
- En case de doute, jeter la nourriture.

Quels sont les conseils pour éviter les infestations de vermine?

- Refuser les livraisons dans lesquelles se trouve de la vermine, comme des coquerelles (leurs œufs) ou des souris.
- Enlever les déchets régulièrement et adéquatement.
- Garder les poubelles bien couvertes pour éviter d'attirer la vermine.
- Entreposer les résidus recyclables le plus loin possible des immeubles, tout en respectant la réglementation locale.
- Entreposer les aliments et les denrées loin des murs et des planchers.
- Maintenir un taux d'humidité d'au plus 50 % dans les endroits où sont entreposés les aliments. Un faible taux d'humidité aide à prévenir l'éclosion des œufs de coquerelles.
- Réfrigérer les aliments comme le cacao, le lait en poudre et les noix, qui attirent les insectes.
- Garder au sec le matériel servant au nettoyage.
- Nettoyer et désinfecter soigneusement le plan de travail après chaque utilisation.

Y a-t-il des lois ou des règlements qui s'appliquent à la préparation d'aliments pour le public?

Oui. Quand des aliments sont fabriqués, transformés, entreposés, manipulés, présentés, distribués, vendus ou mis en vente, il est important de communiquer avec les autorités provinciales ou territoriales et municipales pour connaître les lois en vigueur. Ces règles s'appliquent aussi aux services de traiteur et aux activités gastronomiques ponctuelles. La salubrité des aliments est assurée par des inspecteurs en santé publique. Dans certains endroits, les personnes qui manipulent des aliments doivent détenir un certificat à cet effet.

Date de la première publication de la fiche d'information : 2017-02-14

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-01-04

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.