



# La sécurité sanitaire des aliments est l'affaire de tous à la maison

## L'importance de la sécurité sanitaire des aliments

Chaque année, une personne sur dix tombe malade après avoir ingéré un aliment préjudiciable à la santé. Les aliments préjudiciables à la santé nuisent particulièrement aux groupes les plus vulnérables: femmes enceintes, enfants de moins de cinq ans, personnes âgées et personnes immunodéprimées. Les consommateurs peuvent faire la différence en empêchant les maladies d'origine alimentaire, en se tenant informés et en faisant la promotion de la sécurité sanitaire des aliments. Au travers de choix diététiques sains et sûrs et d'une manipulation sûre des aliments à la maison, vous participez à la diminution du fardeau mondial des maladies et vous soutenez les systèmes alimentaires durables.

Les **cinq clefs de l'OMS pour des aliments plus sûrs** ont été développées par un groupe de scientifiques internationaux dans l'optique de permettre aux consommateurs du monde entier de mettre en place des actions simples afin d'empêcher les maladies d'origine alimentaire: prenez l'habitude de la propreté, séparez les aliments crus des aliments cuits, faites bien cuire les aliments, maintenez les aliments à bonne température, et utilisez de l'eau et des produits sûrs. Il est possible d'éviter la plupart des maladies d'origine alimentaire grâce à une manipulation appropriée des aliments. Avec votre famille, vous pouvez faire la différence!



## Quels sont les avantages de la sécurité sanitaire des aliments pour les familles?

Amélioration de la croissance et du développement des enfants

Renforcement de la présence à l'école et augmentation de la productivité à l'âge adulte

Diminution des dépenses médicales

Renforcement de la présence au travail, augmentation des revenus potentiels pour les adultes, et baisse des coûts liés à l'assistance aux malades

Amélioration de l'absorption des nutriments présents dans les aliments, promotion de la santé à long terme

## Comment assurer la sécurité sanitaire des aliments à la maison?

**Prenez l'habitude** de la propreté. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau propre avant de manipuler des aliments, puis régulièrement lorsque vous préparez des aliments. Les germes se transfèrent facilement des mains vers les aliments pendant la préparation et la consommation des repas. Les surfaces en contact avec les aliments doivent être nettoyées et désinfectées après chaque usage.

**Séparez** les aliments crus des aliments cuits. La viande crue, la volaille, les fruits de mer et les œufs peuvent propager des bactéries responsables de maladies vers des aliments prêts à consommer. Il ne faut jamais réutiliser les planches à découper ou les ustensiles ayant servi à préparer de la viande crue pour les aliments prêts à consommer, comme les fruits et les légumes, sans bien les nettoyer et les désinfecter au préalable. Pour éviter toute contamination croisée, il convient également d'utiliser des planches à découper dédiées (par exemple, signalées par un code couleur) pour les différents aliments.

**Faites bien cuire** les aliments. Vérifiez que la température des plats ou des aliments cuits atteint au moins 70 °C à cœur, surtout pour la viande, la volaille, les œufs et les fruits de mer. Lorsque vous utilisez un thermomètre à usage alimentaire, assurez-vous de le placer au centre de la partie la plus épaisse de l'aliment. Vérifiez qu'il n'est pas en contact avec la paroi du contenant, et qu'il est nettoyé après chaque utilisation. Si vous ne disposez pas d'un thermomètre, assurez-vous de la cuisson de l'aliment en vérifiant le changement de couleur, la tendreté ou d'autres aspects.

**Maintenez** les aliments à bonne température. Les bactéries responsables des intoxications alimentaires prolifèrent plus rapidement dans la «zone de température dangereuse», soit entre 5 °C et 60 °C. Par conséquent, conservez les aliments au-dessous de 5 °C et au-dessus de 60 °C. Mettez rapidement et correctement les aliments au frais.

**Évitez** toute confusion et assurez-vous de la fraîcheur des aliments en étiquetant et en datant les ingrédients ainsi que les aliments préparés qui sont stockés. Les aliments qui ne sont pas stockés dans leur emballage d'origine doivent être étiquetés.

**Utilisez** de l'eau et des produits crus sûrs. Lavez vos fruits et légumes avec de l'eau propre avant de les consommer.

**Utilisez** des ustensiles propres et désinfectez les surfaces ainsi que le matériel de nettoyage. Pour fabriquer une solution désinfectante, mélangez 5 ml d'eau de Javel dans 750 ml d'eau. Vous pouvez également désinfecter les ustensiles de cuisine en les plongeant dans l'eau bouillante.

Chaque année, assouvissez votre curiosité et découvrez de nouvelles informations sur la sécurité sanitaire des aliments à l'occasion de la **Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments (7 juin)**. Vous pouvez partager vos idées et sensibiliser d'autres personnes à la préservation de la sécurité sanitaire de leurs aliments.