

# Sécurité alimentaire

Votre manuel d'auto-formation



Autorité sanitaire de l'Oregon

Programme de prévention des maladies d'origine alimentaire

Pourquoi lire ce manuel ?.....	1
Carte de manipulateur d'aliments.....	1
Formation requise.....	1
Réciprocité et équivalence.....	1
Comment utiliser ce manuel.....	2
Une « personne responsable » est nécessaire.....	2
Conservez ce manuel pour vous y référer.....	3
Objectifs d'apprentissage.....	4
Maladie des employés.....	4
Lavage des mains.....	5
Votre rôle dans la prévention des maladies d'origine alimentaire ..	7
Le rôle de la Direction dans la prévention des maladies d'origine alimentaire.....	8
Maladies d'origine alimentaire.....	8
Contrôle de la température.....	9
Température de cuisson finale.....	10
Contamination et contamination croisée.....	10
Votre santé passe avant tout.....	11
Ne travaillez que lorsque vous êtes en bonne santé.....	11
Révisez.....	12
Prévenir la propagation des maladies.....	13
Le lavage des mains est très important.....	13
Les microbes sont partout.....	14
Révisez.....	15
Pratiques des employés.....	16
Prenez soin de votre apparence et de votre comportement.....	16
Ongles des mains.....	16
Les gants peuvent propager les microbes.....	16
Boissons.....	16
Qu'est-ce qui rend les gens malades à cause des aliments ?.....	17
Maladies d'origine alimentaire.....	17
Aliments potentiellement dangereux.....	17
Bactéries.....	17
Autres microbes.....	18

Produits chimiques .....	18
Contamination physique.....	18
Température des aliments .....	19
Contrôle de la température .....	19
La « zone de danger » .....	19
Quand jeter les aliments.....	19
Cuisson des aliments.....	19
Quand les aliments cuits sont-ils sûrs ?.....	19
Conservation à froid.....	20
Conservation à chaud.....	20
Réviser.....	21
Pratiques de stockage sûres .....	22
Un lieu de travail propre est plus sûr .....	24
Suivez ces règles importantes.....	24
Ustensiles, surfaces et équipements .....	25
Réviser.....	26
Glossaire .....	27
Test pratique.....	29
Section de référence .....	32
Maladie des employés .....	33
Lavage des mains.....	34
Températures de cuisson.....	35
Comment utiliser un thermomètre alimentaire.....	37
Calibrage d'un thermomètre alimentaire à cadran.....	39
Refroidir des aliments chauds.....	40
Marquage de la date .....	43
Nuisibles .....	43

## Pourquoi lire ce manuel ?

### **Carte de manipulateur d'aliments**

Tous les manipulateurs d'aliments employés dans les services alimentaires doivent obtenir une carte de manipulateur d'aliments dans les 30 jours suivant la date d'embauche. En tant que manipulateur d'aliments, vous êtes tenu de veiller à ce que votre carte de manipulateur d'aliments soit à jour en la renouvelant tous les trois ans.

### **Formation requise**

L'objectif de ce programme est de vous fournir des connaissances de base qui vous permettront de comprendre la sécurité alimentaire. Cela aidera votre gestionnaire, qui doit s'assurer que vous préparez et servez des aliments en toute sécurité. **Une carte de manipulateur d'aliments confirme que vous avez atteint les objectifs d'apprentissage de ce manuel.**

### **Réciprocité et équivalence**

Toute personne qui possède un certificat valide d'un programme de certification de gestionnaire d'aliments approuvé par le ministère n'a pas besoin d'obtenir une carte de manipulateur d'aliments.

Pour être accepté à la place d'une carte de manipulateur d'aliments, le certificat de gestionnaire d'aliments doit être à jour et renouvelé à son expiration.

Des copies imprimées ou numériques des cartes de manipulateur d'aliments et des certificats de formation de gestionnaire d'aliments doivent être conservées dans l'établissement pour pouvoir être présentées à l'inspecteur sanitaire sur demande.

**Comment  
utiliser ce  
manuel**

Ce manuel a été élaboré dans le but de vous aider à apprendre ce que vous devez savoir pour obtenir une carte de manipulateur d'aliments. Vous devrez obtenir une note de 75 % pour réussir. Vous serez évalué en fonction des objectifs d'apprentissage énumérés aux pages (4-9). Vous trouverez dans ce manuel des questions d'étude qui vous aideront à vous préparer à passer l'examen pour l'obtention de la carte de manipulateur d'aliments. À la fin du manuel, vous trouverez un test pratique que vous pourrez passer pour voir comment vous vous en sortez.

Les mots *en italique* et *en gras* sont expliqués dans le glossaire se trouvant à la fin de ce manuel.

**Une  
« personne  
responsable »  
est  
nécessaire**

Une personne doit être responsable de votre restaurant pendant toutes les heures d'ouverture. Cette personne responsable (PR) est chargée de connaître les règles d'hygiène alimentaire et les procédures en vigueur dans votre établissement. Cette personne est chargée de vous fournir les informations dont vous avez besoin pour faire votre travail.

La PR est généralement un gestionnaire ou un superviseur, mais il peut s'agir de n'importe quelle personne qui peut démontrer les connaissances énumérées ci-dessus et qui est autorisée à superviser d'autres employés.

## Conservez ce manuel pour vous y référer

Ce manuel est le vôtre et vous devez le garder à portée de main au cas où vous auriez des questions. Si vous ne trouvez pas réponse à une préoccupation dans ce manuel, demandez de l'aide à la « **personne responsable** » ou appelez le service de santé de votre comté.

Numéros de téléphone du **service de santé local de votre comté** :

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

# Formation des manipulateurs d'aliments

## Objectifs d'apprentissage

*Les travailleurs du secteur alimentaire sont censés connaître ces informations pour obtenir leur carte de manipulateur d'aliments.*

Le concept de maladie d'origine alimentaire sera présenté. La formation abordera l'hygiène personnelle, la contamination et le contrôle de la température afin de renforcer les comportements des manipulateurs d'aliments qui peuvent empêcher la survenue des maladies d'origine alimentaire.

### Maladie des employés

1. Le manipulateur d'aliments saura qu'il doit appeler la personne responsable de l'établissement de services alimentaires lorsqu'il est malade et souffre de diarrhée, de vomissements, de jaunisse ou de fièvre avec mal de gorge.
2. Le manipulateur d'aliments sait qu'il ne doit pas travailler dans l'établissement de services alimentaires s'il est malade et présente ces symptômes.
3. Le manipulateur d'aliments sait qu'il ne doit pas travailler dans le service alimentaire pendant 24 heures après la disparition des symptômes de diarrhée ou de vomissement.
4. Le manipulateur d'aliments sait qu'il ne doit pas manipuler d'aliments s'il a un furoncle, une coupure, une brûlure ou une plaie infectée à la main ou au poignet. Les aliments peuvent être manipulés si la blessure est recouverte d'un pansement propre et d'un gant sans latex.

# Lavage des mains

*Les travailleurs connaîtront les éléments d'un bon lavage des mains.*

1. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier la bonne technique de lavage des mains :
  - Utiliser de l'eau chaude courante et du savon
  - Se frotter les mains et les rincer soigneusement (environ 20 secondes)
  - Se sécher les mains avec une serviette à usage unique ou un séchoir à air
  
2. Le manipulateur d'aliments sera en mesure d'identifier les situations dans lesquelles il doit se laver les mains :
  - Avant de commencer à travailler
  - Après être allé aux toilettes et à nouveau en entrant dans la zone de travail
  - Après avoir manipulé des aliments crus et des produits crus d'origine animale
  - Après avoir manipulé de la vaisselle sale
  - Après avoir manipulé des ordures
  - Après avoir nettoyé ou utilisé des produits chimiques
  - Après s'être mouché, avoir éternué, avoir toussé ou s'être touché les yeux, le nez ou la bouche
  - Après avoir fumé ou utilisé des produits du tabac
  - Après avoir mangé ou bu
  - Avant de mettre des gants de service alimentaire
  
3. Le manipulateur de denrées alimentaires saura qu'un double lavage des mains signifie appliquer du savon sur les mains, faire mousser en frottant et passer à l'eau chaude pendant environ 20 secondes, rincer et répéter une deuxième fois. Sécher les mains avec des serviettes en papier ou un séchoir à air.

4. Le manipulateur d'aliments sera en mesure d'identifier les situations dans lesquelles il doit se laver les mains deux fois (double lavage des mains) :
  - Après être allé aux toilettes et à nouveau en entrant dans la zone de travail (double lavage des mains)
  - Après s'être mouché, avoir éternué, toussé ou s'être touché les yeux, le nez ou la bouche (double lavage des mains)
  - Avant de commencer à travailler (double lavage des mains)
  - Chaque fois que les mains entrent en contact avec des liquides corporels (double lavage des mains)
  - Après avoir fumé ou utilisé des produits du tabac (double lavage des mains)
  - Après avoir mangé ou bu (double lavage des mains)
  
5. Le manipulateur d'aliments saura que les gants de service alimentaire sont capables de propager des microbes et ne remplacent pas un bon lavage des mains.
  
6. Le manipulateur d'aliments saura qu'il est interdit de fumer, de manger et de mâcher du tabac dans les zones de préparation des aliments, y compris les zones de stockage des aliments et des ustensiles.

# Votre rôle dans la prévention des maladies d'origine alimentaire

1. Le manipulateur d'aliments sera en mesure de décrire cinq erreurs majeures qui sont souvent à l'origine de maladies d'origine alimentaire :
  - Un lavage des mains inadéquat
  - Des employés travaillant alors qu'ils sont malades
  - Une contamination croisée
  - Des températures de cuisson inadéquates
  - Un contrôle inadéquat de la température (laisser les aliments dans la zone de danger)
  
2. Il sera capable de décrire les activités réalisées par les manipulateurs d'aliments qui empêchent la survenue des maladies d'origine alimentaire. Les activités de prévention des maladies d'origine alimentaire sont :
  - Le lavage adéquat des mains chaque fois que les mains ont pu être contaminées
  - Les manipulateurs d'aliments ne travaillent que lorsqu'ils sont en bonne santé
  - Le stockage et la manipulation des aliments de manière à éviter toute contamination
  - La cuisson de chaque produit animal à la température interne requise
  - Le maintien des températures chaudes et froides (en gardant les aliments hors de la zone de danger)

## Le rôle de la Direction dans la prévention des maladies d'origine alimentaire

1. Le manipulateur d'aliments saura que le gestionnaire donne le ton quant aux activités de sécurité alimentaire qui se déroulent au sein ou en dehors de l'établissement.
2. Le manipulateur d'aliments saura que la direction du service alimentaire est responsable de la formation et de l'assurance que les manipulateurs d'aliments pratiquent des activités qui empêchent la survenue des maladies d'origine alimentaire.

## Maladies d'origine alimentaire

1. Le manipulateur d'aliments sera capable de décrire une maladie d'origine alimentaire comme une maladie résultant de la consommation d'aliments contaminés.
2. Le manipulateur d'aliments saura que les aliments contaminés par des organismes (microbes) n'ont pas toujours une apparence, une odeur ou un goût différent des aliments non contaminés.
3. Le manipulateur d'aliments saura que les symptômes varient et peuvent inclure la diarrhée, les vomissements, la fièvre, les crampes et les nausées.
4. Le manipulateur d'aliments saura que, selon la cause, les symptômes peuvent se développer en l'espace de quelques minutes ou sur plusieurs jours. Certains symptômes peuvent durer plusieurs jours et peuvent entraîner la mort.
5. Le manipulateur d'aliments saura que les maladies d'origine alimentaire sont causées par des organismes (microbes), des produits chimiques ou des toxines.

## Contrôle de la température

*Les travailleurs comprendront pourquoi les températures de maintien au chaud et au froid sont des facteurs importants dans la prévention des maladies.*

1. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier les aliments potentiellement dangereux comme des aliments qui favorisent la croissance bactérienne lorsqu'ils sont maintenus à des températures situées dans la zone de danger.
2. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier la zone de danger comme étant toute température comprise entre 41 degrés F et 135 degrés F.
3. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier que les aliments refroidis ou chauffés doivent traverser la zone de danger aussi rapidement que possible.
4. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier 135 degrés F ou plus comme étant la température appropriée pour conserver à chaud des aliments potentiellement dangereux.
5. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier 41 degrés F ou moins comme la température appropriée pour conserver à froid des aliments potentiellement dangereux.
6. Le manipulateur d'aliments saura qu'il n'est pas possible de rendre un aliment propre à la consommation lorsqu'il est resté dans la zone de danger pendant quatre heures ou plus.

## Température de cuisson finale

*Les travailleurs comprendront pourquoi la cuisson des aliments à des températures appropriées est importante pour prévenir les maladies.*

Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier que la cuisson des aliments à la température recommandée tue les microbes responsables des maladies.

## Contamination et contamination croisée

*Les travailleurs comprendront pourquoi la contamination croisée est dangereuse et sauront comment l'éviter.*

1. Le manipulateur d'aliments sera capable de définir et d'identifier la contamination physique comme étant des objets étrangers introduits accidentellement dans les aliments. Les aliments peuvent arriver déjà contaminés par des saletés et des particules solides.
2. Le manipulateur d'aliments sera capable de définir et d'identifier la contamination croisée comme se produisant lorsque des micro-organismes sont transférés d'un aliment ou d'une surface à un autre aliment.
3. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier les méthodes permettant de prévenir la contamination croisée, telles que le lavage, le rinçage et la désinfection des ustensiles, des surfaces de travail et du matériel entre deux utilisations.
4. Le manipulateur d'aliments sera capable d'identifier les conditions de stockage qui réduiront le risque de contamination croisée :
  - Stocker les viandes crues en dessous et complètement séparées des aliments prêts à consommer dans les unités de réfrigération
  - Entreposer les produits chimiques, les nettoyants et les pesticides à l'écart des aliments, des ustensiles et des articles à usage unique
  - Étiqueter correctement tous les produits chimiques, nettoyants et pesticides

## Votre santé passe avant tout

**Ne travaillez que lorsque vous êtes en bonne santé**

Si vous vous sentez malade, vous ne devez pas aller travailler. Les microbes que vous apportez au travail peuvent se propager lorsque vous touchez la nourriture, la vaisselle, les comptoirs, les ustensiles et d'autres personnes.

- Ne travaillez pas si vous avez de la fièvre et le mal de gorge
- Ne travaillez pas si vous avez des selles molles (diarrhée)
- Ne travaillez pas si vous vomissez (vomissements)
- Ne travaillez pas si vous présentez un jaunissement de la peau ou une urine de couleur thé foncé (jaunisse)

Attendez au moins 24 heures après la fin des vomissements ou de la diarrhée avant de reprendre le travail.

**Informez votre gestionnaire** si vous présentez l'un de ces symptômes. Si le gestionnaire a des questions, il peut appeler le Service sanitaire du comté.

Ne manipulez pas d'aliments si vous avez un furoncle infecté, une brûlure, une coupure ou une plaie infectée sur la main. Vous pouvez manipuler les aliments si vous recouvrez la blessure d'un pansement propre et portez un gant sans latex.

## Réviser

Écrivez vos réponses aux questions de l'étude dans l'espace prévu à cet effet.

1. Qu'est-ce que cela signifie d'avoir une personne responsable (PR) dans votre établissement ?
2. Que devez-vous faire au travail lorsque vous êtes malade ?
3. Quels sont les cinq symptômes (si vous présentez l'un d'entre eux) que vous devez signaler à votre gestionnaire ?
4. Vous devez attendre 24 heures avant de retourner au travail après la disparition de quels symptômes ?

# Prévenir la propagation des maladies

**Le lavage des mains est très important**

Lavez-vous souvent les mains lorsque vous travaillez avec des aliments et des boissons — cela permet d'éliminer les microbes qui peuvent rendre les gens malades. Lavez vos mains pendant environ **20 secondes** avec de l'eau chaude courante et du savon, puis séchez-les avec des serviettes en papier propres ou un séchoir à air.

N'oubliez pas de toujours vous laver les mains :

- **Avant** de commencer à préparer les aliments
- **Avant** de toucher des aliments qui ne seront pas cuits
- **Avant** de mettre des gants sans latex et après les avoir retirés
- **Après** avoir manipulé de la viande, du poisson et/ou de la volaille crus
- **Après** avoir manipulé et sorti les ordures
- **Après** avoir manipulé de la vaisselle sale
- **Après** avoir nettoyé ou utilisé des produits chimiques

Un double lavage des mains est nécessaire avant de commencer à travailler, et lorsque vos mains entrent en contact avec des fluides corporels. Faites mousser le savon en frottant vos mains et passez-les à l'eau chaude pendant environ 20 secondes, rincez et répétez l'opération une deuxième fois. Séchez vos mains avec une serviette en papier ou un séchoir à air.

**Double lavage des mains** Il est nécessaire de se laver les mains une deuxième fois :

- **Après être allé aux toilettes** (utiliser les toilettes) et se laver les mains à nouveau lorsque vous revenez dans la cuisine
- **Après** avoir mangé ou bu une boisson ouverte
- **Après** vous être mouché, avoir toussé ou éternué, parce que vos mains ont touché votre nez ou votre bouche
- **Après** avoir fumé ou utilisé des produits du tabac

**Les microbes sont partout** Les microbes tels que les **bactéries** et les **virus** sont partout. Considérez vos mains et vos ongles comme étant facilement « contaminés ». Ce n'est pas parce qu'ils ont l'air propres qu'ils le sont. Les microbes sont trop petits pour être vus à l'œil nu. Si vous ne vous lavez pas les mains de la bonne manière et ne gardez pas vos ongles coupés courts, vos mains peuvent mettre des microbes dans les aliments qui seront consommés par vos clients. Ces derniers peuvent tomber malades à cause de ces microbes. C'est ce qu'on appelle une « **maladie d'origine alimentaire** » ou une « intoxication alimentaire ».

**Gants et lavage des mains** Les gants et autres barrières ne remplacent pas le lavage des mains. Lavez-vous les mains avant de mettre vos gants et lorsque vous en changez.

Changez vos gants :

- Dès qu'ils sont souillés ou déchirés
- Avant de commencer une autre tâche
- Après avoir manipulé de la viande, du poisson ou de la volaille crus

## Révissez

Écrivez vos réponses aux questions de l'étude dans l'espace prévu.

1. Comment appelle-t-on une personne qui tombe malade après avoir mangé des aliments contaminés par des microbes ou des toxines ?

2. Combien de temps faut-il se laver les mains ?

3. Quand devez-vous vous laver les mains ?

4. Qu'est-ce qu'un double lavage des mains ?

5. Quand devez-vous faire un double lavage des mains ?

## Pratiques des employés

- Prenez soin de votre apparence et de votre comportement** Ne fumez pas et ne mâchez pas de tabac lorsque vous travaillez ou lorsque vous êtes à proximité d'aliments ou de zones de lavage de la vaisselle. Ne fumez que lorsque vous êtes en pause. Après avoir fumé, lavez-vous les mains avant de retourner au travail.
- Ongles des mains** Assurez-vous de froter sous vos ongles. Il est beaucoup plus facile de garder les ongles propres lorsqu'ils sont courts.
- Les gants peuvent propager les microbes** Les gants de cuisine à usage unique peuvent également transmettre des microbes. Lavez et séchez toujours vos mains avant de mettre des gants. Lavez-vous à nouveau lorsque vous enlevez vos gants. Changez de gants entre deux tâches. Lorsque vous portez des gants, sachez qu'ils peuvent propager des microbes sur des aliments qui ne seront pas cuits. Même lorsque vous portez des gants, il est préférable de garder les ongles courts.
- Boissons** Si vous avez soif pendant que vous travaillez, vous pouvez boire dans un gobelet fermé avec couvercle et paille ou dans une tasse avec couvercle et anse. Cela n'est autorisé que si le travailleur du secteur alimentaire prend soin d'éviter la contamination des mains, du matériel, de tout article de service et des aliments exposés.

# Qu'est-ce qui rend les gens malades à cause des aliments ?

## Maladies d'origine alimentaire

Les gens peuvent tomber malades lorsque la nourriture qu'ils mangent contient des microbes. Les microbes provoquent des *maladies d'origine alimentaire* ou des intoxications alimentaires.

## Aliments potentiellement dangereux (Contrôle du temps/ température pour assurer la sécurité alimentaire)

Les microbes se développent facilement dans des aliments comme la viande, le poisson, la volaille, le lait, les haricots frits, le riz cuit, les pommes de terre au four et les légumes cuits. Ce sont des aliments dits *potentiellement dangereux*. Tous ces aliments sont humides et contiennent les nutriments dont les microbes ont besoin pour se développer. Les microbes se développent bien sur ces aliments à des températures chaudes comprises entre 41°F et 135°F.

## Bactéries

Différents types de microbes peuvent rendre les gens malades. Les *bactéries* sont un type de microbe. Elles se développent rapidement et peuvent provoquer des *maladies d'origine alimentaire*. Certaines *bactéries* produisent des toxines qui agissent comme un poison. La cuisson ne détruit pas la plupart des toxines. Presque toujours, la nourriture a l'air bonne et a une odeur agréable, mais elle peut contenir suffisamment de *bactéries* ou de toxines pour rendre quelqu'un malade. Les toxines peuvent être présentes dans de nombreux aliments qui n'ont pas été conservés assez froids ou assez chauds.

<b>Autres microbes</b>	Un <i>virus</i> est un autre type de microbe qui provoque une maladie lorsqu'il pénètre dans la nourriture.
<b>Virus</b>	Vous pouvez avoir un virus sans le savoir. Avant même de commencer à vous sentir malade, vous pouvez transmettre des virus dans les aliments en ne vous lavant pas les mains après avoir toussé, éternué ou utilisé les toilettes. C'est l'une des raisons pour lesquelles la loi exige que tous les travailleurs du secteur alimentaire se lavent les mains deux fois ( <b>double lavage des mains</b> ) en utilisant beaucoup de savon et d'eau chaude.
<b>Parasites</b>	Les minuscules vers qui vivent dans le poisson et la viande sont appelés <b>parasites</b> . La cuisson du poisson et de la viande à la bonne température permet de tuer les <b>parasites</b> .
<b>Produits chimiques</b>	Les gens peuvent aussi tomber malades lorsque des <b>produits chimiques</b> se retrouvent dans la nourriture. Assurez-vous de garder les produits chimiques loin des aliments.
<b>Contamination physique</b>	On parle de contamination physique lorsque des corps étrangers sont accidentellement introduits dans les aliments. Les aliments peuvent arriver déjà contaminés par des saletés et des particules solides. La contamination physique, comme le verre brisé, peut également se produire dans l'établissement.
<b>Aliments contaminés</b>	Les aliments sont contaminés. Que faire maintenant ? <b>Jetez</b> les aliments contaminés et prévenez <b>immédiatement</b> votre gestionnaire !

# Température des aliments

- Contrôle de la température (pour assurer la sécurité alimentaire)** Cette section traite de la destruction des microbes par la cuisson et de l'arrêt de leur croissance en maintenant les aliments chauds ou froids. C'est ce qu'on appelle le **contrôle de la température**, et votre restaurant a besoin d'au moins un thermomètre à sonde (alimentaire) précis à tige métallique pour vérifier la température des aliments.
- La « zone de danger »** Les microbes comme les *bactéries* ont besoin de temps, de nourriture et d'humidité pour se développer. La température comprise entre 5°C (41°F) et 57°C (135°F) est appelée « zone de danger » ! Lorsque les aliments se trouvent dans la « zone de danger », les *bactéries* peuvent se développer rapidement et produire des toxines susceptibles de vous rendre malade de même que d'autres personnes.
- Quand jeter les aliments** Les aliments laissés dans la zone de danger pendant plus de quatre heures doivent être jetés. Réchauffer l'aliment peut tuer les bactéries, mais les toxines (produites par les bactéries) resteront dans le produit et provoqueront des maladies.
- Cuisson des aliments** La cuisson des aliments crus à la bonne température permet de tuer les microbes qui rendent les gens malades.
- Quand les aliments cuits sont-ils sûrs ?** Différents aliments doivent atteindre différentes températures pour être cuits ou sûrs. Demandez à votre gestionnaire de vous montrer un tableau des températures pour la cuisson des viandes (**voir la référence à la fin de ce manuel**). Assurez-vous de cuire les aliments à la température indiquée sur le tableau.

**N'oubliez pas** Vous pouvez choisir plusieurs modes de cuisson des aliments. Quel que soit le mode de cuisson, les aliments doivent atteindre la bonne température de cuisson. L'utilisation d'un thermomètre à sonde métallique est le seul moyen de connaître la bonne température des aliments. Vous devez placer le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande ou au centre pour obtenir une lecture exacte.

**Conservation à froid** Conservez toujours les aliments froids à 5°C (41°F) ou moins. Le poisson, les mollusques et crustacés, la volaille, le lait et la viande rouge resteront frais plus longtemps si vous les conservez à une température de 5°C (41°F) ou moins.

**Conservation à chaud** Une fois que les aliments sont cuits et prêts à être servis, vous devez les maintenir suffisamment chauds pour empêcher le développement des microbes. Vous devez allumer les tables à vapeur, les chauffe-soupes et les surfaces chauffantes avant d'en avoir besoin, afin qu'elles soient suffisamment chaudes lorsque vous y placerez les aliments cuits. Conservez les aliments chauds à une température égale ou supérieure à 57°C (135°F).

**Maintien au chaud** Remuez les aliments pour que ceux du dessus restent chauds. Un couvercle sur la casserole aide à garder la chaleur à l'intérieur.

**Maintien au froid** Les aliments conservés au froid sur la partie supérieure d'une unité de préparation réfrigérée ont également intérêt à être couverts.

## Réviser

1. Quelle est la température nécessaire pour maintenir les aliments chauds ?
2. Quelle est la température de conservation des aliments froids ?
3. Quels sont les moyens de maintenir les aliments chauds ?
4. Pourquoi utiliser un thermomètre à sonde métallique ?

## Pratiques de stockage sûres

Vous voulez que tous les aliments que vous utilisez soient sains et sûrs. Cette section explique comment stocker et manipuler les aliments en toute sécurité.

**Contamination croisée** La *contamination croisée* se produit lorsque des microbes provenant d'aliments crus ou non nettoyés pénètrent dans des aliments prêts à être servis ou qui ne seront pas recuits avant d'être servis.

**Conserver les aliments à l'abri de la contamination** En tant que manipulateur d'aliments, vous devez empêcher la *contamination croisée*. Voici quelques moyens importants d'empêcher la *contamination croisée*.

Rangez la viande, le poisson et la volaille crus sur les étagères inférieures du réfrigérateur.

Ne laissez pas les viandes crues (bœuf, porc, agneau, poisson ou volaille) s'égoutter sur les aliments qui ne seront pas cuits avant d'être servis.

Gardez les différents types de viande crue séparés les uns des autres.

Conservez les aliments non lavés ou les aliments crus loin des aliments prêts à être consommés.

Lavez-vous les mains entre chaque manipulation de viande crue et d'aliments qui ne seront pas cuits avant d'être mangés.

**Conserver les aliments à l'abri de la contamination** Ne conservez jamais les aliments qui ne seront pas cuits avant d'être servis dans le même récipient que la viande, le poisson ou la volaille crus.

Lavez-vous les mains avant de travailler avec des aliments et avant de porter des gants.

Utilisez des ustensiles ou des gants jetables pour travailler avec des aliments prêts à être consommés.

Lavez, rincez et *désinfectez* la surface de coupe et tous les ustensiles et couteaux **chaque fois** que vous terminez un travail ou entre la préparation de différents aliments.

Utilisez des ustensiles propres au lieu de vos mains pour distribuer les aliments.

Conservez les aliments à l'écart des nettoyants et des poisons.

## Un lieu de travail propre est plus sûr

Il faut plus que de l'eau et du savon pour garder une entreprise alimentaire propre et sûre. En plus, vous utiliserez probablement des détergents et des désinfectants.

### **Suivez ces règles importantes**

- Sachez ce que dit le mode d'emploi des produits chimiques. Lisez les étiquettes et demandez à votre gestionnaire à quel moment vous devez les utiliser et en quelle quantité. **Veillez à bien comprendre et à suivre les instructions !**
- Gardez les produits chimiques à l'écart des aliments et des ustensiles propres. Si les produits chimiques doivent être stockés dans la même pièce, assurez-vous qu'ils sont stockés dans leur propre zone. Cette zone doit se situer en dessous des aliments et des ustensiles, afin d'éviter que les produits chimiques n'éclaboussent les aliments et les ustensiles.
- Pouvez-vous lire les étiquettes ? Sont-elles faciles à voir ? Si ce n'est pas le cas, demandez à votre gestionnaire de les réétiqueter pour que tout le monde puisse les lire.
- Conservez tous les produits chimiques dans les bouteilles ou les boîtes dans lesquelles ils sont livrés. Si vous les mettez dans un autre récipient, étiquetez-les clairement.

**Ustensiles,  
surfaces et  
équipements**

Une autre façon de prévenir la contamination croisée est de s'assurer que les ustensiles, les surfaces de travail et les équipements sont lavés, rincés et désinfectés entre chaque utilisation.

- **Lavez-les** à l'eau chaude savonneuse
- **Rincez-les** à l'eau chaude et propre
- **Désinfectez-les** avec un désinfectant fraîchement préparé (1 à 2 cuillères à café d'eau de Javel pour 1 gallon d'eau)

**Instructions**

Suivez les instructions de nettoyage pour chaque pièce d'équipement.

**N'oubliez pas**

Les bonnes étapes à suivre pour nettoyer les ustensiles, les surfaces en contact avec les aliments et les équipements sont les suivantes :

1. Laver
2. Rincer
3. Désinfecter



## Réviser

Écrivez vos réponses aux questions de l'étude dans l'espace prévu à cet effet.

1. Où faut-il stocker les produits chimiques par rapport aux aliments ?

2. Où faut-il stocker la viande crue dans le réfrigérateur ?

3. Qu'est-ce que la contamination croisée ?

4. Quelles sont les deux façons d'éviter la contamination croisée ?

1.

2.

5. Que devez-vous faire si les aliments sont contaminés ?

# Glossaire

**Bactéries** — Les bactéries sont des microbes ne possédant qu'une seule cellule qui peuvent se multiplier en grand nombre lorsque les aliments restent dans la zone de danger pendant plus de 4 heures.

**Produits chimiques** — Dans ce manuel, les produits chimiques sont les ingrédients des produits de nettoyage, de désinfection ou des pesticides qui rendent les gens malades s'ils sont consommés.

**Conservation à froid** — La conservation à froid consiste à maintenir les aliments au froid en utilisant la réfrigération ou la glace.

**Contamination croisée** — Lorsque les microbes d'un aliment sont transmis à un autre aliment, généralement d'un aliment cru à un aliment prêt à consommer.

**Zone de danger** — La zone de danger est celle où la température des aliments se situe entre 5°C (41°F) et 57°C (135°F). C'est ce qu'on appelle la zone de danger, car les bactéries se développent rapidement entre ces températures.

**Maladie d'origine alimentaire** — Maladie causée par des microbes ou des toxines présents dans les aliments. On l'appelle aussi intoxication alimentaire.

**Thermomètre alimentaire** — Thermomètre à sonde métallique utilisé pour prendre la température des aliments.

**Conservation à chaud** — Conservation des aliments à chaud après qu'ils aient été correctement cuits ou réchauffés. Les aliments doivent être maintenus à une température égale ou supérieure à 57°C (135°F).

**Infecté** — Une coupure ou une brûlure qui est enflée, rouge ou qui contient du pus.

**Parasites** — Ce sont de minuscules vers qui vivent dans le poisson, la viande et les humains.

**Aliments potentiellement dangereux (contrôle du temps/température pour assurer la sécurité alimentaire)** — Aliments humides et riches en nutriments qui favorisent la croissance des bactéries lorsque la température se situe entre 5°C (41°F) et 57°C (135°F).

**Réchauffage pour conservation à chaud** — Processus consistant à rendre un aliment froid chaud avant de le placer sur l'unité de réchauffement. Les aliments doivent être réchauffés de 5°C (41°F) à 74°C (165°F) dans les deux heures.

**Désinfecter** — L'étape finale pour éliminer les bactéries des surfaces en contact avec les aliments qui viennent d'être nettoyées. De nombreux établissements utilisent une solution composée d'une cuillère à café d'eau de Javel pour un gallon d'eau pour désinfecter l'équipement et les ustensiles.

**Virus** — Les virus sont des microbes qui ne peuvent se reproduire qu'à l'intérieur d'une cellule vivante. Il suffit d'un petit nombre de virus pour rendre quelqu'un malade. De nombreux virus pénètrent dans les aliments parce qu'on ne se lave pas les mains, surtout après être allé aux toilettes et avoir touché les aliments.

# Test pratique

Choisissez la meilleure réponse pour chaque question.

1. Laquelle des affirmations suivantes est vraie ? Après avoir touché du bœuf haché cru, il est important de :
  - A. S'essuyer les mains sur une lingette désinfectante
  - B. Utiliser un désinfectant pour les mains avant de toucher quoi que ce soit d'autre
  - C. Lavez vos mains avec de l'eau et du savon
  - D. Plongez vos mains dans un seau de désinfectant
  
2. Quand devez-vous faire un double lavage des mains ?
  - A. Après avoir éternué ou toussé
  - B. Après avoir touché de la viande crue
  - C. Après avoir mangé ou bu
  - D. A et C
  
3. Qu'est-ce qu'un bon lavage des mains ?
  - A. Se frotter les mains avec du savon et de l'eau chaude courante pendant environ 20 secondes
  - B. Se frotter les mains avec du savon et de l'eau chaude courante pendant au moins 30 secondes
  - C. Se frotter les mains avec du savon, en faisant couler de l'eau chaude pendant au moins 5 secondes
  - D. Se frotter les mains avec du savon, en faisant couler de l'eau chaude pendant au moins 10 secondes

4. Il est possible de porter des gants jetables si :
- A. Vous portez une paire de gants pour manipuler l'argent et la nourriture
  - B. Vous vous lavez d'abord les mains et jetez les gants entre deux activités
  - C. Vous jetez les gants après quelques heures ou au moins une fois par jour
  - D. Vous soufflez d'abord dans les gants pour les rendre plus faciles à enfiler
5. Lorsque vous avez un mal de gorge accompagné de fièvre ou de diarrhée, vous devez :
- A. Aller au travail et dire à vos collègues de faire attention à vous
  - B. Appeler votre gestionnaire et signaler que vous êtes malade
  - C. Prendre des médicaments pour arrêter les symptômes et aller au travail
  - D. Ne rien dire à personne et continuer à travailler
6. Préparer les aliments plusieurs heures à l'avance peut rendre les aliments dangereux car :
- A. Les bactéries peuvent se développer si la température des aliments se situe dans la zone de danger
  - B. Les aliments peuvent perdre leur saveur, leur couleur et leur qualité générale
  - C. Les aliments peuvent perdre leur valeur nutritive
  - D. Les réfrigérateurs ne peuvent contenir qu'une quantité limitée d'aliments

7. La raison la plus importante de laver, rincer et désinfecter les planches à découper est :
- A. D'empêcher les odeurs et les saveurs de s'introduire dans les autres aliments
  - B. De rendre la planche à découper plus belle et plus durable
  - C. D'empêcher les bactéries présentes sur un aliment de contaminer un autre aliment
  - D. D'empêcher les saveurs et les jus d'ail ou d'oignon de se retrouver sur d'autres aliments
8. À quelle température les aliments doivent-ils être maintenus sur la table à vapeur pour être sûrs ?
- A. Chaude — 57°C (135°F)
  - B. Chaude — 55°C (130°F)
  - C. Chaude — 51°C (120°F)
  - D. Chaude - 74°C (165°F)
9. À quel point un bar à salades ou un réfrigérateur doit-il être froid pour assurer la sécurité des aliments ?
- A. Froid — 21°C (51°F)
  - B. Froid — 27,5°C (65°F)
  - C. Froid — 17°C (41°F)
  - D. Froid — 23°C (55°F)

Réponses :

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

## Section de référence

Il se peut que vous ayez des questions sur la sécurité alimentaire qui n'ont pas été abordées dans la section du présent manuel consacrée à la formation des manipulateurs d'aliments. Cette section de référence fournit des informations supplémentaires sur la sécurité alimentaire.

**Les règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon** — Pour obtenir des informations sur toutes les exigences réglementaires relatives aux services alimentaires, consultez les Oregon Food Sanitation Rules (Règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon). Chaque personne responsable (PR) doit avoir un accès facile à ces règles. Les règles peuvent être téléchargées sur votre ordinateur au format de document portable Adobe (pdf) à l'adresse [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety).

**Personne responsable (PR)** — Les règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon exigent que le titulaire de la licence désigne une personne responsable (PR) pendant toutes les heures d'ouverture. La PR doit connaître la prévention des maladies d'origine alimentaire et les exigences des règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon. Chaque PR doit également connaître les politiques et procédures en vigueur dans l'établissement alimentaire. Si une PR n'est pas en mesure de démontrer ses connaissances, ou si elle n'est pas sur place, cela sera signalé comme une violation critique de la part de l'établissement lors d'une inspection. Veuillez-vous référer au chapitre deux des règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon pour connaître les obligations de la PR.

**Processus d'inspection des services alimentaires** — Tous les établissements doivent suivre des pratiques standard de sécurité alimentaire essentielles à la sécurité et à la qualité des aliments servis. Lors des inspections du service de santé, l'inspecteur compare les règles d'hygiène alimentaire de l'Oregon aux procédures en vigueur dans votre établissement. La PR peut solliciter l'aide du service de santé sur la manière de se préparer à une inspection réglementaire officielle. La PR peut apprendre à identifier chaque problème de sécurité alimentaire et à le corriger.

## Maladie des employés

**Maladies des employés** – Les travailleurs du secteur alimentaire infectés peuvent transmettre un grand nombre de maladies à d'autres personnes par le biais des aliments et des ustensiles.

Les employés souffrant de vomissements ou de diarrhée ne doivent pas travailler tant que les symptômes n'ont pas disparu depuis au moins 24 heures.

**Les employés sont tenus de se présenter à la PR** lorsqu'ils sont atteints de l'une des maladies énumérées ci-dessous ou lorsqu'ils vivent dans le même foyer qu'une personne atteinte de l'une de ces maladies. Un employé qui a la diarrhée, des vomissements, la jaunisse et le mal de gorge accompagnés de fièvre doit également signaler cette information à la PR. La PR est tenue d'informer les employés de cette responsabilité.

### Les maladies les plus courantes chez les employés

Maladies d'origine alimentaire*	Symptômes courants				
	D	F	V	J	S
1. Virus de l'hépatite A		F		J	
2. Salmonella Typhi		F			
3. Shigella	D	F	V		
4. E. coli 0157:H7	D				
5. Virus Norwalk ou Noro	D	F	V		
6. Staphylocoque doré	D		V		
7. Streptococcus pyogenes		F			S

LÉGENDE :                      D = Diarrhée                      V = Vomissement  
J = Jaunisse                      F = Fièvre                      M = Mal de gorge accompagné de fièvre

**Remarque :** \*La PR est tenue d'informer le service de santé du comté lorsqu'un employé est atteint de norovirus, d'hépatite A, de salmonella typhi, de shigella ou d'E. coli 0157:H7.

## Lavage des mains

**Garder les mains propres** — Les employés du secteur alimentaire qui ont les mains et/ou les ongles sales peuvent contaminer les aliments en cours de préparation. Toute activité ayant pu contaminer les mains doit être suivie d'un lavage complet des mains tel que décrit dans ce manuel (voir pages 5 et 13).

**Procédure de nettoyage** — De nombreux employés ne se lavent pas les mains aussi souvent que nécessaire et même ceux qui le font peuvent utiliser une mauvaise technique. Il faut les frotter vigoureusement avec du savon et de l'eau courante pendant environ 20 secondes pour détacher les saletés et les organismes pathogènes (microbes).

De nombreuses maladies transmises par les aliments peuvent être hébergées dans le tractus intestinal de l'employé et éliminées dans les excréments. Un bon lavage des mains après une défécation constitue une barrière contre le transfert des organismes (microbes) présents dans les excréments.

**Désinfectants pour les mains** — Les trempettes désinfectantes ou les désinfectants pour les mains sont des techniques de lavage des mains **non** approuvées et ne sont pas des substituts acceptables au lavage des mains.

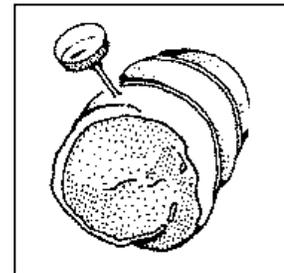
**Ongles des mains** — L'exigence selon laquelle les ongles doivent être coupés, limés et entretenus concerne la capacité à nettoyer sous les ongles. Le fait de ne pas retirer les matières fécales sous les ongles après une défécation peut être une source importante d'organismes pathogènes. Les ongles irréguliers peuvent abriter des organismes nuisibles.

**Bijoux** — Les bijoux tels que les bagues, les bracelets et les montres peuvent servir de cachette à des organismes (microbes) responsables de maladies d'origine alimentaire. Un autre danger associé aux bijoux est la possibilité que des morceaux de l'article ou l'article entier même tombent dans les aliments en cours de préparation. Les corps étrangers durs dans les aliments peuvent causer des problèmes médicaux aux consommateurs, comme des dents ébréchées ou cassées, des coupures et des lésions internes.

## Températures de cuisson

**Températures de cuisson** — Les différents aliments crus d'origine animale doivent atteindre des températures différentes pour être cuits ou sûrs. Utilisez un thermomètre alimentaire à sonde métallique pour vérifier les températures pendant la cuisson afin de vous assurer que la viande est bien cuite à l'intérieur.

**Pourquoi utiliser un thermomètre alimentaire ?** Un thermomètre alimentaire à sonde métallique est le seul moyen fiable de savoir si la température des aliments est suffisamment élevée pour tuer les bactéries nocives. Il vous permet également d'éviter de trop cuire les aliments. Chaque cuisine doit disposer d'au moins un thermomètre alimentaire précis dont la sonde est suffisamment petite pour s'adapter aux aliments minces, comme une fine galette de viande.



## Exigences de cuisson des aliments spécifiques

La page suivante indique les températures que certains aliments doivent atteindre pour être sûrs.

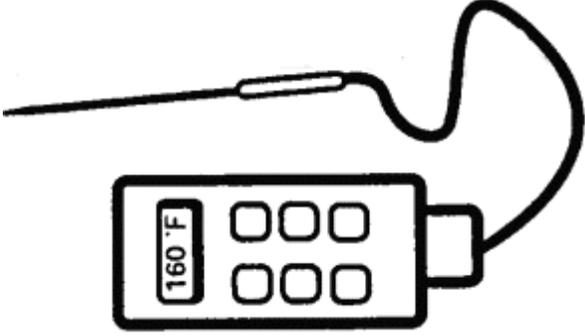
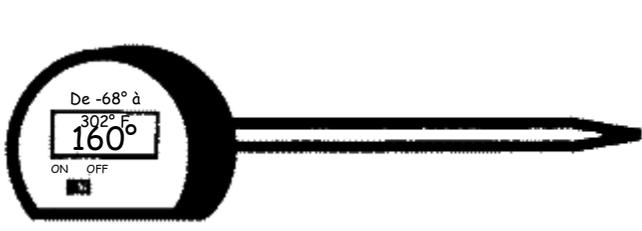
<b>Exigences de cuisson des aliments spécifiques</b>		
<b>Produit animal</b>	<b>Température minimale</b>	<b>Que faut-il savoir ?</b>
<b>Volaille, volaille hachée</b>	<b>74°C (165°F) pendant 15 secondes</b>	Le farci doit être cuit à l'extérieur de la volaille.
<b>Farci, viandes farcies, casseroles et plats combinant des aliments crus et cuits</b>	<b>74°C (165°F) pendant 15 secondes</b>	Le farci agit comme un isolant, empêchant la chaleur d'atteindre le centre de la viande. Le farci doit être cuit séparément.
<b>Viandes hachées ou en flocons hamburger, porc haché, poisson en flocons, gibier haché, saucisses, viandes injectées et épinglées</b>	<b>68°C (155°F) pendant 15 secondes</b>	Le fait de hacher la viande permet de mélanger les organismes de la surface à la viande. Autres températures internes minimales des viandes hachées : 66°C (150°F) pendant 1 minute 63°C (145°F) pendant 3 minutes
<b>Porc, steaks de bœuf, agneau de veau, gibier provenant de l'élevage commercial</b>	<b>63°C (145°F) pendant 15 secondes</b>	Cette température est suffisamment élevée pour détruire les larves de Trichinella qui pourraient avoir infesté le porc.
<b>Rôtis de bœuf ou de porc</b>	<b>63°C (145°F) 3 minutes</b>	Autres températures minimales de cuisson interne des rôtis de bœuf et de porc : 54°C (130°F) pendant 121 minutes 57°C (134°F) pendant 47 minutes 59°C (138°F) pendant 19 minutes 60°C (140°F) pendant 12 minutes 61°C (142°F) pendant 8 minutes 62°C (144°F) pendant 5 minutes
<b>Poisson, aliments contenant du poisson et fruits de mer</b>	<b>63°C (145°F) 15 secondes</b>	Le poisson farci doit être cuit à 74°C (165°F) pendant 15 secondes. Le poisson qui a été broyé, haché ou émincé doit être cuit à 68°C (155°F) pendant 15 secondes
<b>Œufs en coquille pour service immédiat</b>	<b>63°C (145°F) 15 secondes</b>	Ne sortez que le nombre d'œufs dont vous avez besoin. N'empilez jamais les plaques à œufs près du gril ou de la cuisinière. Les œufs cuits pour un service ultérieur doivent être cuits à 68°C (155°F) pendant 15 secondes et maintenus à 58°C (135°F).
<b>Aliments cuits au four à micro-ondes : viande, volaille, poisson, œufs</b>	<b>74°C (165°F) laissez-les reposer pendant 2 minutes après la cuisson</b>	Couvrez les aliments, faites-les tourner ou remuez-les à mi-cuisson.

« C'est déjà fait ? »  
Comment utiliser un  
thermomètre alimentaire



1. Le thermomètre le plus efficace a une portée de 18°C (0°F) à 104°C (220°F).
2. Utilisez un thermomètre dont la sonde a un diamètre plus petit pour les aliments minces, comme les galettes de hamburger minces.
3. Vérifiez la température interne de l'aliment vers la fin du temps de cuisson.
4. Placez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande ou au centre de l'aliment pour obtenir une lecture exacte. (Ne touchez pas l'os avec la sonde du thermomètre pour éviter une fausse lecture).
5. Lorsque vous prenez la température d'une grande quantité d'aliments, comme un gros morceau de viande, assurez-vous de prendre la température à deux endroits ou plus.
6. Comparez le relevé de votre thermomètre aux températures de cuisson requises à la page 36 pour déterminer si votre aliment a atteint une température sûre.
7. Lavez et désinfectez le thermomètre chaque fois que vous vérifiez la température d'un aliment.

**Thermomètre pour réfrigérateur** — Chaque réfrigérateur doit être équipé d'un thermomètre. Ce thermomètre doit être placé à un endroit où il est facile à voir lorsque vous ouvrez la porte du réfrigérateur. Chaque réfrigérateur doit fonctionner à 21°C (41°F) ou moins, comme l'indique le thermomètre. Si le thermomètre indique une température supérieure à 21°C (41°F), utilisez un **thermomètre alimentaire** à sonde métallique pour vérifier la température des aliments à l'intérieur du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre alimentaire.

Types de thermomètres alimentaires	Vitesse	Placement
<p data-bbox="251 247 479 289"><b>Thermocouple</b></p>  <p data-bbox="267 630 958 672">La plupart des modèles peuvent être calibrés</p>	<p data-bbox="982 247 1177 336">2 à 5 secondes</p>	<p data-bbox="1209 247 1404 525"><math>\frac{1}{4}</math> po ou plus profond dans l'aliment, selon les besoins</p>
<p data-bbox="251 688 479 730"><b>Thermistance</b></p>  <p data-bbox="357 1060 958 1102">Certains modèles peuvent être calibrés</p>	<p data-bbox="982 688 1177 730">10 secondes</p>	<p data-bbox="1209 688 1404 913">Au moins <math>\frac{1}{2}</math> po de profondeur dans l'aliment</p>
<p data-bbox="251 1108 722 1150"><b>Bimétal à lecture instantanée</b></p>  <p data-bbox="365 1396 958 1480">La plupart des modèles peuvent être calibrés</p>	<p data-bbox="982 1108 1177 1197">15 à 20 secondes</p>	<p data-bbox="1209 1108 1404 1249">2 à <math>2\frac{1}{2}</math> po de profondeur</p>

Consultez les instructions du fabricant pour savoir si votre thermomètre numérique ou à thermocouple peut être calibré. Consultez le Web ou votre fournisseur d'aliments pour obtenir le meilleur thermomètre pour votre établissement. Un thermomètre à sonde fine est nécessaire pour les aliments minces, comme la cuisson des galettes de bœuf haché.

## Calibrage d'un thermomètre alimentaire à cadran

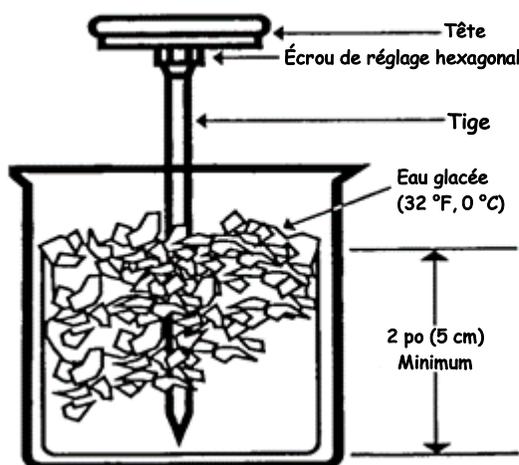
Lorsque vous utilisez un thermomètre alimentaire à cadran, vous devez vous assurer que la température qu'il vous donne est exacte. Une façon simple de le faire est d'utiliser de la glace et de l'eau.

Remplissez une grande tasse jusqu'en haut avec de la glace pilée et de l'eau.

Plongez le thermomètre à au moins 5 cm dans la glace pilée. Après 30 secondes, lisez le cadran. Il devrait indiquer 0°C (32°F).

S'il n'indique pas 0°C (32°F) après 30 secondes, vous devez :

1. Le laisser dans le coulis de glace. Ajouter de la glace au fur et à mesure qu'elle fond.
2. Utiliser des pinces ou une clé et tourner l'écrou à l'arrière du thermomètre jusqu'à ce que l'aiguille indique 0°C (32°F).
3. Attendez 30 secondes. Répétez ces étapes jusqu'à ce que le thermomètre indique 0°C (32°F).



### Tous les jours

Calibrez votre thermomètre alimentaire chaque fois qu'il subit un choc ou qu'il tombe.

Vous saurez ainsi qu'il vous indique la bonne température.

## Refroidir des aliments chauds

Lorsque vous refroidissez des aliments, il est important de faire passer la température de l'aliment à travers la « zone de danger » aussi rapidement que possible afin de préserver la sécurité des aliments.

**Frais, c'est mieux** — Vous prenez toujours le risque que des bactéries se développent et produisent des toxines lorsque vous refroidissez des aliments. **Le plus sûr est de préparer des aliments frais chaque jour, juste avant de les servir.**

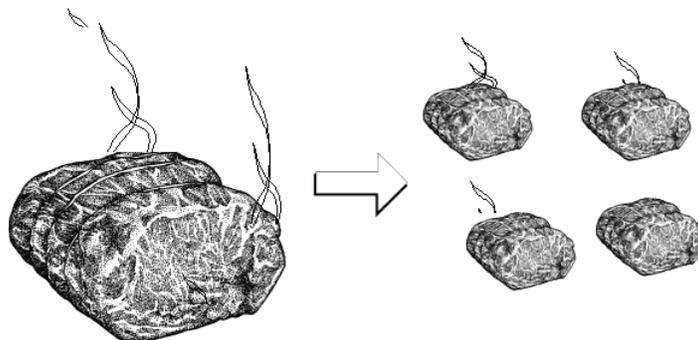
**La rapidité est importante pour le refroidissement** — Si vous devez préparer des aliments à l'avance ou conserver des restes, refroidissez-les aussi vite que possible pour éviter le développement de bactéries et la production de toxines. **Le réchauffage ne détruit pas les toxines.**



### Refroidissement des aliments solides —

Lorsque vous refroidissez des aliments solides cuits, tels que du rôti, de la dinde et des morceaux de viande solides, veillez à :

1. Couper les gros rôtis et les dindes en plus petites portions. Cela les aidera à refroidir plus rapidement.
2. Mettez toutes les viandes et autres aliments chauds au réfrigérateur sans les couvrir.



**Refroidissement des aliments mous/épais** — Les haricots frits, le riz, les pommes de terre, les ragoûts, le chili, les soupes épaisses ou les sauces épaisses sont des exemples d'aliments mous/épais.

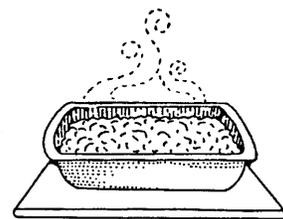
Vous pouvez refroidir les aliments mous/épais en les versant dans une casserole métallique peu profonde. Utilisez une casserole pour les aliments très épais comme les haricots frits.

Il n'est pas facile de refroidir les aliments épais. Dans la mesure du possible, utilisez une casserole plate et étalez les aliments aussi peu profondément que possible pour accélérer le refroidissement.

Lorsque vous faites refroidir des aliments dans des casseroles métalliques peu profondes, veillez à :

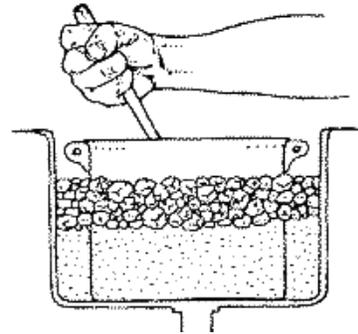
1. Versez les aliments chauds dans des casseroles métalliques peu profondes. Plus la casserole est peu profonde, plus l'aliment refroidira rapidement.
2. Remuer les aliments accélère le temps de refroidissement.
3. Une fois que les aliments ont refroidi à 5°C (41°F), vous pouvez les placer dans un récipient plus grand et les couvrir.

**Mouvement de l'air** — Dans le réfrigérateur, l'air doit pouvoir circuler autour des aliments. Les casseroles et les plats doivent être espacés ; ne les entassez pas. N'empilez pas les casseroles les unes sur les autres. Ne couvrez pas les aliments pendant qu'ils refroidissent. Vous pouvez les couvrir une fois qu'ils ont complètement refroidi.



**Refroidissement des aliments liquides** —Vous pouvez utiliser des poêles métalliques peu profondes, ou un bain de glace et d'eau pour refroidir les soupes et les sauces légères. Lorsque vous refroidissez des aliments à l'aide d'un bain de glace, assurez-vous de :

1. Fermer le drain d'un grand évier. Placez le pot ou la poêle en métal contenant les aliments chauds dans l'évier. Le drain de l'évier doit avoir une plomberie indirecte.
2. Remplissez l'évier de glace et d'eau froide jusqu'au niveau de l'aliment dans la casserole ou la poêle.
3. Remuez souvent la soupe ou la sauce pour qu'elle refroidisse jusqu'au centre. Des palettes à glace ou des baguettes de refroidissement peuvent être utilisées pour accélérer le processus de refroidissement.
4. Ajoutez de la glace au fur et à mesure que la glace fond.
5. L'aliment doit atteindre 5°C (41°F).



**N'oubliez pas** Vous pouvez choisir plusieurs façons de refroidir les aliments. Quelle que soit la façon dont vous refroidissez les aliments, ils doivent aller en deçà de :

**2 heures** 57°C (135°F) à 21°C (70°F) dans les deux heures, puis la température doit passer de

**4 heures** 21°C (70°F) à 5°C (41°F) dans les quatre heures.



Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température pendant le refroidissement. Si le refroidissement n'est pas assez rapide, vous devrez faire autre chose pour l'accélérer.

**Marquage de la date** Les aliments potentiellement dangereux **prêts à être** consommés doivent porter la date de préparation, la date limite de consommation ou la date d'ouverture de l'emballage commercial.

**7 jours** Les aliments peuvent être conservés pendant 7 jours lorsque le réfrigérateur maintient une température égale ou inférieure à **5°C (41°F)**. Les aliments de plus de 7 jours doivent être jetés.

**1 jour** Il n'est pas nécessaire d'inscrire la date sur les aliments utilisés dans un délai d'un jour.

**Nuisibles** Les cafards, les mouches, les souris et les rats peuvent être porteurs de maladies et causer des dommages. La prévention et la lutte contre ces nuisibles sont essentielles.

Gardez les zones intérieures et extérieures propres. Les ordures extérieures doivent être contenues dans des conteneurs étanches dont les couvercles restent fermés lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Excluez les mouches, en particulier pendant les mois les plus chauds, en protégeant les portes ouvertes et les fenêtres par un maillage de 1/16e de pouce.

Les nuisibles peuvent s'introduire dans l'établissement par de petits trous ou espaces sous la porte donnant sur l'extérieur. Une souris peut se glisser dans un espace de 1/4 de pouce.

Bloquez leur entrée en éliminant les petits trous et interstices sous et autour de la porte.

Si vous trouvez des nuisibles à l'intérieur de votre établissement, contactez un service de lutte antiparasitaire agréé.

34-83  
Révisé 2022

Autorité sanitaire de l'Oregon  
Centre de protection de la santé  
Programme de prévention des maladies d'origine alimentaire  
[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)