

Hygiène des aliments

Scénarios – Fiche réponse de l'activité élève

Scénario 1

Anna présente des symptômes d'infection d'origine alimentaire après un barbecue. Elle se rend chez son généraliste pour lui parler de ses symptômes.



1. Es-tu d'accord avec ce que dit Anna à propos des infections d'origine alimentaire lorsqu'elle demande si cela ne renforce pas le système immunitaire, et pourquoi ?

Certaines infections permettent à notre organisme d'acquérir une mémoire immunitaire, nous permettant ainsi de les combattre efficacement si elles se présentent à nouveau (par exemple la varicelle). Mais ce n'est généralement pas le cas avec les infections d'origine alimentaire car il en existe une grande variété. Donc le fait de nous exposer à des microbes pathogènes dans les aliments ne renforce pas notre système immunitaire.

Il faut toujours se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de cuisiner, après avoir touché de la viande/volaille ou du poisson cru, après être allé aux toilettes et avant de manger. Quand on est malade à cause d'un plat, il faut conserver les mêmes règles d'hygiène, boire beaucoup, éviter les contacts avec d'autres personnes et éviter de cuisiner pour les autres. On ne doit pas retourner à l'école ou au travail avant d'avoir passé au moins deux jours sans vomissements ni diarrhée.

2. Pourquoi les infections d'origine alimentaire peuvent-elles être plus dangereuses pour certaines personnes comme les femmes enceintes, les enfants de moins de cinq ans, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli ?

Les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants et les personnes immunodéprimées sont plus susceptibles de subir les effets de la maladie, notamment parce que leur système immunitaire peut être moins performant pour la combattre ou parce que les options thérapeutiques peuvent être limitées pour ces personnes.



3. Comment s'assurer que les aliments sont correctement préparés lors d'un barbecue? Pense à la santé du consommateur, la sécurité personnelle et la propreté des ustensiles et du matériel.

La cuisson au barbecue n'est pas très homogène, parfois l'extérieur de l'aliment peut sembler cuit ou même carbonisé tout en étant insuffisamment cuit à l'intérieur. Pour s'assurer que la viande, la volaille ou le poisson sont suffisamment cuits, le moyen le plus sûr est d'utiliser un thermomètre de cuisson et de s'assurer que la température à cœur atteint 70°C. A défaut de thermomètre, il faut découper un morceau dans la partie la plus épaisse et vérifier qu'il ne soit pas brillant, ni rose (pour une viande blanche le morceau doit être entièrement blanc) et que le jus est clair.

Il faut se laver les mains à l'eau et au savon, et laver soigneusement les ustensiles et le matériel. Les gels alcooliques (au moins 60% d'alcool) et les lingettes peuvent être utilisées si l'accès à l'eau est difficile à l'extérieur, en s'assurant d'avoir les mains bien propres avant de manger.



Scénario 2

La mère d'Oscar prépare un poulet pour dîner ce soir-là et le porte dans l'évier pour le laver.



1. Es-tu d'accord avec les commentaires d'Oscar à propos du lavage du poulet et pourquoi ?

Oscar a raison de dire qu'en lavant le poulet on peut éclabousser du jus de viande sur les surfaces de la cuisine, les vêtements et les mains et ainsi les contaminer. La plupart des poulets hébergent naturellement des bactéries comme le *Campylobacter*. La contamination croisée d'aliments consommés crus (salade, crudités, fruits, pain ...) par l'intermédiaire des surfaces, des mains ou des vêtements contaminés après le lavage du poulet peut faciliter la pénétration de ces microbes dans notre corps. Si cette bactérie pénètre dans le corps humain, elle peut provoquer une infection d'origine alimentaire.

2. Pourquoi est-ce difficile de changer les habitudes en matière d'hygiène des aliments à la maison ?

Chacun fait la cuisine à sa façon, qu'il s'agisse de la préparation des aliments, de la cuisson ou du nettoyage des surfaces. Il peut s'agir de pratiques culturelles qui diffèrent d'une personne à l'autre. Il peut être difficile de changer les habitudes en matière d'hygiène des aliments si on n'a jamais été malade avec les siennes.

Cependant, en apportant une information correcte et en profitant d'une opportunité pour changer une habitude, on peut motiver son entourage pour que les pratiques à risque, comme celles de laver le poulet, soient abandonnées.

3. Quelles habitudes en matière d'hygiène des aliments as-tu acquises chez toi ? Comment pourrais-tu les améliorer ?

Discussion sur la dynamique et les pratiques à la maison.

4. Quels moyens peut-on utiliser pour se rappeler des bonnes règles en matière d'hygiène des aliments à la maison, à l'école ou au travail ?

On peut suggérer de créer des aimants à poser sur le réfrigérateur, des posters sur le lavage des mains ou s'engager à respecter les bonnes pratiques en matière d'hygiène des aliments.

Scénario 3

Hugo prépare son déjeuner pour le lendemain. Il cherche dans le réfrigérateur ce qu'il pourrait utiliser.



1. Es-tu d'accord avec Hugo qui veut utiliser le jambon ayant dépassé sa date limite de consommation et pourquoi ?

C'est risqué de consommer des aliments, comme du jambon, après leur date limite de consommation, même si l'aspect et l'odeur semblent normaux. Certains aliments peuvent sentir bon, avoir un aspect ou un goût satisfaisant, alors que des bactéries pathogènes y ont déjà proliféré. Le plus souvent, les bactéries, invisibles, seront présentes sur l'aliment sans en modifier l'odeur, il est donc important de faire attention aux dates limites de consommation, puisqu'elles sont là pour préserver notre santé.

2. Quelles sont les différences entre les étiquettes « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant... » ?

L'indication "à consommer jusqu'au..." renseigne sur la période durant laquelle on peut consommer l'aliment sans risque. L'aliment ne doit pas être consommé après cette date. L'indication "à consommer de préférence avant..." renseigne sur la période durant laquelle la qualité de l'aliment reste optimale, mais il faut noter que la consommation reste sans risque au-delà de cette date, tandis que son goût pourra être moins bon.

3. Sur quels aliments peut-on trouver les étiquettes « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant... » ? En quoi ces aliments sont-ils différents ?

La date limite de consommation (DLC) : « à consommer jusqu'au ... » concerne la majorité des produits frais emballés (viande, poisson, produits laitiers, salade en sachet ...). Ces aliments se détériorent rapidement et doivent, le plus souvent, être conservés au réfrigérateur. Ils sont généralement humides ce qui favorise la prolifération des bactéries.

La date de durabilité minimale (DDM) « à consommer de préférence avant le ... » est notamment visible sur les boissons et les produits d'épicerie (pâtes, riz, sucre, conserves ...). Ces aliments sont généralement secs, souvent sucrés ou salés, et n'ont généralement pas besoin d'être conservés au réfrigérateur.

Scénario 4

Stavros et sa famille sont en train de diner à la maison. Ils discutent d'une famille dont les membres sont tombés malades après avoir déjeuné dans un restaurant self-service la semaine dernière.



1. Es-tu d'accord avec les commentaires de Stavros et de sa fille à propos de prendre des repas au restaurant ou à la cantine ?

C'est un sujet de débat scientifique qui est toujours en cours. Il y a peu de preuves selon lesquelles on risque davantage de tomber malade si on prend un repas dans un restaurant ou dans un self-service, par rapport à un plat préparé à la maison. Beaucoup de gens apprennent à cuisiner en famille et les habitudes prises ne sont pas toujours les meilleures en termes d'hygiène des aliments. Le « fait maison » ne garantit pas que les plats cuisinés soient sans risques.

2. Es-tu d'accord avec les commentaires de la femme de Stavros à propos des infections d'origine alimentaire et pourquoi ?

Le risque d'infection d'origine alimentaire dépend du respect des bonnes pratiques en matière d'hygiène des aliments et non pas du fait que cela soit cuisiné au restaurant ou chez soi. La manière dont on prépare et dont on cuisine les repas (y compris la viande), notre hygiène personnelle, celle de nos ustensiles et celle de la cuisine, tout cela contribue à la sécurité des aliments (du point de vue microbiologique) et au risque de contracter une infection d'origine alimentaire.

3. Pourquoi certaines personnes s'imaginent que c'est plus risqué de prendre ses repas à l'extérieur, au restaurant ou dans un self-service, plutôt qu'à la maison ?

Certaines personnes pensent que prendre ses repas au restaurant ou dans un self-service est plus risqué pour de nombreuses raisons : le fait de ne pas voir comment les aliments ont été cuisinés, ne pas savoir si les cuisiniers se sont lavés les mains, ni pendant combien de temps les plats sont restés à l'air ambiant, ou si les règles d'hygiène ont été suivies de la préparation à la cuisson et à la conservation. La plupart des infections d'origine alimentaire apparaissent au bout de quelques jours ou de quelques semaines, par conséquent on a plus tendance à penser que c'est le plat qu'on a consommé récemment à l'extérieur qui est à l'origine de l'infection plutôt que ceux que l'on consomme tous les jours chez soi.

Scénario 5

Maria et son frère préparent un déjeuner pour leurs invités. Maria a préparé les légumes et s'apprête à s'occuper de la viande.



1. Décris les règles d'hygiène des aliments que Maria aurait dû appliquer en préparant les légumes, la salade et la viande. A quelle température le réfrigérateur doit-il être réglé ? Où faut-il ranger les différents aliments dans le réfrigérateur ?

Maria aurait dû préparer la viande sur une autre planche à découper que celle utilisée pour la salade et les légumes. Maria aurait dû se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon avant de cuisiner et après avoir manipulé de la viande crue et s'assurer que la salade et les légumes étaient bien lavés aussi.

La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 4°C. La viande doit être couverte et mise à l'écart pour éviter que le jus de viande ne coule sur les autres aliments. Elle doit être conservée dans la zone la plus froide. La salade préparée doit également être couverte afin d'éviter qu'elle soit contaminée par d'autres aliments. La sauce pour la salade peut être placée dans la porte.

2. Les planches à découper en plastique sont-elles préférables aux planches en bois ? Pourquoi ?

Il n'y a pas de preuves en faveur des planches à découper en plastique plutôt qu'en bois ou en verre en ce qui concerne l'hygiène des aliments. Cependant, les planches à découper en plastique sont plus faciles à nettoyer correctement, ce qui diminue le risque de contamination croisée. L'important est de bien laver les planches à découper après chaque utilisation. Si une planche est abîmée avec des entailles profondes ou des rainures, il faut la remplacer, car des bactéries peuvent se trouver dans les rainures. Il est également recommandé d'utiliser des planches à découper différentes pour la viande crue/le poisson, et les légumes/la salade ; un code couleur est utilisé pour les planches à découper dans les restaurants.

3. Comment se produit la contamination croisée si l'équipement n'est pas utilisé correctement lors de la préparation des aliments et du nettoyage des surfaces ?

Une contamination croisée peut se produire à partir de différents aliments placés sur la même surface, par exemple en préparant des légumes sur la même planche à découper que la viande. Une contamination croisée peut aussi se produire si on utilise le même couteau pour découper la viande et ensuite un autre aliment, comme des légumes. Si les surfaces



ne sont pas bien nettoyées, il peut rester du jus de viande qui peut contaminer les mains et d'autres aliments ou même les vêtements si on les touche. C'est important de nettoyer à fond les surfaces et de se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon.

4. Utilises-tu des planches à découper de couleur différente chez toi ?

Décrivez ce que vous utilisez à la maison, et comment vous séparez la viande et les légumes lors de la préparation des plats.

