



# votre guide du consommateur

Québec 

# table des matières



**LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS ET VOUS**

**2**

**L'ACHAT DES ALIMENTS**

**4**

**L'ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS**

**6**

**L'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS**

**8**

**LA PRÉPARATION DES ALIMENTS**

**12**

**LA CUISSON SÉCURITAIRE**

**14**

**LE REFROIDISSEMENT DES ALIMENTS**

**18**

**RÈGLES GÉNÉRALES D'HYGIÈNE**

**20**

**L'INSPECTION DES ALIMENTS**

**24**

# sécurité

## ....LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS ET VOUS

De la ferme à la table, les aliments suivent un parcours dans lequel plusieurs acteurs de la filière agroalimentaire interviennent. Chacun a sa part de responsabilité à l'égard de la sécurité des aliments qu'il prépare.



En tant que consommatrice ou consommateur, vous avez un rôle de premier plan à jouer dans le maintien de la qualité des produits alimentaires que vous achetez. En effet, les précautions que vous prendrez pour entreposer et manipuler les aliments contribueront à préserver leur innocuité.





Ce guide vous invite à être vigilants et à adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité. Vous profiterez ainsi pleinement et sans désagréments des plaisirs de la table.



Une  
**TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE** c'est ce dont on souffre quand on est malade après avoir ingéré des aliments ou de l'eau contaminés par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques.  
Exemples de symptômes :  
nausées, vomissements,  
crampes abdominales,  
diarrhée, fièvre et  
maux de tête.

# achat

## ....L'ACHAT DES ALIMENTS

Approvisionnez-vous chez des marchands d'aliments réputés.

Examinez minutieusement les aliments et assurez-vous que leur emballage est intact. N'achetez pas de produits dont l'aspect est anormal (ex. : œufs fêlés).

Assurez-vous que les températures de conservation des aliments sont adéquates. Chaque équipement (réfrigérateur, congélateur et réchaud) doit être muni d'un thermomètre. Cherchez-le... et jetez-y un coup d'œil!



ALIMENT RÉFRIGÉRÉ

ENTRE  
 $0^{\circ}\text{C}$   
ET  
 $4^{\circ}\text{C}$



ALIMENT CONGELÉ

$-18^{\circ}\text{C}$

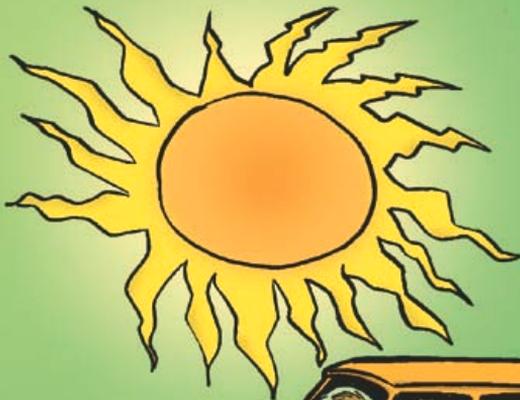


$60^{\circ}\text{C}$   
OU  
PLUS

ALIMENT CHAUD

EN ÉTÉ, LA  
VOITURE PEUT  
SE TRANSFORMER EN  
**INCUBATEUR**  
À BACTÉRIES.

Une fois votre épicerie terminée, regagnez la maison sans tarder. Si vous prévoyez un délai plus long, placez les aliments périssables dans une glacière avec de la glace ou des sacs réfrigérants.



## ....L'ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS

Tout aliment préemballé qui est vendu en libre-service, c'est-à-dire qui n'est pas servi par un préposé, doit être muni d'une **étiquette** indiquant le nom et la nature du produit, sa date d'emballage et sa durée de conservation, la liste des ingrédients, la quantité et les nom et adresse du fabricant ou de l'emballleur. Sur certains produits figurent aussi des renseignements sur l'origine, le mode de conservation, le numéro de lot du produit et sa valeur nutritive.

Tirez avantage de cette source d'information : vous éviterez ainsi de mauvaises surprises!



LA DATE  
D'EMBALLAGE OU LA  
DATE « **MEILLEUR AVANT** »  
ACCOMPAGNÉE DES CONDITIONS  
D'ENTREPOSAGE EST OBLIGATOIRE  
POUR LES PRODUITS AYANT UNE  
DATE LIMITE DE CONSERVATION DE  
**90 JOURS OU MOINS.**  
LA DURÉE DE CONSERVATION  
EST DÉTERMINÉE PAR  
LE FABRICANT OU  
L'EMBALLLEUR.

- ① Si l'un de vos convives est allergique à un aliment ou à un ingrédient, vous devez examiner à la loupe la **liste des ingrédients** et vous informer sur les appellations utilisées pour désigner l'allergène en cause. Un manque d'attention de votre part pourrait se révéler dramatique.
- ② Vérifiez les dates « **Meilleur avant** » et assurez-vous de pouvoir utiliser le produit avant la date limite de conservation.
- ③ Les aliments, tels que les viandes, aliments carnés et produits marins, qui sont vendus décongelés doivent porter la mention « produit décongelé » sur leur emballage.

DE RETOUR  
À LA MAISON,  
**RÉFRIGÉREZ OU REMPLACEZ**  
**AU CONGÉLATEUR**  
LES ALIMENTS  
PÉRISSABLES SANS  
TARDER.



# entreposage

## .....L'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

La durée de conservation d'un aliment est la période pendant laquelle le fabricant ou l'emballleur garantit la fraîcheur de son produit dans la mesure où les conditions minimales de conservation mentionnées sur l'étiquette sont respectées. **Suivez bien les recommandations du fabricant** concernant les conditions d'entreposage.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

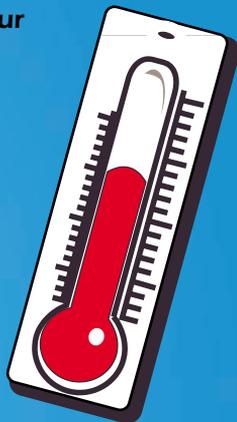
- ⊙ Maintenez les aliments périssables **au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C**, car à cette température, la multiplication des micro-organismes est ralentie. Placez un thermomètre dans le réfrigérateur près de la porte et vérifiez la température régulièrement. Ajustez le contrôle de température de votre appareil au besoin.
- ⊙ Placez les aliments dans des **contenants étanches** afin d'empêcher que l'écoulement des liquides tels que le jus de volaille ou de viande crue contamine d'autres aliments.

LES ALIMENTS  
EMBALLÉS SOUS VIDE  
DOIVENT ÊTRE TRAITÉS AVEC  
LES MÊMES PRÉCAUTIONS  
QUE LES AUTRES ALIMENTS  
PÉRISSABLES, CAR DES  
BACTÉRIES DANGEREUSES  
POUR LA SANTÉ PEUVENT  
SE DÉVELOPPER MÊME EN  
L'ABSENCE D'OXYGÈNE.

- ⊙ Éliminez les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles et dont l'aspect est douteux. Lavez le réfrigérateur régulièrement.

## AU CONGÉLATEUR

- ⊙ Les **aliments congelés** doivent être maintenus à **-18 °C ou moins**. À cette température, l'activité des enzymes et des micro-organismes responsables de la dégradation des aliments est arrêtée.
- ⊙ Congelez les aliments lorsqu'ils sont encore bien frais pour limiter le nombre de bactéries déjà présentes au moment de la congélation.
- ⊙ Pour conserver une meilleure qualité organoleptique (goût, saveur, odeur, apparence), utilisez des sacs ou des contenants conçus pour la congélation et assurez-vous d'éliminer tout contact de l'aliment avec l'air, car cela pourrait le dessécher.
- ⊙ **Ne recongelez pas** un aliment qui a été décongelé. La texture de l'aliment étant modifiée par la congélation, les micro-organismes s'y développeront plus facilement.



# entreposage

AU GARDE-MANGER

**Attention!**  
DE PETITS INTRUS  
PEUVENT FESTOYER  
À VOTRE INSU  
DANS VOTRE  
GARDE-MANGER!



- ③ Entreposez les denrées sèches dans des **contenants hermétiques** pour les protéger de l'humidité.
- ③ Effectuez la **rotation** des aliments : premiers entrés, premiers utilisés.
- ③ Tenez compte de la mention « **Garder réfrigéré après ouverture** » que l'on trouve sur certains aliments (lait UHT, mayonnaise, sauce à salade, conserves, confitures, sirops et marinades).
- ③ Rangez les conserves du commerce dans un **endroit frais et sec**. Si des conserves ont gelé, examinez-les minutieusement : sous l'effet du froid, l'expansion du contenu peut exercer une pression sur les parois, endommager les joints et compromettre l'innocuité de l'aliment. Jetez, sans y goûter, les conserves bombées qui fuient ou qui giclent lorsqu'on les ouvre.

IL EXISTE  
UNE AFFICHE  
SUR LES DURÉES  
D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS  
INTITULÉE « THERMOGUIDE-  
FRAIS C'EST MEILLEUR! ».   
PROCUREZ-VOUS-LA!

# préparation

## .....LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les toxi-infections alimentaires sont généralement la conséquence de négligences ou d'erreurs qui pourraient être facilement évitées.

Saviez-vous que les aliments contaminés ne présentent pas toujours des signes d'altération? Les micro-organismes pathogènes (ou bactéries dangereuses) qui sont responsables des toxi-infections alimentaires ne se voient pas, ne sentent rien et ne goûtent rien! Donc, soyez vigilants et ne leur donnez pas l'occasion de se multiplier.

### ÉVITEZ LA ZONE DE DANGER

DANS LA **ZONE DE DANGER** SITUÉE

ENTRE **4 °C** ET **60 °C**,

LES BACTÉRIES SE DÉVELOPPENT RAPIDEMENT ET CERTAINES PRODUISENT DES TOXINES DANGEREUSES.

LE NOMBRE DE BACTÉRIES PEUT

DOUBLER TOUTES LES

**15 MINUTES** ENTRE **35 °C**

ET **45 °C**.



**-18 °C ou moins**

LA MULTIPLICATION  
DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE.



**Entre 0 °C et 4 °C**

LA MULTIPLICATION  
DES BACTÉRIES EST RALENTIE.



**Entre 4 °C et 60 °C**

LA MULTIPLICATION  
DES BACTÉRIES EST  
TRÈS RAPIDE.



**60 °C ou plus**

LA MULTIPLICATION  
DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE ET  
CERTAINES SONT DÉTRUITES.

## NE LAISSEZ PAS SÉJOURNER INUTILEMENT LES ALIMENTS À LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE

- ③ Conservez les aliments périssables **au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C** jusqu'au moment de la préparation.
- ③ Faites mariner les aliments au réfrigérateur.
- ③ Si vous retardez le service, **maintenez les aliments chauds au four** afin qu'ils puissent conserver une température interne de **60 °C ou plus** jusqu'au moment de leur consommation.
- ③ **Ne décongelez jamais les aliments à la température de la pièce.** Les surfaces extérieures de l'aliment, qui décongèlent en premier, sont exposées trop longtemps à des températures propices à la multiplication des bactéries.

## VOICI LES TROIS MÉTHODES DE DÉCONGÉLATION ADÉQUATE

- ③ **Au réfrigérateur entre 0 °C et 4 °C : c'est la façon la plus sécuritaire.**
- ③ Au four à micro-ondes, en faisant suivre la cuisson immédiatement.
- ③ Au four traditionnel, en même temps que la cuisson.

# cuisson

## .....LA CUISSON SÉCURITAIRE

La cuisson, en plus de faire ressortir les qualités gustatives des aliments, détruit les bactéries nuisibles présentes dans les aliments crus d'origine animale.

Voici quelques recommandations utiles :

- ⊙ **Cuisez les aliments jusqu'à ce qu'ils aient atteint les températures internes recommandées dans le tableau suivant.** Pour vérifier, insérez un thermomètre jusqu'au milieu de la pièce de viande en évitant de toucher un os ou une couche de gras.
- ⊙ **Soyez vigilants en tout temps avec les viandes hachées,** car les bactéries qui sont présentes à la surface des pièces de viande sont introduites à l'intérieur lors de leur préparation. Afin de les détruire, vous devez poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une température interne de 70 °C.
- ⊙ **N'interrompez pas la cuisson,** car le réchauffement en surface a pour effet d'augmenter rapidement le nombre de bactéries présentes dans l'aliment. Ainsi, il peut paraître cuit, mais ne pas l'être suffisamment à l'intérieur.
- ⊙ **Cuisson au four à micro-ondes :** retournez ou remuez régulièrement l'aliment pour répartir uniformément la chaleur. Couvrez l'aliment pour conserver l'humidité à l'intérieur et attendez deux minutes après la cuisson afin que la chaleur se répartisse uniformément. Utilisez des contenants pour micro-ondes, car certains plastiques ou pellicules d'emballage peuvent fondre à la chaleur et occasionner la migration de substances nuisibles dans les aliments.

## TEMPÉRATURES INTERNES RECOMMANDÉES APRÈS CUISSON

### BŒUF, VEAU, AGNEAU

Steak, rôti, attendri ou non	63 °C	Saignant
	70 °C	À point
	77 °C	Bien cuit

### PORC

Rôti, côtelette	70 °C	Rosé
Jambon à cuire	77 °C	Bien cuit
Saucisses fraîches	70 °C	

### VOLAILLE

Entière : poulet, dinde, faisan, pintade, caille, oie, canard	82 °C	Le jus est clair. La viande est tendre et les cuisses se détachent facilement.
Pièce : poitrine, cuisse, aile	77 °C	
Hachée	74 °C	

### GIBIER

D'élevage : cerf, lapin, sanglier, etc.	70 °C
Sauvage : lièvre, caribou, etc.	77 °C

### RATITES

Autruche, émeu, nandou	70 °C	À point
------------------------	-------	---------

### VIANDES HACHÉES

Toutes les viandes hachées (sauf les volailles)	70 °C	Le centre de la viande est bien cuit et les jus sont clairs.
--	-------	--

### POISSON

Entier, en tranches	63 °C	La couleur est uni- forme et opaque. La chair se défait facilement.
Émincé	68 °C	

### ŒUFS

Entiers et mets à base d'œufs	70 °C	Le blanc et le jaune doivent être fermes.
-------------------------------	-------	--

### FARCE

Mélange à farcir, viandes et pâtes farcies	74 °C
--	-------

# cuisson

## .....NE CONSOMMEZ JAMAIS DE VIANDE HACHÉE CRUE

- ⊙ **Cuisson au barbecue** : préchauffez le barbecue et prenez soin de ne pas calciner la viande; l'extérieur pourrait être brûlé alors que l'intérieur ne serait pas suffisamment cuit.

# BEAU BON BIEN CUIT!

NE  
DÉPOSEZ  
**JAMAIS** UNE  
VIANDE CUITE  
SUR UNE ASSIETTE  
AYANT SERVI  
DE LA VIANDE  
CRUE.



*Bye-Bye bactéries!*





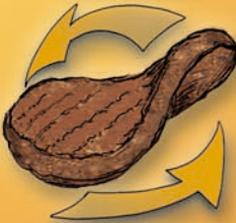
Durant la cuisson, ne pressez pas la viande avec une spatule afin de garder les sucs à l'intérieur. Vous obtiendrez ainsi une viande bien cuite, juteuse et savoureuse!



**MAINS  
PROPRES**



FORMER UNE **GRANDE  
GALETTE MINCE**



**CUIRE** D'UN CÔTÉ,  
PUIS DE L'AUTRE



**CUISSON  
SÉCURITAIRE :**  
TEMPÉRATURE  
**70°C**

# refroidissement

## ....LE REFROIDISSEMENT

### REFROIDISSEZ LES ALIMENTS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE À 4°C OU MOINS

- ⊙ Après la cuisson, transférez les aliments sans tarder dans de plus petits contenants. Dès que les aliments atteignent une température de 60 °C, bien qu'ils soient encore chauds, placez-les au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, couvrez-les hermétiquement.

OU

- ⊙ Placez les gros contenants d'aliments dans un bain d'eau froide ou glacée. Remuez pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérez.

**IL EST FAUX DE CROIRE**  
QUE LES ALIMENTS SURISSENT  
LORSQU'ON LES PLACE  
ENCORE CHAUDS AU RÉFRIGÉRATEUR.  
C'EST UN PROBLÈME  
QUI SURVIENT LORSQUE  
LES ALIMENTS PRENNENT  
TROP DE TEMPS  
À REFROIDIR.

Les causes de toxi-infections les plus fréquentes sont :

- le refroidissement inadéquat des aliments;
- un délai trop long entre la préparation et le service;
- une cuisson insuffisante des aliments;
- une infection ou un manque d'hygiène personnelle.



# hygiène

## ....RÈGLES GÉNÉRALES D'HYGIÈNE

Même en bonne santé, nous sommes en général tous porteurs de micro-organismes, que ce soit sur la peau, dans le nez, la gorge ou les intestins. Lorsque nous préparons des aliments, la meilleure façon de prévenir leur contamination est de suivre rigoureusement certaines règles d'hygiène :

- ⊙ **D'abord, se laver les mains avec du savon avant de manipuler les aliments, mais aussi chaque fois qu'il y a un risque de contamination, par exemple :**



APRÈS AVOIR FUMÉ



APRÈS AVOIR ÉTERNUÉ  
OU S'ÊTRE MOUCHÉ

SE PASSER LES MAINS SOUS  
L'EAU NE SUFFIT PAS! POUR UN LAVAGE  
EFFICACE DES MAINS, IL FAUT :

- MOILLER • SAVONNER
- FAIRE MOUSSER • NETTOYER
- LES ONGLES • RINCER
- SÉCHER



APRÈS ÊTRE ALLÉ  
AUX TOILETTES



APRÈS AVOIR TOUCHÉ  
UN ANIMAL



APRÈS AVOIR MANIPULÉ  
DES VIANDES CRUES

- ⊙ Recouvrir toute **blessure** d'un pansement imperméable et, dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant jetable.
- ⊙ Éviter de manipuler des aliments si l'on est atteint d'une **maladie contagieuse comme une gastro-entérite**.
- ⊙ Utiliser un ustensile propre plutôt que les mains pour manipuler les aliments aussi souvent que cela est possible.

# hygiène

## ....ÉVITEZ LES CONTAMINATIONS

**La contamination** se produit lorsque des aliments crus entrent en contact direct avec des aliments cuits ou prêts à manger. Un aliment peut aussi être contaminé indirectement par les mains, un ustensile ou une surface de travail. Seule une cuisson appropriée peut éliminer les bactéries dangereuses engendrées par la contamination.

- ⊙ Séparez toujours les aliments crus d'origine animale des aliments cuits ou prêts à manger.

Par exemple, ne déposez jamais une laitue (aliment prêt à manger) sur une planche de travail ayant servi à manipuler un aliment cru d'origine animale (volaille, bœuf haché, etc.) à moins d'avoir bien lavé et assaini la planche au préalable.

## LAVER ET ASSAINIR

Alors que le lavage permet de retirer les résidus de matières organiques, l'assainissement permet d'éliminer les micro-organismes, qui sont invisibles à l'œil nu.

Comment ?

- ⊙ **Au lave-vaisselle** : c'est un moyen efficace de laver et d'assainir à la fois.

**OU**

- ⊙ **Manuellement** : après l'avoir lavé dans une eau chaude propre à laquelle vous avez ajouté un détergent, rincez et trempez le matériel dans une solution contenant un assainisseur\*.

**LES CHIFFONS,  
TORCHONS ET ÉPONGES  
PEUVENT « TRANSPORTER »  
DES MICRO-ORGANISMES  
INDÉSIRABLES.**

PRENEZ SOIN DE LES LAVER ET DE  
LES RINCER APRÈS CHAQUE USAGE.  
N'OUBLIEZ PAS DE LES ASSAINIR  
ET DE LES REMPLACER  
RÉGULIÈREMENT.

**\*EXEMPLE  
D'ASSAINISSEUR  
SIMPLE ET EFFICACE : DILUEZ  
5 ML D'HYPOCHLORITE DE SODIUM  
(EAU DE JAVEL) DANS 1 LITRE  
D'EAU. N'AJOUTEZ PAS CETTE  
SOLUTION À L'EAU DE LAVAGE,  
CAR ELLE PERDRA TOUTE  
SON EFFICACITÉ!**



# inspection

## .....L'INSPECTION DES ALIMENTS

Les établissements de production, de transformation, de distribution, de détail et de restauration sont assujettis à la Loi sur les produits alimentaires. Au Québec, c'est le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation qui est responsable de l'inspection de ces établissements.

La mission du Centre est de veiller à ce que les lois et règlements en matière d'hygiène et de salubrité soient respectés. À cette fin, ses inspectrices et inspecteurs effectuent régulièrement des vérifications dans les établissements alimentaires. Le Centre s'occupe aussi des toxi-infections alimentaires, des plaintes relatives à l'hygiène et à la salubrité ainsi que des rappels d'aliments.



Une liste des établissements ayant fait l'objet de condamnations est diffusée dans le site Internet du MAPAQ à [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca) dans le portail « **Consommation des aliments** »

## POUR PLUS AMPLE INFORMATION...

...relativement à la sécurité des aliments, et aux exigences en matière d'inspection, pour porter plainte ou pour signaler une toxi-infection alimentaire, consultez l'équipe de spécialistes en alimentation du **Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale**.



Téléphone :  
**1 800 463-5023**



Courrier électronique :  
**DGA@mapaq.gouv.qc.ca**



Site Internet :  
**www.mapaq.gouv.qc.ca**

achat  
entreposage  
préparation  
CUISSON  
refroidissement  
hygiène



# votre guide du consommateur

Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation

Québec

