

votre guide du consommateur

Québec 

table des matières



LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET VOUS

2

BONNES PRATIQUES LORS DE L'ACHAT

4

ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

6

BONNES PRATIQUES D'ENTREPOSAGE

8

BONNES PRATIQUES LORS DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

12

BONNES PRATIQUES DE CUISSON SÉCURITAIRE

14

BONNES PRATIQUES DE REFROIDISSEMENT

18

BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE EN GÉNÉRAL

20

L'INSPECTION DES ALIMENTS

24

.....LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET VOUS

De la ferme à la table, les aliments suivent un parcours dans lequel plusieurs intervenants de la filière agroalimentaire sont impliqués. Chaque intermédiaire a sa part de responsabilité face à la sécurité des aliments qu'il prépare. Afin de profiter pleinement des plaisirs de la table sans désagréments, ce guide vous invite à la vigilance et aux bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité.

La mission du Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) est de veiller à ce que les lois et règlements en matière d'hygiène et de salubrité soient respectés. Pour ce faire, les inspectrices et inspecteurs effectuent régulièrement des vérifications dans les établissements alimentaires québécois.



En tant que consommateur, vous tenez un rôle de premier plan dans le maintien de la qualité des produits alimentaires que vous achetez. Ainsi, les précautions que vous prendrez pour entreposer et manipuler les aliments contribueront à préserver leur qualité. Vous veillerez ainsi à votre sécurité alimentaire et à celle de votre famille.

Une **TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE** est une maladie d'origine alimentaire consécutive à l'ingestion d'aliments ayant été en contact avec des micro-organismes pathogènes ou des substances chimiques. Les principaux symptômes reliés aux toxi-infections alimentaires sont; les nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhée, fièvre et maux de tête.

.....BONNES PRATIQUES LORS DE L'ACHAT

Achetez les aliments chez des marchands réputés en alimentation.

Examinez minutieusement les aliments et, assurez-vous que l'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!



4 °C
OU MOINS

ALIMENT RÉFRIGÉRÉ



-18 °C

ALIMENT CONGELÉ



60 °C
OU PLUS

ALIMENT CHAUD

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

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



.....ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

Tout aliment préemballé, mis en vente libre-service, c'est-à-dire qui n'est pas servi par un préposé, doit porter une **étiquette** de façon à informer les consommatrices et les consommateurs sur le nom et la nature du produit, la date d'emballage et la durée de conservation, la liste des ingrédients, la quantité, et les nom et adresse du fabricant ou de l'emballleur. Certains fabricants ajoutent aussi des renseignements sur le pays d'origine, le mode de conservation, le numéro de lot du produit et la valeur nutritionnelle (ex. : produit allégé en gras ou en sucre ou bonne source de vitamine C).

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.

- Si l'un de vos convives est allergique à un aliment ou à un ingrédient, vous devez surveiller à la loupe la **liste des ingrédients**. Un manque d'attention de votre part pourrait s'avérer dramatique.
- Vérifiez les dates « **Meilleur avant** » et assurez-vous de pouvoir utiliser le produit jusqu'à la date limite de conservation.
- 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 REPLACEZ
AU CONGÉLATEUR
LES ALIMENTS
PÉRISSABLES SANS
TARDER.



.....BONNES PRATIQUES D'ENTREPOSAGE

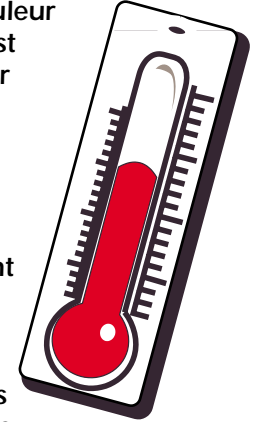
La durée de conservation d'un aliment est la période pendant laquelle le fabricant ou l'emballleur garantit l'état de fraîcheur de son produit dans la mesure où les conditions minimales de conservation mentionnées sur l'étiquette sont respectées. **Suivez bien les recommandations du fabricant** relativement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

AU RÉFRIGÉRATEUR

- ⊙ Maintenez les aliments périssables **au réfrigérateur à 4 °C ou moins**, 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.
- ⊙ Emballez 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 EN L'ABSENCE
D'OXYGÈNE.

- ⊙ Éliminez les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle 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, car **la congélation arrête la multiplication des bactéries** déjà présentes.
- ⊙ Pour conserver une meilleure qualité organoleptique (goût, saveur, odeur, apparence), utilisez des sacs ou contenants conçus pour la congélation et assurez-vous d'éliminer tout contact avec l'air, car cela pourrait entraîner un dessèchement du produit.
- ⊙ **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.

AU GARDE-MANGER

ATTENTION !
DES PETITS INTRUS
PEUVENT FESTOYER
À VOTRE INSU
DANS VOTRE
GARDE-MANGER !



- ⊙ Entrepozez les denrées sèches dans des **contenants hermétiques** pour les protéger de l'humidité.
- ⊙ Effectuez la **rotation** des aliments : premiers entrés, premiers utilisés.
- ⊙ Respectez la mention « **Garder réfrigéré après ouverture** » que l'on trouve sur certains aliments (lait UHT, mayonnaise, sauce à salade, conserves, confitures, sirops et marinades).
- ⊙ Rangez les conserves commerciales 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 à l'ouverture.

Un FEUILLET
SUR LES DURÉES
D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS
INTITULÉ
« FRAIS C'EST MEILLEUR ! »
EST PUBLIÉ PAR
LE MAPAQ.

.....BONNES PRATIQUES LORS DE 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 de toxi-infections alimentaires ne se voient pas, ne sentent pas et ne goûtent pas! Faites donc preuve de vigilance et ne leur donnez pas la chance 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 et moins
LA MULTIPLICATION
DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE.



4 °C à 60 °C
LA MULTIPLICATION
DES BACTÉRIES EST
TRÈS RAPIDE.



0 °C à 4 °C
LA MULTIPLICATION
DES BACTÉRIES EST RALENTIE.



60 °C et plus
LA MULTIPLICATION
DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE ET
CERTAINES SONT DÉTRUITES.

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

- ☉ Conservez les aliments périssables au réfrigérateur à **4 °C** ou moins jusqu'au moment de la préparation.
- ☉ Laissez mariner les aliments au réfrigérateur.
- ☉ 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.
- ☉ **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 QUATRE MÉTHODES ADÉQUATES POUR LA DÉCONGÉLATION

- ☉ Au réfrigérateur à **4 °C** ou moins : c'est la façon la plus sécuritaire.
- ☉ Sous l'eau froide courante; placez d'abord l'aliment dans un sac de plastique ou un contenant étanche.
- ☉ Décongélation au four à micro-ondes, suivie immédiatement de la cuisson.
- ☉ Décongélation au four conventionnel, jumelée à la cuisson.

....BONNES PRATIQUES DE 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 :

- ③ **Cuisez les aliments jusqu'à ce qu'ils aient atteint les températures internes recommandées au 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.
- ③ **Soyez vigilants en tout temps avec les viandes hachées, piquées et attendries,** puisque les bactéries qui sont présentes sur la surface des pièces de viande sont introduites à l'intérieur lors de leur préparation. Ainsi, afin de les détruire, vous devez poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une température interne de 70 °C.
- ③ **N'interrompez pas la cuisson, car le réchauffement du produit en surface a pour effet d'augmenter rapidement le nombre de bactéries présentes dans l'aliment.** Ainsi, l'apparence du produit présente des caractéristiques suffisantes de cuisson en surface, alors que l'intérieur peut ne pas être suffisamment cuit.

TEMPÉRATURES INTERNES RECOMMANDÉES APRÈS CUISSON

BŒUF, VEAU, AGNEAU NON PIQUÉ

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, farce	74 °C	

GIBIERS

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), piquées et attendries	70 °C	Le centre de la viande est bien cuit et les jus sont clairs.
--	-------	--

POISSON

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

OEUFS

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	
--	-------	--

.....« NE CONSOMMEZ JAMAIS DE LA VIANDE HACHÉE CRUE »

- ⊙ **Cuisson au barbecue** : préchauffez le barbecue avant la cuisson et prenez soin de ne pas calciner la viande; l'extérieur pourrait être brûlé et l'intérieur pourrait ne pas être suffisamment cuit.
- ⊙ **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 2 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.

**BEAU!
BON!
BIEN CUIT!**

NE DÉPOSEZ **JAMAIS** UNE VIANDE CUITE DANS UNE ASSIETTE AYANT SERVI À LA VIANDE CRUE.



Bye-bye bactéries!



MAINS PROPRES



FORMER UNE BOULETTE PLUS **GRANDE** ET PLUS **MINCE**



RETOURNER LA BOULETTE PLUSIEURS FOIS



CUISSEMENT SÉCURITAIRE
TEMPÉRATURE **70 °C**

....BONNES PRATIQUES DE REFROIDISSEMENT

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

- ⊙ Après la cuisson, transférez sans tarder les aliments 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. Brassez 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 plus importants facteurs de toxi-infections sont :

- le refroidissement inadéquat des aliments
- un délai trop long entre la préparation et le service
- la température inadéquate des aliments maintenus chauds
- une personne ayant une infection ou un manque d'hygiène personnelle.



....BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE EN GÉNÉRAL

En bonne santé et de façon normale, nous sommes tous porteurs de micro-organismes sur la peau, dans le nez, la gorge ou les intestins. Lorsque nous préparons des aliments, la meilleure façon de prévenir la contamination des aliments 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 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 :

- MOUILLEZ • SAVONNEZ
- MOUSSEZ • RINCEZ
- SÉCHEZ



APRÈS AVOIR TOUCHÉ
UN ANIMAL



APRÈS ÊTRE ALLÉ
AUX TOILETTES



APRÈS AVOIR MANIPULÉ
DES VIANDES CRUES

- ⊙ Recouvrez toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrez le pansement d'un gant jetable.
- ⊙ Évitez de manipuler des aliments si vous êtes atteint d'une maladie contagieuse comme une gastro-entérite.
- ⊙ Utilisez un ustensile plutôt que vos mains pour manipuler les aliments aussi souvent que cela est possible.

....ÉVITEZ LES CONTAMINATIONS

La **contamination croisée** a lieu lorsque les bactéries passent d'un aliment cru, comme la viande, à un aliment cuit ou prêt à manger. Elle peut se produire par l'intermédiaire d'un aliment ou par l'entremise des mains, d'un ustensile ou d'une surface de travail. Seul un traitement de chaleur adéquat peut éliminer les bactéries dangereuses présentes transmises lors de cette 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 d'origine animale cru (volaille crue, bœuf haché cru) à moins de l'avoir bien lavée et assainie au préalable.

LAVAGE ET ASSAINISSEMENT

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

Comment ?

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

OU

- ⊙ **Manuellement** : après 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, GUENILLES ET ÉPONGES PEUVENT « TRANSPORTER » DES MICRO-ORGANISMES INDÉSIRABLES. PRENEZ SOIN DE LES LAVER ET DE LES RINCER À CHAQUE USAGE. N'oubliez PAS DE LES ASSAINIR ET DE LES CHANGER RÉGULIÈREMENT.

***EXEMPLE D'ASSAINISSEUR SIMPLE ET EFFICACE : DILUEZ 5 ML D'HYPPOCHLORITE 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!**



.....L'INSPECTION DES ALIMENTS

Au Québec, c'est le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation qui est responsable de l'inspection auprès des intervenants de la filière agroalimentaire. Ainsi, les établissements de production, de transformation, de distribution, de détail et de restauration sont assujettis à la *Loi sur les produits alimentaires*.

La méthode d'inspection basée sur le risque est appliquée à l'ensemble des établissements et place l'aliment au centre des préoccupations. Lors des visites d'inspection, l'inspectrice ou l'inspecteur fait des constatations sur les produits alimentaires, les opérations de préparation ou de transformation, l'entreposage, l'hygiène du personnel, l'équipement utilisé ainsi que l'environnement dans lequel sont effectuées ces opérations. Ces constatations permettent de déterminer les priorités d'intervention en fonction de la charge de risque que représente l'établissement.

Les toxi-infections alimentaires, les rappels de produits et les plaintes relatives à la santé sont traités en priorité.

Un retour d'information au plaignant est effectué tout en respectant, lors des échanges, les dispositions relatives à la *Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels*.

- ⊙ Une liste des établissements ayant fait l'objet de condamnations est diffusée dans le site Web du MAPAQ à <http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqiasa/infractions/condamna.htm>.

POUR PLUS D'INFORMATION...

relativement à la sécurité alimentaire, les exigences en matière d'inspection, pour porter plainte ou pour rapporter une toxi-infection alimentaire, consultez notre équipe de spécialistes en alimentation du **Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale** en composant le

- ⊙ **1 800 463-5023**
- ⊙ Courrier électronique : **DGA@agr.gouv.qc.ca**
- ⊙ Site Web : **<http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqiasa/cqiasa.htm>**

achat entreposage
préparation
refroidissement cuisson
hygiène



votre guide do consommateur

*Agriculture, Pêcheries
et Alimentation*

Québec 