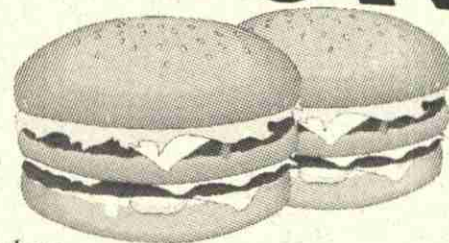


ALIMENTACTION

AR
14599
.D191
1996
QAG

DANS LES VIANDES HACHÉES: AUCUNE COLORATION ROSÉE !



Pour nous consommateurs et consommatrices, l'été est la saison du soleil, de la baignade et des barbecues. Pour les bactéries, ce peut aussi être la fête... ! Certaines d'entre elles affectionnent particulièrement les viandes hachées crues. Pour éliminer ces indésirables et profiter de nos festins en toute sécurité, voici les quatre principales règles à retenir :

- ⇒ ne pas consommer de viande hachée crue
- ⇒ cuire sans risque, c'est-à-dire sans aucune coloration rosée
- ⇒ éviter le contact des aliments crus avec les aliments cuits et prêts à manger
- ⇒ contrôler les températures, c'est essentiel : froid, c'est 4 °C ou moins
chaud, c'est 60 °C ou plus.

ARCHIVES
NE PEUT PAS ÊTRE EMPLOYÉ

Pour respecter ces règles, voici quelques conseils que le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) vous recommande de mettre en pratique lors de l'achat, de l'entreposage, de la préparation, de la cuisson et du service.

À L'ACHAT

- ⇒ Approvisionnez-vous chez des marchands de bonne réputation.
- ⇒ Renseignez-vous sur l'origine et la qualité des pièces de viandes utilisées dans la composition des viandes hachées.
- ⇒ Exigez que le hachage des viandes se fasse uniquement dans un local réfrigéré.
- ⇒ Assurez-vous que les paquets de viandes hachées offerts en vente sont dans des comptoirs réfrigérés dont la température indique 4 °C ou moins. Un thermomètre fiable doit être présent dans ces comptoirs. Recherchez-le !
- ⇒ Choisissez avec justesse la portion et la variété de viandes hachées qui correspondent à vos besoins.
- ⇒ N'achetez que les paquets dont l'emballage est intact.
- ⇒ Rappelez-vous que la surface des viandes exposées à l'air est rouge vif et que l'intérieur des viandes hachées fraîches est beaucoup plus sombre.
- ⇒ Vérifiez les deux dates qui figurent sur l'étiquette :
 - la date d'emballage
 - la date « meilleur avant » ou la durée de conservation.
- ⇒ Terminez toutes vos courses par l'achat des viandes.
- ⇒ Demandez qu'on emballe séparément vos viandes dans un sac de plastique étanche et fermé.
- ⇒ Évitez de laisser séjourner les viandes longtemps dans le coffre de la voiture.
- ⇒ Retournez rapidement à la maison pour entreposer vos viandes à 4 °C ou moins.
- ⇒ Utilisez une glacière ou un sac isotherme avec des contenants réfrigérants (« Ice pack ») ou de la glace si vous êtes retardé ou retardée plus d'une heure.

Québec ■■

BIBLIOTHÈQUE
Ministère de l'Agriculture, des
Pêcheries et de l'Alimentation
200, chemin Ste-Foy, 1er étage
Québec (Québec), Canada
G1R 4X6

À L'ENTREPOSAGE

- ⇒ Maintenez en tout temps les viandes hachées entreposées à 4 °C ou moins.
- ⇒ Consommez les viandes hachées dans les 48 heures qui suivent le moment de leur achat.
- ⇒ Évitez de surcharger le réfrigérateur. La circulation d'air froid peut être bloquée et provoquer une élévation des températures jusqu'à la zone de danger, qui s'étend entre 4 °C et 60 °C.
- ⇒ Congelez les viandes hachées fraîches (48 heures ou moins) à - 18 °C ou moins, pour une durée maximale de 3 mois.
- ⇒ Décongelez les viandes hachées au réfrigérateur ou au four à micro-ondes et faites-les cuire immédiatement après la décongélation.
- ⇒ Évitez la décongélation des viandes hachées sur le comptoir ou toute méthode qui laisse séjourner les viandes à la température ambiante.
- ⇒ Contrôlez régulièrement la propreté et la température de votre réfrigérateur (4 °C ou moins) et de votre congélateur (- 18 °C ou moins).

À LA PRÉPARATION

- ⇒ Lavez-vous les mains avant de commencer à travailler et chaque fois que cela est nécessaire, c'est-à-dire après avoir fumé, éternué, être allé aux toilettes, avoir touché des déchets, des animaux ou d'autres matières susceptibles de contaminer les aliments.
- ⇒ Nettoyez et désinfectez les appareils, les instruments, les surfaces de travail et vos mains avant la préparation et chaque fois que vous passez d'un aliment cru à un aliment cuit ou prêt à manger. Par exemple, ne préparez pas la salade sur la même surface de travail où vous avez déjà manipulé des viandes hachées sans avoir nettoyé et désinfecté cette surface.
- ⇒ Retirez du réfrigérateur seulement la quantité de viande nécessaire à la préparation.
- ⇒ Préparez les viandes hachées en les manipulant le moins possible et ne les laissez pas traîner inutilement.
- ⇒ N'utilisez jamais les liquides provenant des viandes hachées pour faire des sauces ou à d'autres usages culinaires.

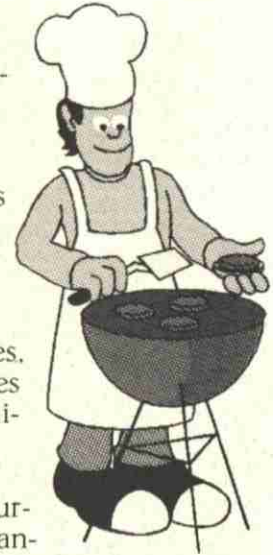
⇒ Éliminez soigneusement les liquides provenant des viandes hachées, de même que leurs traces.

⇒ Abstenez-vous en tout temps de consommer la viande hachée crue et même de goûter cette dernière.

⇒ Rappelez-vous que les épices, les condiments, les marinades et les sauces fortes ne détruisent pas les bactéries.

⇒ Privilégiez, pour toutes les surfaces en contact avec les viandes hachées, des matériaux durs, lisses, lavables, qui peuvent être désinfectés, plutôt que les planches et ustensiles en bois poreux.

⇒ Désinfecter est simple : une solution d'un litre d'eau et de 5 ml d'eau de Javel domestique suffit.



À LA CUISSON

⇒ Faites cuire les viandes hachées jusqu'à ce qu'elles atteignent une température interne de 77 °C pour les pains de viande et autres grosses pièces de viandes hachées.

⇒ Utilisez un thermomètre à viande placé au centre de la préparation pour vous assurer que la cuisson est complète.

⇒ Poursuivez la cuisson des galettes et autres mets à base de viande hachée jusqu'à ce que toute coloration rosée ait disparu et que les jus qui s'écoulent soient clairs.

⇒ Vérifiez toujours visuellement la cuisson avant de servir.

⇒ N'oubliez pas qu'une galette de viande hachée peut être calcinée à l'extérieur et insuffisamment cuite à l'intérieur.

⇒ Assurez-vous que les galettes de viande hachée reposent bien à plat sur la grille ou dans le fond du poêlon pour toute la durée de la cuisson. Aplatir au besoin.

⇒ Retournez toujours les viandes hachées au moins une fois pendant la cuisson.

⇒ Réglez votre four à 160 °C ou plus, jamais moins.

- N'interrompez pas la cuisson et ne faites pas de précuisson.
- Placés au four à micro-ondes, les galettes ou pièces de viande hachée de même que leur plat doivent être tournés au milieu du temps de cuisson. Les préparations de viande hachée doivent être remuées une ou deux fois.
- Respectez scrupuleusement le temps de cuisson, la puissance requise de même que la période d'attente indiqués pour une cuisson complète au four à micro-ondes.
- Ne déposez jamais de la viande hachée cuite avec des ustensiles ou dans des plats ayant servi à la viande hachée crue sans qu'ils aient été lavés et désinfectés entre les utilisations.

AU SERVICE

- Refusez, même si on vous le demande expressément, de servir des viandes hachées encore rosées et retournez celles qui vous sont servies.
- Évitez le contact des viandes hachées cuites avec les autres aliments crus.
- Jetez les viandes hachées qui ont séjourné plus de 2 heures à la température ambiante.
- Maintenez à 60 °C et plus toute viande hachée en attente de service et rangez sans délai les surplus de viandes hachées bien cuites au réfrigérateur, à 4 °C ou moins.
- Séparez en petites portions les restes de viandes hachées bien cuits afin d'en accélérer le refroidissement.
- Consommez les restes bien réfrigérés à 4 °C ou moins à l'intérieur d'une période de 3 jours ou congelez-les à -18 °C pour 3 mois ou moins.
- Réchauffez les restes de viandes hachées cuits sous couvert, pour qu'ils atteignent 74 °C, ou jusqu'à ce que la préparation bouillonne et laisse échapper de la vapeur.

DES QUESTIONS ?

Les bactéries qui se cachent dans les viandes hachées sont-elles dangereuses ?

Notre environnement et les aliments contiennent des bactéries. C'est la raison pour laquelle il y a des précautions à prendre à chaque étape de la chaîne alimentaire afin d'éviter la prolifération des bactéries nuisibles. Chaque année, on rapporte des cas

de maladies d'origine alimentaire. De plus, on sait que la plupart d'entre elles sont causées par une mauvaise manipulation des aliments. Si vous mettez en pratique les conseils énumérés dans ce feuillet, vous éliminerez les risques d'intoxication par les viandes hachées et pourrez profiter en toute tranquillité de vos repas.

Qu'est-ce que la « Maladie du hamburger » ?

C'est le nom commun donné à la colite hémorragique, qui est une toxi-infection alimentaire associée à la consommation des viandes hachées. Le nom scientifique de la bactérie est *Escherichia coli*, productrice de vérotoxines. Celle-ci est présente dans la flore intestinale des animaux à sang chaud normaux. Lors de l'abattage, la surface des carcasses peut être contaminée par les fèces.

Cette maladie est caractérisée par des diarrhées sévères accompagnées de sang dans les selles et de fortes douleurs abdominales. Dans la plupart des cas, les malades se rétablissent en 7 à 10 jours après l'apparition des symptômes. Toutefois, dans une minorité de cas, des complications rénales peuvent survenir, exiger une hospitalisation et laisser des séquelles permanentes. En mettant en pratique les conseils pour prévenir cette maladie, vous pouvez consommer en toute sécurité les viandes hachées.

Est-ce que cette maladie est très répandue ?

Non. En Amérique du Nord, on a assisté à quelques poussées épidémiques, notamment celle de Seattle (É.-U.) en janvier 1993, où 533 personnes ont été atteintes et 5 sont décédées.

Quelque 259 cas de colite hémorragique - maladie à déclaration obligatoire - ont été recensés en 1995, comparativement à 229 cas en 1994. Notons que ce résultat n'est pas nécessairement dû à une augmentation des cas, mais plutôt à l'accroissement des contrôles.

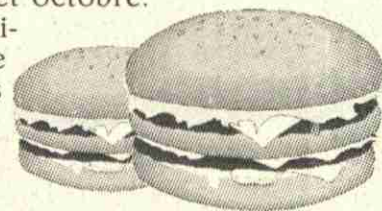
Qui sont les personnes les plus à risque ?

Les sujets les plus à risque sont les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les malades chroniques et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Pourquoi en parler particulièrement l'été ?

Chaque année, les cas rapportés au Québec semblent soumis à un cycle saisonnier qui s'étend entre les mois de juin et octobre.

Outre le climat estival, la cause de ce phénomène n'a pas encore été établie de façon concluante.



CUISSON SANS RISQUE = AUCUNE COLORATION ROSÉE !



Est-ce que les mêmes précautions s'appliquent aux rôtis et aux biftecks ?

Non, les pièces de viandes entières non attendries tels les rôtis, les biftecks et les côtelettes sont en contact avec les bactéries uniquement sur leur surface externe. L'exposition à la chaleur vive lors de la cuisson détruit ces bactéries. C'est pourquoi on peut se permettre de manger ces viandes plus saignantes.

Pourquoi est-ce différent avec les viandes hachées ?

Le hachage des viandes répand les bactéries de surface à travers toute la masse. Elles y trouvent alors toutes les conditions idéales pour se multiplier. Il est donc très important de bien cuire les viandes hachées, de respecter toutes les températures de cuisson et de conservation et, enfin, de les manipuler hygiéniquement afin d'éliminer tous les risques.

Est-ce que tous les types de viandes hachées sont visés ?

Jusqu'à présent, la bactérie a été isolée dans la viande de boeuf, de veau, de porc et d'agneau. Elle pourrait également se retrouver dans la volaille. L'eau, le lait non pasteurisé et le cidre artisanal filtré à froid

ont aussi déjà été incriminés dans certains épisodes.

Qu'est-ce que la zone de danger ?

C'est la zone de température comprise entre 4 °C et 60 °C. Dans cet intervalle de température, les bactéries peuvent se multiplier rapidement jusqu'à des niveaux dangereux. De plus, elles sont invisibles et on ne peut généralement pas sentir, goûter ou détecter leur présence. Il est donc important, pour s'assurer que les viandes hachées sont sans danger, de les conserver constamment hors de cette zone, soit :

à 4 °C ou moins au froid et à 60 °C ou plus au chaud !

Que faire si l'on croit être victime d'une intoxication alimentaire ?

Consultez votre médecin. Si cela est possible, conservez les restes d'aliments et avisez le bureau de la Direction régionale de la qualité des aliments et de la santé animale du MAPAQ ou composez sans frais le 1-800-463-5023.

TABLEAU D'ÉQUIVALENCE DES TEMPÉRATURES VIANDES HACHÉES

° Celsius (°C)	° Fahrenheit (°F)	
160 °C	325 °F	T° minimale du four pour la cuisson
77 °C	170 °F	T° interne de cuisson
74 °C	165 °F	T° interne pour le réchauffage
60 °C	140 °F	T° des aliments chauds
60 °C	140 °F	ZONE DE DANGER
4 °C	40 °F	(Jetez les aliments périssables qui ont séjourné plus de deux heures à cette température)
4 °C	40 °F	T° de réfrigération
-18 °C	0 °F	T° de congélation

Rappelez-vous que la température ambiante à la maison est en moyenne de 20 °C, soit au coeur de la zone de danger.



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale

96-0117

Pour information :

1-800-463-5023
ou le bureau de la Direction régionale de la qualité
des aliments et de la santé animale le plus près de
chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique
sous la rubrique « Gouvernement du Québec :
Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)

Bibliothèque Cécile - Rouleau



QMC A 538 793