

ALIMENTACTION

AVEC LE RETOUR DU SOLEIL *Mangez en plein air* EN TOUTE *Sécurité !*

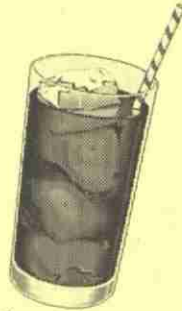
ARCHIVES DU MAPA
NE PEUT PAS ÊTRE EMPRUNTÉ



Lorsque vous planifiez un déjeuner sur l'herbe, une excursion en montagne ou une journée à la plage, vous voulez sans doute garder un merveilleux souvenir de votre sortie. Vous préparez un délicieux pique-nique composé d'aliments sains, nutritifs et savoureux que vous partagerez en famille ou avec vos camarades.

Mais attention !

Quelques erreurs de manipulation et quelques heures suffisent pour que les bactéries se multiplient allègrement. Quels lendemains fâcheux... Pour éviter les intoxications alimentaires, il est bon de se rappeler quelques règles toutes simples.

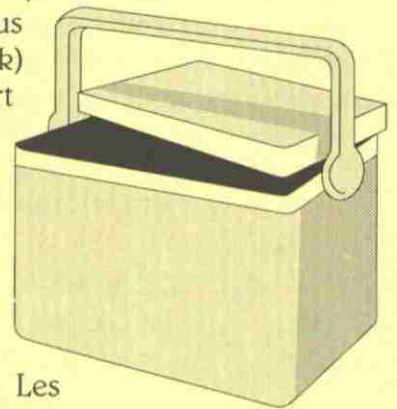


DU MARCHÉ À LA MAISON

Le transport des denrées de l'épicerie à la maison doit être rapide et efficace. À l'emballage, voyez à ce que les produits surgelés se retrouvent avec ceux à garder au froid, ce qui favorisera le maintien de leur température. Réfrigérez tout ce qui doit l'être, le plus tôt possible. En été, des victuailles dans le coffre de la voiture ou au soleil sur la banquette, deviennent de grands festins pour les bactéries. Si vous prévoyez un délai plus long pour le retour à la maison, il est recommandé de placer dans une glacière ou un sac isotherme les produits réfrigérés et congelés.

GARDEZ VOS ALIMENTS BIEN AU FROID (4 °C OU MOINS)

C'est le meilleur moyen de combattre les bactéries. Placez les aliments périssables tels que viandes, volailles, charcuteries, salades de pommes de terre ou de pâtes, préparations à base d'œufs, produits laitiers, desserts à la crème pâtissière, etc., dans une glacière. Celle-ci doit être bien isolée et propre; à défaut de glace, placez-y un ou deux sacs réfrigérants (Ice-Pak) ou des contenants de jus (plastique ou Tetra-Pak) congelés. Le transfert des aliments du réfrigérateur à la glacière doit s'effectuer juste avant le départ. Les produits les plus vulnérables, comme la viande, seront placés au fond de la glacière. Les boissons froides en cannette aident



Québec

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

également à conserver les aliments froids. Placez la glacière à l'ombre en maintenant le couvercle bien fermé. Si c'est possible, il est recommandé d'avoir deux glacières, l'une pour les aliments périssables et l'autre pour les boissons froides. Comme cette dernière est ouverte plus souvent, cela ne risque pas de compromettre la fraîcheur des aliments périssables.



LAVEZ-VOUS LES MAINS

Même en pique-nique, les règles élémentaires d'hygiène s'imposent. Lavez-vous les mains avant de préparer les aliments. S'il n'y a pas d'eau courante, utilisez des serviettes humides jetables.

PRÉVENEZ LES CONTAMINATIONS CROISÉES

Les viandes et volailles crues ne font pas bon ménage avec les viandes cuites et les aliments prêts à manger. Pour éviter tout risque de contamination, lavez-vous les mains après avoir manipulé des viandes crues et avant de toucher d'autres aliments. Utilisez des ustensiles et des plats de service propres pour les viandes cuites. N'utilisez jamais ceux qui ont servi pour les viandes crues. Assurez-vous que les viandes crues ou les jus de viande n'entrent pas en contact avec les aliments prêts à manger.

ÉVITEZ LA ZONE DE DANGER

Les températures variant entre 4 °C et 60 °C, constituent la zone critique de multiplication des bactéries. Les aliments doivent être conservés en dehors de cette zone de danger. Ainsi, les aliments qui ont séjourné dans cette zone plus de deux heures ne sont pas sécuritaires. Les aliments périssables n'apprécient pas les journées chaudes; il est risqué de les laisser séjourner plus d'une heure à cette température. Dans le doute, il vaut mieux s'abstenir de les consommer.

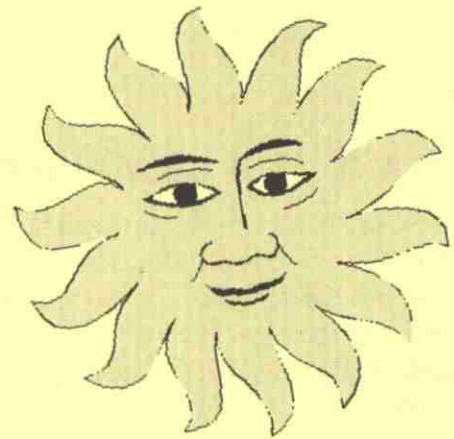
CUISEZ À POINT LES VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

Les viandes hachées, dont celle des hamburgers, les côtelettes de porc, les viandes attendries doivent être cuites jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. La cuisson du poulet est à point lorsque le jus a perdu sa teinte rosée. Quant au poisson frais, il est cuit lorsque la chair se détache à la fourchette.

QUE FAIRE DES RESTES?

Remplacez les aliments périssables dans la glacière aussitôt que vous avez fini de manger. Ne les laissez pas sur la table à pique-nique pendant que vous faites une autre activité. Rappelez-vous que les bactéries se développent rapidement à la température ambiante.

Si vos aliments périssables sont demeurés sur la glace pendant votre excursion, vous pourrez récupérer les restes en rentrant à la maison. Par contre, si la glace est fondue et que vos aliments sont tièdes, il vaut mieux jeter les restes de viande, de volaille et de tout autre aliment périssable.



Bibliothèque Cécile - Rouleau



QMC A 538 786



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**

96-0211

Pour obtenir de plus amples informations :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au 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 »)

Courrier électronique : DSOCI@agr.gouv.qc.ca