



Hygiène: les essentiels au quotidien

Votre santé est notre priorité

Comité de lecture

Sous la direction du : Pr BOUAMRA
Abderrezak

Dr KARTOBI Insaf

Maître assistante en hydro-bromatologie

Mr TITANE Khaled

Hygiéniste spécialisé de santé publique

Autrice

Mlle

BELFAR Dhouha

Hygiéniste
de santé publique

Février 2025

préface

L'Institut National de Santé Publique, dans sa mission essentielle de promouvoir la santé et de prévenir les risques liés à l'alimentation, met à votre disposition ce guide pratique sur l'hygiène alimentaire.

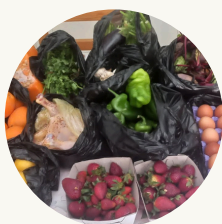
Dans un monde où la sécurité des aliments est une préoccupation croissante, il est primordial de maîtriser les bonnes pratiques pour protéger notre bien-être et prévenir les risques. Ce guide aborde de manière claire et concise les principes fondamentaux de l'hygiène alimentaire, depuis la sélection des produits jusqu'à leur préparation et leur conservation, en passant par les règles d'hygiène personnelle et les mesures à prendre pour éviter les contaminations croisées.

Notre objectif est de vous fournir les outils nécessaires pour adopter des comportements préventifs au quotidien. Vous trouverez dans ce guide des conseils simples et concrets, illustrés d'exemples pratiques, pour intégrer facilement l'hygiène alimentaire dans votre vie de tous les jours, de la préparation des repas à la conservation des aliments.

Ce guide est un allié précieux dans votre quête d'une alimentation saine et sécurisée. Nous sommes convaincus qu'il vous apportera les connaissances et les outils nécessaires pour faire des choix éclairés et protéger votre santé et celle de vos proches.

SOMMAIRE

GENERALITES Définitions



LA MATIÈRE PREMIÈRE Les achats Les produits

LA MAIN D'OEUVRE LE LAVAGE DES MAINS REGLES D'HYGIENE PERSONNELLE



LES MATERIELS DE CUISINE EN CONTACT AVEC LES ALIMENTS L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE

LE MILIEU L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE



LA MÉTHODE RÉGULARITÉ DU NETTOYAGE



INTRODUCTION

L'alimentation saine est un pilier de notre santé. Pour profiter pleinement des bienfaits des aliments et se prémunir contre les intoxications, leur qualité sanitaire doit être préservée. Or, une augmentation marquée et constante des toxi-infections alimentaires collectives (TIAC) est constatée dans toutes les régions d'Algérie ces dernières années. Ces infections, fréquentes et parfois graves, sont soumises à une déclaration obligatoire et représentent un défi de santé publique important.

Une connaissance précise de ce phénomène et une application consciencieuse des gestes d'hygiène quotidiens permettront de faire reculer significativement leur occurrence.

GÉNÉRALITÉS

1

1- Qu'est ce qu'une TIAC « Toxi-infection Alimentaire Collective »?

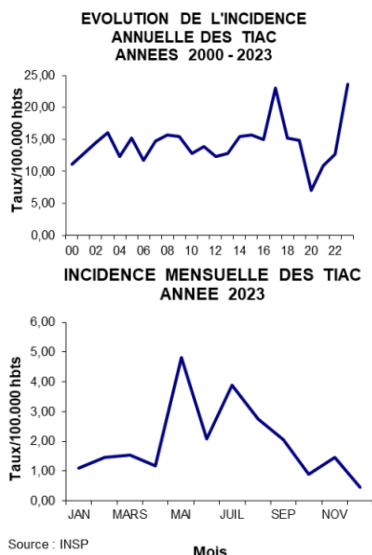
C'est une affection qui survient chez l'homme suite à l'ingestion d'aliments souillés. Elle est désignée comme "collective" car elle touche au minimum deux (02) individus de manière groupée, développant une symptomatologie analogue, principalement digestive, et dont la cause peut être rattachée à une origine alimentaire ou hydrique unique.

2- Quelle est la période de l'année la plus favorable à la survenue des « TIAC » ?

Les toxi-infections alimentaires collectives sont rapportées durant toute l'année. Cependant, leur fréquence est nettement plus élevée lors de la saison estivale à cause des températures élevées très favorable à la multiplication rapide des microorganismes.

Le taux d'incidence des toxi-infections alimentaires collectives a presque doublé, passant de 12,73 à 23,64 cas pour 100.000 habitants.

L'évolution mensuelle des TIAC montre deux pics : le premier et le plus important, a été enregistré en mai avec un taux d'incidence de 4,81; le second a été notifié en juillet avec une incidence de 3,88 cas pour 100.000 habitant.



GÉNÉRALITÉS

2

3- Quels sont les lieux de survenue les plus fréquents ?

La majorité des cas de TIAC se produisent en restauration familiale (événements festifs ou réunions de famille) et en restauration collective, particulièrement dans les environnements professionnels, universitaires ou scolaires.

4- Quels sont les symptômes alertant ?

Les signes cliniques désignant une TIAC sont généralement digestifs:



Nausées et Vomissement



Douleur abdominale



Diarrhée

La prise de la température est capitale. Il est important d'apprécier le syndrome infectieux (Existence ou absence de fièvre). Parfois il peut exister des signes extra digestifs (neurologique comme le cas du botulisme).

5- Quels sont les personnes les plus vulnérables ?

Une toxi-infection alimentaire peut s'avérer plus dangereuse pour un groupe de personnes fragilisées, pour lesquelles toutes les règles d'hygiène doivent s'appliquer à plus forte raison. En particulier:



Femmes enceintes



les jeunes enfants



les sujets âgés



les personnes avec un déficit immunitaire

Les achats

Le consommateur doit être vigilant lorsqu'il effectue ses achats afin d'obtenir une conservation optimale des aliments et ainsi réduire les risques sanitaires.



DANS LE MAGASIN

-Respecter le principe de la marche en avant.



-Entreposer séparément les produits frais et les produits chauds.

- vérifier les dates limites de consommation

- Renoncer à acheter des produits lorsqu'un manquement aux règles d'hygiène est constaté :

» Des produits fragiles exposés à des températures non adéquates et au soleil.

» Des aliments manipulés par un vendeur avec une hygiène corporelle et vestimentaire non satisfaisante.

-Il ne faut pas acheter les denrées ayant un emballage abîmé.

-Mettre les fruits et les légumes dans un sachet à part , séparer tout le temps les produits frais des produits cuits.



Adapter la quantité des achats aux besoins de consommation pour éviter de stocker des aliments et dépasser la date limite de leur conservation.

LA MATIÈRE PREMIÈRE

4

- vérifier au moment de l'achat l'intégrité de l'emballage (pas de trace de coulure, d'humidité, de déchirure, conserves sans trace de choc et non bombées, pas de trace de givre sur les produits surgelés).



Le chargement des courses et le transport

- Limiter au maximum la durée du transport et éviter d'exposer les denrées au soleil, surtout si les courses comprennent des produits réfrigérés (yaourt, lait, viandes,...) ou surgelés, afin d'éviter une rupture dans la chaîne du froid.
- Ranger convenablement les produits et vérifier qu'ils sont suffisamment protégés.
- Séparer les denrées alimentaires des autres produits et entreposer séparément (les aliments frais et les chauds, les crus et les cuits).



LA MATIÈRE PREMIÈRE

5

🏠 À DOMICILE

- Se laver les mains avant de manipuler les aliments
- Ranger les aliments par ordre de priorité : les surgelés d'abord puis les produits réfrigérés et enfin le reste.
- Ne pas placer au réfrigérateur d'aliments encore chauds
- Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé.
- Ouvrir les sachets des fruits et légumes pour permettre l'évaporation de l'eau, et pour certains ralentir le mûrissement.
- Nettoyer le dessus des emballages pour retirer toute poussière ou souillure
- Placer les produits ayant les dates de péremption les plus courtes devant les autres, de manière à ce qu'ils soient utilisés en premier.



LA MATIÈRE PREMIÈRE

6

Les produits laitiers



La caractéristique principale de ces produits est d'être à base de lait. Le lait est un produit vivant et très riche. S'il convient à la croissance des petits mammifères, les micro-organismes y trouvent également tous les éléments nécessaires à leur développement.

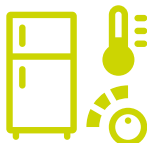
✓ Après l'achat

Placer le plus rapidement possible les produits à conserver au froid dans le réfrigérateur à la température recommandée par le fabricant. À titre indicatif certaines températures sont proposées ci-après.



✓ LA CONSERVATION

Les produits laitiers doivent être conservés à la température indiquée et jusqu'à la date préconisée sur l'emballage.



Durée et température de conservation des produits laitiers

Produit	Température	Durée
Lait cru	0-4°C	DLC ou à boire dans les 48h
Lait frais microfiltré		DLC ou à boire dans les 48h
Lait frais pasteurisé		7 jours tant qu'il n'est pas entamé puis 2 jours
Produits laitiers frais (fromages blancs, yaourts, desserts lactés, crème fraîche...)	6°C	Jusqu'à la DLC
Autres fromages pré-emballés	8°C	Jusqu'à la DLUO
Fromages à la coupe	6°C	5 jours après l'achat
Beurre	8°C	DLC
Lait stérilisé	T° ambiante tant qu'il n'est pas ouvert puis réfrigérateur (T°<+4°C)	Jusqu'à la DLUO tant qu'il n'est pas ouvert puis 3 jours

DLC : Date Limite de Consommation

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale

OEUF ET OVOPRODUITS



Des bactéries et des champignons sont naturellement présents sur la surface des œufs. Une fine pellicule à la surface de la coquille appelée « cuticule » est la barrière protégeant naturellement le contenu de l'œuf de cette contamination de surface. Néanmoins, cette cuticule est fragile et n'assure plus son rôle de protecteur si :

- la coquille est cassée ou fêlée.
- l'œuf est lavé, la cuticule étant soluble dans l'eau.
- l'œuf est soumis à l'action directe du soleil.

✓ LES BONNS GESTES

→ Lors de l'achat d'œufs emballés:



- Vérifier la date indiquée sur l'emballage (elle ne doit pas être inférieure à 8 jours suivant la date d'achat).
- Vérifier la propreté de l'emballage.
- Ne pas acheter des œufs dont la coquille est cassée ou visiblement fêlés.
- Ranger les oeufs sur le dessus des sacs de course.

→ Après l'achat:

- Jeter les œufs cassés ou fêlés.
- Ne pas sortir les œufs de leur emballage. Il est possible de les conserver au réfrigérateur, préférentiellement, ou à température ambiante.
- Il faut éviter les chocs thermiques pour ne pas détériorer les membranes protectrices.



OEUFs ET OVOPRODUITS



→ Lors de la préparation :



- Se laver les mains avant et après avoir manipulé des œufs pour éviter tout risque de contamination.
- Ne pas laver les œufs avant leur conservation.
- En cas de doute sur la fraîcheur des œufs, les casser un par un dans une assiette.
- Le blanc et le jaune restent solidaires. Le jaune doit être bombé, avec des contours nets et réguliers, sa couleur est uniforme et il ne présente pas d'inclusion ou de tâche de sang. Le blanc est d'une consistance globuleuse ou gélatineuse, il n'est pas liquide et s'étale peu.
- Éviter autant que possible le contact entre la partie extérieure de la coquille et le contenu de l'œuf.
- Ne pas ramasser le blanc d'œuf coulé sur la coquille.
- Ne pas passer le doigt à l'intérieur pour vider l'œuf.



✓ LA CONSERVATION

- Le temps influe défavorablement sur la qualité des œufs.
- Les œufs sont à consommer de préférence avant **28 jours** suivant celui de la ponte dans des conditions de conservation appropriées, c'est-à-dire dans la porte du réfrigérateur.
- Les œufs durs dans leurs coquilles peuvent se conserver **4 jours** au réfrigérateur ($T^{\circ} < +4^{\circ}\text{C}$).



Les viandes



✓ LES BONS GESTES

→ Au moment et après l'achat:



- S'approvisionner en viandes d'ongulés (bœufs, ovins, ...) abattus en abattoir plutôt qu'à la ferme.
- Éviter d'acheter des produits à la coupe dès lors que celle-ci n'est pas pratiquée devant vous.
- concernant le stockage, les viandes crues et les viandes cuites doivent être séparées et placées dans la partie adéquate du réfrigérateur. La température de ce dernier ne doit pas dépasser les 4°C.
- Enfin, il faut éviter que les viandes crues puissent être en contact avec d'autres aliments.
- Une attention particulière doit être portée à **la viande hachée**. Ces viandes doivent être conservées au froid ($T^{\circ} < +4^{\circ}\text{C}$), consommées 24h après l'achat et être cuites à cœur.

→ Pour la préparation et la cuisson :

- Jeter le jus qui a pu s'écouler lors de la conservation.
- Ne jamais poser une viande cuite sur une planche à découper qui vient de servir pour une viande crue.
- Laver le couteau et la planche, après chaque utilisation.
- Ne couper que la quantité qui sera consommée.
- Ne jamais manger de poulet mal cuit, de couleur rosée.
- Pour les personnes à risque (en particulier les femmes enceintes), bien cuire à cœur les viandes susceptibles de transmettre la toxoplasmose (viandes d'ovins).

Les viandes



- Prêter une attention particulière à la cuisson au barbecue. En effet, les intoxications alimentaires sont très fréquentes avec cette cuisson, parce que la viande est très souvent insuffisamment cuite.
- Pour les produits mis à mariner, veiller à ce que la marinade recouvre bien l'ensemble de ceux-ci. La marinade ne doit pas dépasser 24h.
- Ne pas réutiliser la marinade.



→ Les restes :

- Réchauffer à température suffisante (minimum +63°C) les restes de viande.

LES PRODUITS DE LA MER



Cette famille qui englobe les poissons, coquillages et crustacés est particulièrement fragile et nécessite de respecter quelques précautions.

→ À l'achat:

-Observer l'aspect du poisson avant de l'acheter : il doit avoir la peau luisante, le corps ferme l'oeil brillant et bombé, les ouïes rouges ou rosées. et les acheter à la fin des courses.

- Consommer seulement les coquillages provenant de zones de culture contrôlées en cas de ramassage personnel.



→ Lors du stockage:

-Vider immédiatement le poisson avant de le conserver.

-Conserver les poissons dans la partie la plus froide du réfrigérateur (+4°C maximum).

-Les coquillages vivants ne se conservent pas dans l'eau.

-Les huîtres se conservent toujours à plat, partie creuse en bas, et s'ouvrent au dernier moment.



LES PRODUITS DE LA MER



→ Au cours de la préparation ou de la consommation:

-Mieux vaut consommer ces produits immédiatement et au plus tard dans les **48h** qui suivent l'achat.

-Les crevettes fraîches doivent être consommées le jour même de l'achat.

- Congeler le poisson avant la consommation 48h à -20°C, ou 7 jours dans un congélateur domestique, en particulier s'il doit être consommé cru, afin d'éliminer les éventuels parasites.

- Cuire les poissons de mer frais à cœur (60°C au moins).



LES PRODUITS CONGELÉS OU SURGELÉS



Pour les produits surgelés, les principaux risques sont d'origine microbiologique. Certains micro-organismes sont susceptibles de se multiplier à cause de l'augmentation de la température due par exemple à un dysfonctionnement du congélateur ou à la rupture de la chaîne du froid. Par ailleurs, les produits congelés peuvent être contaminés lors de leur décongélation ou de leur préparation. Le froid ne détruit pas les micro-organismes, la décongélation peut provoquer une reprise de leur activité (dont celle des agents pathogènes).

✓ LES BONS GESTES

→ À l'achat:

- Acheter les produits surgelés à la fin des courses.
- Vérifier que le sachet n'est pas couvert de givre ou de paillettes et que les aliments ne forment pas un bloc dans le sachet. Cela indique que la chaîne du froid a été rompue.
- Bien vérifier que l'emballage du produit congelé est intact, qu'il n'a pas été rompu.
- regrouper les produits congelés ensemble.

→ Lors de la préparation:

- Pour une décongélation progressive, ne pas laisser la viande à température ambiante mais au réfrigérateur et consommer rapidement.

LES PRODUITS CONGELÉS OU SURGELÉS



- Il faut veiller à ne pas surcharger le congélateur pour assurer la bonne circulation du froid.
- Lors de la congélation d'un produit à la maison, bien fermer l'emballage et y indiquer la date de la congélation. Attention ce type de congélation ne peut se faire que dans un congélateur 4 étoiles.
- Contrôler régulièrement la température du congélateur. En cas de dysfonctionnement du congélateur (température qui augmente).
- placer les produits surgelés dans le réfrigérateur et les consommer dans les 24h. Au-delà de ce délai, jeter les aliments



LES FRUITS ET LES LÉGUMES



✓ LES BONS GESTES

→ À l'achat:

- Ne pas les entreposer au fond du panier ou du sac pour ne pas les écraser.
- Vérifier l'aspect des fruits et légumes et ne pas prendre ceux qui présentent de la moisissure.
- Vérifier l'absence d'insectes.

→ Après l'achat:

- Laver les fruits et légumes avant de les consommer.
- Mettre les fruits et légumes dans un sachet à part pour les isoler des autres denrées car ils peuvent les contaminer (surtout ceux poussés en terre).
- Séparer les différents fruits et légumes.
- Séparer distinctement le fruit ou le légume de son écorce lors de l'épluchure du végétal.
- Les consommer rapidement.
- Ranger les fruits et légumes dans les bacs prévus à cet effet.



LE LAVAGE DES MAINS

POURQUOI ?

Il s'agit d'un geste d'hygiène essentiel de la vie quotidienne car les mains sont constamment au contact des éléments de l'environnement extérieur, peuplé de micro-organismes et de salissures en tous genres qu'elles contribuent à véhiculer.

Une hygiène régulière et soigneuse des mains permet de réduire les risques de transmission ou de contamination. Concrètement, cela diminue les risques d'intoxications alimentaires, notamment de désagréments intestinaux. Ainsi, quelques précautions suffisent à améliorer l'hygiène et à éviter les troubles digestifs si désagréables, il suffit de suivre quelques recommandations très simples

QUAND ET COMMENT ?

» Les moments où il est nécessaire de se laver les mains :

- Dès que l'on rentre chez soi.
- Avant et après s'être occupé d'un nouveau-né ou d'un bébé (et surtout après le change).
- Après être allé aux toilettes.
- Avant de préparer à manger
- Fréquemment au cours de la préparation des repas, notamment avant de manipuler des aliments qui seront mangés sans cuisson préalable ou des aliments souillés (végétaux avec de la terre), après s'être mouché, avoir éternué, avoir toussé ou manipulé quelque chose de contaminant (poignée de porte, poubelle, déchets, téléphone...)

LE LAVAGE DES MAINS

- Avant de passer à table
- Après avoir pratiqué des activités salissantes (ménage, déménagement, bricolage, jardinage)
- Après avoir joué où avoir touché des animaux
- Après avoir sorti ou manipulé la poubelle

» La méthode recommandée:

Utiliser plutôt un savon doux pour usages fréquents. L'eau utilisée doit être potable.

1. Se mouiller les mains à l'eau.
2. Déposer une dose de savon au creux de la main.
3. Faire mousser et frotter en insistant entre les doigts, sur le bord des mains, la paume, le dessus de la main et les ongles, sans oublier les poignets, et ce durant au moins 20 secondes.
4. Rincer abondamment à l'eau.
5. Se sécher les mains avec un essuie-main en tissu propre ou un papier à usage unique.

Si les ongles sont longs et souillés, effectuer un double lavage.

Lors du premier lavage, utiliser une brosse souple, propre et savonnée pour broser les ongles soigneusement jusqu'à élimination des souillures. Laver une seconde fois les mains au savon doux, mais sans utiliser la brosse à ongles.

LE LAVAGE DES MAINS

Pour le séchage des mains, il est possible d'utiliser un torchon à condition que celui-ci soit exclusivement dédié au lavage des mains. Il sera changé autant que de besoin et au minimum tous les 2 jours.

Les gels et lingettes antiseptiques peuvent être utiles mais ne remplacent pas le lavage des mains.

Ils sont efficaces sur des mains préalablement lavées. Ils peuvent être utilisés ponctuellement (en cas de déplacement...) pour l'hygiène des mains à condition, pour les lingettes, de les jeter après leur utilisation, et en respectant, pour les gels les mêmes règles que celles s'appliquant au lavage des mains vues précédemment.



LES RÈGLES HYGIÈNE PERSONNELLE

» HYGIENE / COMPORTEMENT

- Pendant la préparation du repas, ne pas tousser, ni éternuer, ni se moucher au-dessus des plats ou des aliments. Jeter les mouchoirs usagés dans une poubelle.
- Prendre à chaque fois un couvert propre pour goûter la préparation. Ne pas goûter avec les doigts.

Avec une moindre importance :

- S'attacher les cheveux s'ils sont longs avant le lavage de mains afin d'éviter une contamination biologique (les cheveux sont porteurs de germes) ou physique des aliments.
- Retirer bagues, gourmettes ou bracelets tombant sur les poignets.
- Remonter ses manches jusqu'aux coudes pour cuisiner.

» ETAT DE SANTE

- S'il existe des blessures ou des coupures sur les mains, désinfecter la plaie et mettre un pansement propre avant chaque préparation de repas.
- Veiller à respecter rigoureusement les bonnes pratiques d'hygiène lorsque vous êtes malade, notamment le lavage des mains. Si possible, confier la préparation du repas à une personne non malade.

LES MATÉRIELS DE CUISINE

(EN CONTACT AVEC LES ALIMENTS)

20



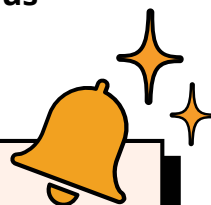
L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL ET DES LOCAUX



Pour garantir des règles d'hygiène optimales dans la préparation des repas et éviter toute contamination microbienne des denrées, il est indispensable de nettoyer régulièrement et convenablement les surfaces de la cuisine.

Quelques recommandations simples sont à respecter pour prévenir tout désagrément et évoluer dans un environnement sain vous permettant de profiter pleinement des plaisirs de la table !

Nous vous rappelons qu'il est vivement recommandé de maintenir les animaux, les plantes vertes et les plantes aromatiques à l'écart de la cuisine et plus particulièrement des plans de travail



- Avant tout, il est impératif de distinguer la phase de lavage de celle de la désinfection.
- La désinfection ne peut être efficace que si elle intervient sur une surface propre : il faut donc nettoyer puis désinfecter pour assurer la bonne élimination des micro-organismes.
- La désinfection n'est pas toujours nécessaire si les salissures sont nettoyées dès qu'elles apparaissent et que les surfaces sont maintenues propres et sèches entre deux usages. En revanche, elle doit avoir lieu lorsque des salissures ont pu stagner plusieurs jours, ou lorsque l'environnement est particulièrement contaminé (personne malade...), ou encore au domicile de personnes très vulnérables.

LES MATÉRIELS DE CUISINE

(EN CONTACT AVEC LES ALIMENTS)

21

L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL ET DES LOCAUX



→ LA PHASE DE LAVAGE / NETTOYAGE:

≡ *Objectif : éliminer les souillures* ≡

» Déroulement en 4 étapes principales :

- Jeter les déchets présents sur la surface à nettoyer
- Nettoyer la surface avec un détergent
- Rincer à l'eau potable
- Sécher ou laisser sécher

1. D'abord, utiliser du matériel propre (chiffons, éponges, gants, tabliers...).

2. Appliquer de l'eau tiède sur un chiffon puis le passer sur la surface à nettoyer.

3. Appliquer ensuite sur une éponge propre de l'eau tiède savonneuse et la passer sur la même surface.

4. Prendre ensuite une éponge mouillée puis repasser sur la même surface pour rincer le savon.

5. Sécher avec un torchon propre ou laisser sécher.

Le vinaigre d'alcool et le jus de citron peuvent être utilisés comme seuls détartrants.





L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL ET DES LOCAUX

→ LA PHASE DE DESINFECTION:

⚡ *Objectif : détruire les micro-organismes* ⚡



Attention, ne passer à la phase de désinfection qu'une fois la phase de nettoyage préalablement et correctement effectuée.

» Déroulement en 3 étapes principales :

- Désinfecter
- Rincer à l'eau potable
- Sécher

Il existe plusieurs types de désinfectants. Le désinfectant domestique le plus connu est l'eau chlorée, type Eau de Javel. Il existe d'autres produits vendus dans le commerce. Il convient de vérifier que les produits peuvent être utilisés pour des surfaces au contact des aliments.

» Méthode :

Pour désinfecter, il suffit de mouiller un chiffon (ou éponge propre) avec le désinfectant et de le passer soigneusement sur la surface préalablement nettoyée.

Ensuite, y passer une éponge propre mouillée afin de rincer et de faire disparaître toute trace du produit (élimination des résidus).



L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL ET DES LOCAUX

Enfin, sécher avec un torchon propre ou laisser sécher.

Attention à utiliser des produits adaptés à la matière dans laquelle est conçue la surface à nettoyer (par exemple, on ne peut pas utiliser le même produit pour nettoyer le granit, le bois, le carrelage ou l'inox).

Bien lire les modes d'emploi des produits choisis.

Pour les sols, la méthode est la même mais avec des serpillières propres et un balai brosse.

Concernant les éviers, le risque de multiplication des bactéries et germes dans les siphons (pour cause d'humidité) est plus élevé, aussi convient-il d'être particulièrement vigilant sur le nettoyage et d'éviter de laisser tomber déchets et résidus d'aliments dedans. Ceux-ci se stockent dans les siphons.

Dès que des difficultés d'écoulement sont constatées, vider, nettoyer le siphon (trempé le siphon dans de l'eau savonneuse après avoir enlevé tous les dépôts. Rincer puis tremper dans de l'eau).

Attention pour votre sécurité

- Veiller à toujours mettre des gants pour l'utilisation de détergents ou de désinfectants. Ces produits peuvent en effet altérer la peau et provoquer des irritations ou des brûlures.
- Attention à ne pas mélanger les produits, pour éviter des réactions chimiques dangereuses
- Ne pas mélanger un produit acide (antitartre, vinaigre, jus de citron) avec de l'eau chlorée (type eau de javel) ou un débouche-évier.



L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE DES PLANS DE TRAVAIL ET DES LOCAUX

» RÉGULARITÉ DU NETTOYAGE :

Le nettoyage des surfaces doit se pratiquer après chaque utilisation.

Attention, les éponges et les serpillières constituent également des milieux où les micro-organismes peuvent se développer. Elles doivent donc être très régulièrement nettoyées et désinfectées.

Les éponges doivent être changées régulièrement, au maximum tous les mois.

Il n'est pas nécessaire de désinfecter systématiquement les serpillières : un lavage peut suffire. En revanche, la désinfection peut être préconisée dans certaines situations particulièrement contaminantes (une personne malade qui a souillé les locaux, un animal...). Dans ces cas-là, ne pas hésiter à désinfecter les surfaces.

Il est préférable d'utiliser un seau pour effectuer un nettoyage avec une serpillière.

ATTENTION

**l'eau souillée doit
être jetée dans
les toilettes et
non pas dans
l'évier.**

LES MATÉRIELS DE CUISINE

(EN CONTACT AVEC LES ALIMENTS)

25



LE NETTOYAGE DES EQUIPEMENTS, DES USTENSILES ET DE LA VAISSELLE



Objectif : éviter une contamination des aliments par un matériel sale, notamment lutter contre les contaminations croisées.

NETTOYAGE DES USTENSILES ET DE LA VAISSELLE

→ Lavage manuel:

- Utiliser une éponge à vaisselle propre et des gants propres. L'éponge sera dédiée à la vaisselle.
- Imbiber l'éponge d'eau savonneuse puis frotter vigoureusement la vaisselle et les ustensiles.
- Rincer ensuite abondamment l'éponge puis la vaisselle
- Dès que la vaisselle est sèche, la ranger afin d'éviter que la poussière ne se dépose dessus.



→ LE LAVAGE A LA MACHINE A LAVER(LAVE-VAISSELLE):

- Vérifier avant de mettre la vaisselle dans la machine qu'il ne reste pas de résidus d'aliments collés aux plats et ustensiles. Si c'est le cas, procéder à un dégrossissage à l'eau avant l'introduction dans l'appareil, ceci afin d'éviter l'accumulation de résidus d'aliments dans la bonde qui pourrait provoquer le développement de micro-organismes.
- Ne pas hésiter à faire des prélavages intermédiaires, si le lavage n'est pas lancé après un repas.

LES MATÉRIELS DE CUISINE

(EN CONTACT AVEC LES ALIMENTS)

26



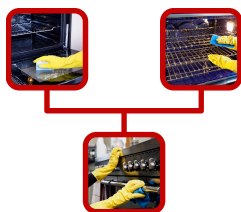
LE NETTOYAGE DES EQUIPEMENTS, DES USTENSILES ET DE LA VAISSELLE



- Dès l'arrêt du lave-vaisselle, sortir la vaisselle (avec des mains propres) et utiliser un torchon propre ou du papier à usage unique pour essuyer les éventuelles traces d'humidité résiduelle.

- La ranger immédiatement.

- Nettoyer régulièrement le lave-vaisselle et vider le filtre qui récupère les résidus d'aliments après chaque utilisation.



NETTOYAGE DES EQUIPEMENTS (FOUR, APPAREILS ELECTROMENAGERS...)

- Utiliser toujours des gants afin d'éviter le contact des produits avec la peau.

- Imbiber d'eau savonneuse une éponge ou un chiffon propre.

- L'appliquer dans l'appareil à nettoyer

- Rincer l'éponge ou le chiffon abondamment puis le passer de nouveau dans l'appareil.

- Ensuite, entamer si besoin la phase de désinfection avec de l'eau chlorée ou un produit spécifiquement adapté ou recommandé pour l'appareil.

- Rincer abondamment avec un chiffon propre imbibé d'eau pour éliminer les résidus.

- Laisser sécher.

- Nettoyer également l'extérieur des équipements.

- Bien aérer la pièce ensuite.



PRESENCE D'ANIMAUX

? COMMENT LIMITER LES RISQUES DE CONTAMINATION DES ALIMENTS?

- il convient de leur interdire l'accès des lieux réservés aux repas. Il s'agit :

✎ d'abord de la cuisine où les repas sont préparés, particulièrement du plan de travail et de la table.

✎ de la table où les repas sont consommés (cuisine ou salle à manger).

- Il convient également de veiller à ce que les enfants ne partagent aucune nourriture avec l'animal domestique.

- Ces animaux doivent disposer d'un endroit réservé (couchage, alimentation), mais aussi d'ustensiles personnels (gamelles, brosses...)

-Une hygiène régulière et soigneuse des mains est indispensable en présence d'animaux domestiques. Elle permet de réduire les risques de transmission ou de contamination par les germes en éliminant la prolifération de bactéries. Il convient donc de se laver les mains avant de préparer le repas mais aussi après avoir joué ou touché un animal, après l'avoir nourri, et après avoir été en contact avec ses excréments ou une poubelle.

- Les animaux doivent être lavés régulièrement, vaccinés, et traités (puces, tiques...).

-Une visite annuelle chez le vétérinaire est conseillée. Les animaux domestiques doivent également être tenus à distance des animaux sauvages qui pourraient leur transmettre des maladies ou des parasites.



PRESENCE D'ANIMAUX

- Porter des gants imperméables et jetables pour nettoyer les cages, les bacs à litière.
- Nettoyer chaque jour les cages, bacs à litière, enclos.
- Placer les excréments dans un sac de plastique et le jeter à la poubelle.
- Interdire à l'animal l'accès à la cuisine et aux aliments.



La gestion des déchets :

- Retirer rapidement les déchets des zones de préparation.
- Nettoyer et vider régulièrement les poubelles.

Ces mesures permettent de limiter les contaminations et d'éviter l'apparition de nuisibles (insectes, rongeurs).

- Il est évidemment nécessaire de se laver les mains après avoir manipulé les déchets, quelle que soit leur nature, ou les poubelles.



Pour garantir des règles d'hygiène optimales dans la préparation des repas à la maison et éviter toute contamination microbienne des denrées, il est indispensable de nettoyer régulièrement et convenablement les surfaces de la cuisine.

Avant tout, il est impératif de distinguer la phase de lavage de celle de la désinfection. La désinfection ne peut être efficace que si elle intervient sur une surface propre : il faut donc nettoyer puis désinfecter pour assurer la bonne élimination des micro-organismes.

Plusieurs produits de nettoyage et de désinfection sont commercialisés. Pour leur utilisation optimale, il convient de se référer aux étiquettes des produits, sur lesquelles sont précisées les instructions d'utilisation :



Temps pendant lequel on laisse agir.



Action mécanique nécessaire ou non (besoin de frotter).



Concentration du produit en fonction de l'utilisation.



Température à respecter pour le stockage du produit.



Voici, à titre d'exemple, quelques protocoles de désinfection utilisant de l'Eau de Javel

✓ Désinfecter et détacher sols, surfaces carrelées, plastifiées, bois blanc :

Nettoyer les surfaces. Ensuite passer de l'eau javellisée (30 ml d'Eau de Javel et compléter à 1 litre avec de l'eau). Laisser agir 5 minutes puis rincer.

✓ **Désodoriser et désinfecter les poubelles :**

Nettoyer. Passer à l'eau javellisée (300 ml d'Eau de Javel et compléter à 1 litre avec de l'eau). Laisser en contact 15 minutes. Puis rincer abondamment surtout les surfaces métalliques.



Voici, à titre d'exemple, quelques protocoles de désinfection utilisant de l'Eau de Javel

✓ **Désinfecter et détacher sols, surfaces carrelées, plastifiées, bois blanc :**

Nettoyer les surfaces. Ensuite passer de l'eau javellisée (30 ml d'Eau de Javel et compléter à 1 litre avec de l'eau). Laisser agir 5 minutes puis rincer.

✓ **Désodoriser et désinfecter les poubelles :**

Nettoyer. Passer à l'eau javellisée (300 ml d'Eau de Javel et compléter à 1 litre avec de l'eau). Laisser en contact 15 minutes. Puis rincer abondamment surtout les surfaces métalliques.





La préparation des repas

Lors de la cuisson des préparations par exemple, il faut :



Se laver soigneusement les mains.



Adopter des règles d'hygiène simples (ex : Ne pas replonger l'ustensile dans la préparation après dégustation).



Ne pas utiliser la même planche à découper pour aliments cuits et aliments crus. Ne couper que la quantité qui sera consommée plutôt que la totalité.



Vérifier que les ustensiles de cuisson sont propres et ne sont pas rayés ou écaillés surtout quand l'intérieur est recouvert d'un revêtement antiadhésif.



Surveiller la cuisson. Il faut bien cuire les aliments. Bien cuire à cœur les viandes hachées (pas de viande saignante ou rosée).





RANGER ET ENTRETENIR LE RÉFRIGÉRATEUR ET LE CONGÉLATEUR



Pour une meilleure conservation, préférer un réfrigérateur à froid ventilé. Il est primordial de bien entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.



LE RESPECT DE LA TEMPÉRATURE :



Il faut tout d'abord s'assurer que le réfrigérateur est bien maintenu à une température maximale de **+4°C** au point le plus froid. Cela permet de ne pas briser la chaîne du froid.

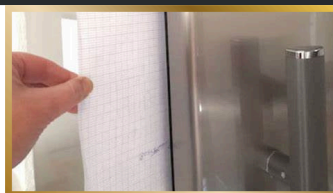
Quant au congélateur, sa température doit être de **-18°C**.



Si la température n'est pas satisfaisante, il convient de régler la position du bouton pour diminuer la température. Ne pas hésiter à se référer à la notice de l'appareil.



Une petite astuce pour vérifier l'étanchéité du joint du réfrigérateur : fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier puis essayer de la retirer. Si elle résiste et se déchire, l'étanchéité est bonne ; autrement, le joint est à changer !



Autre astuce pour vérifier qu'il n'y a pas eu de décongélation dans le congélateur : Placer une bouteille à moitié remplie d'eau dans le congélateur. Une fois l'eau transformée en glace, retourner la bouteille (tête en bas). Si l'on constate que la glace est descendue même partiellement, c'est qu'il y a eu décongélation donc rupture de la chaîne du froid.



LE NETTOYAGE ET LA DESINFECTION



- Le réfrigérateur doit être nettoyé au moins une fois par mois et le congélateur une fois par an.
- Pour ce faire, verser de l'eau savonneuse sur une éponge propre. Frotter, rincer puis sécher avec un papier à usage unique propre et sec.
- On peut ensuite désinfecter le réfrigérateur en versant de l'eau chlorée diluée sur une éponge chiffon propre et sec.
- Ne pas oublier de nettoyer le joint.
- Pour le lavage de l'extérieur du réfrigérateur, utiliser de l'eau savonneuse sur une éponge propre puis rincer et sécher avec un chiffon propre et sec.
- Passer régulièrement l'aspirateur sur le condenseur (grille située derrière le réfrigérateur), s'il est accessible, pour éliminer la poussière qui se loge à cet endroit.
- Il faut d'ailleurs, lorsque cela est possible, veiller à ce que le réfrigérateur ne soit pas trop près du mur afin d'assurer une bonne circulation de l'air et ainsi ne pas compromettre le bon fonctionnement de l'appareil.





LE NETTOYAGE ET LA DESINFECTION



- Dans tous les cas, il convient d'être rapide et organisé avant tout nettoyage du congélateur.

Cette phase doit être la plus courte possible afin d'éviter une décongélation des produits.

Avant de pouvoir nettoyer votre réfrigérateur ou votre congélateur, vous devez préparer des blocs réfrigérants ou pains de glace la veille. N'oubliez pas de placer les aliments qu'il contient dans un contenant de type glacière durant la durée du nettoyage. Prévoyez suffisamment de blocs réfrigérants ou pains de glace pour que les produits congelés ne décongèlent pas. Idéalement vous aurez anticipé le nettoyage de vos appareils de façon à limiter vos achats de produits dans les jours qui précèdent pour le réfrigérateur et les mois et semaines qui précèdent pour le congélateur. Vous aurez ainsi peu de produits à stocker pendant le nettoyage.





LE RANGEMENT DES ALIMENTS



-Il est important de ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.

-Chaque aliment a une place dans le réfrigérateur car, en fonction de sa nature, il devra être entreposé dans une partie plus ou moins froide de l'appareil.

- Éviter de placer des aliments nus ou sans protection (produit après ouverture de conditionnement sans film ou autre protection).

-Il faut veiller à ne pas surcharger le réfrigérateur et le congélateur pour assurer la bonne circulation du froid.

- Eviter d'ouvrir trop fréquemment la porte et de la laisser longtemps ouverte.

-Ne pas placer au réfrigérateur d'aliments encore chauds.

-Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé. Si une décongélation a été constatée, placer les produits surgelés dans le réfrigérateur et les consommer dans les 24h.

-Pour un produit maison mis à congeler, indiquer sur l'emballage la date de la congélation



LE RANGEMENT DES ALIMENTS



APRÈS UNE INTOXICATION ALIMENTAIRE ?

37



Buvez 1.5 à 2 litres dans la journée par petite gorgées pour éviter la déshydratation



Mettez votre estomac au repos pendant 48 heures en consommant essentiellement des féculents (pâtes, riz pomme de terre).

N'hésitez pas à visiter un médecin

⚠️ Aliments et boissons à éviter après une intoxication alimentaire :



Des aliments ou boissons sucrés (chocolat, jus, sodas...)



Des aliments épicés ou gras



Des boissons caféines (café...)

Ayez l'esprit que plus un plat est transformé et complexe, et plus il demandera d'énergie pour être digéré. Donc cuisinez vos aliments le plus simplement possible pour ce moment.

