

A

LA CONTAMINATION DES ALIMENTS



RÉSUMÉ

L'activité de départ engage les élèves dans une réflexion sur le problème de la contamination des aliments. Une expérience, conçue et réalisée par eux, leur permet de prendre conscience des conséquences que des gestes faits quotidiennement peuvent avoir pour leur santé. Les constats qu'ils dégagent de l'expérience les amènent à modifier leurs pratiques d'hygiène et les poussent à s'investir dans un projet de sensibilisation destiné à un public de leur choix. Les productions des élèves peuvent se présenter sous plusieurs formes : napperons, aimants pour réfrigérateur, dessins sur t-shirts, affiches, pictogrammes, etc.



PROBLÉMATIQUE

Même en bonne santé, nous sommes tous porteurs de bactéries, que ce soit sur la peau, dans le nez, la gorge ou les intestins. Dangereux ou pas, les microbes sont partout.

Une main qui a l'air propre n'est pas nécessairement exempte de microorganismes pathogènes. Ces microorganismes indésirables sont responsables de la plupart des toxi-infections alimentaires, dont les symptômes (nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhée, fièvre, maux de tête, etc.) sont souvent bien connus des enfants. La plupart des toxi-infections sont bénignes et ne durent que quelques jours. Elles peuvent toutefois avoir des conséquences graves et parfois même entraîner la mort. Avec l'augmentation des allergies alimentaires, le problème de la contamination des aliments par des substances allergènes est devenu encore plus présent dans la vie des enfants.



LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION

INTENTION ÉDUCATIVE en lien avec le domaine général de formation *Santé et bien-être*

Amener l'élève à adopter une démarche réflexive concernant le développement de saines habitudes de vie en matière de santé et d'hygiène.

À l'intérieur de cette démarche réflexive, l'élève est convié à :

- prendre conscience du fait que ses gestes quotidiens ont une influence considérable sur sa santé et celle des autres;
- explorer des solutions à sa mesure pour contrer le problème de la contamination;
- acquérir des connaissances sur des sujets relatifs à l'hygiène et à la contamination des aliments.

INTENTION PÉDAGOGIQUE en lien avec des compétences transversales et disciplinaires

Les compétences développées dépendent de l'orientation que prendront l'activité et le projet. Ainsi, ces derniers peuvent constituer une occasion de poursuivre le développement de l'une ou l'autre des compétences suivantes :

Compétences transversales : d'ordre intellectuel – **Exploiter l'information**
d'ordre méthodologique – **Se donner des méthodes de travail efficaces**
d'ordre personnel et social – **Coopérer**
de l'ordre de la communication – **Communiquer de façon appropriée**

Compétences disciplinaires : Français – **Lire des textes variés – Écrire des textes variés**
Arts plastiques – **Réaliser des créations artistiques médiatiques**

L'ACTIVITÉ DE DÉPART



MATÉRIEL

Deux pommes

Note : Le matériel à préparer dépendra de l'expérience conçue par les élèves.



CONSIDÉRATION PÉDAGOGIQUE

Au cours de l'activité, vous pouvez vérifier si les élèves connaissent bien les règles du lavage des mains (voir l'encadré ci-contre). S'ils ne semblent pas les connaître, invitez-les à réaliser une expérience qui leur permettra de vérifier l'efficacité de leur lavage de mains.



Pour un LAVAGE des mains EFFICACE

- Enlever bagues, bracelets et montre
- Bien mouiller les mains et les poignets avec de l'eau chaude
- Utiliser un savon doux, faire mousser et frotter vigoureusement pendant 20 secondes (le temps de chanter " Frère Jacques " deux fois!)
- Bien frotter la paume et le dos de chaque main
- Entrelacer les doigts pour nettoyer entre chacun
- Bien nettoyer les plis des articulations
- Bien nettoyer les bouts des doigts et les ongles
- Rincer abondamment avec de l'eau
- Assécher complètement les mains et les poignets avec un papier à usage unique (à l'école) ou encore avec une serviette propre (à la maison)



DÉROULEMENT

PRÉPARATION

- Placez deux pommes sur votre bureau. Toussez ou éternuez dans l'une de vos mains. Prenez ensuite une pomme dans chaque main et demandez aux élèves laquelle ils voudraient manger et pourquoi.
- Profitez de leurs réponses pour susciter un questionnement autour du problème de la contamination des aliments, en vous inspirant des questions suivantes :

- **Si vous aviez mangé la pomme contaminée, qu'aurait-il pu se produire?**
- **Auriez-vous pu manger l'autre pomme sans danger?**
Si nous tentions d'imaginer l'histoire de l'autre pomme, quel chemin a-t-elle pu parcourir, par quelles mains a-t-elle été manipulée?
- **Qu'aurait-il pu se produire si vous aviez mangé cette dernière pomme?**
- **Existe-t-il des moyens de se prémunir contre la contamination? Lesquels?**
Comment pourriez-vous être certains de manger ces pommes sans danger?
Qu'aurais-je dû faire avant de vous offrir ces pommes?

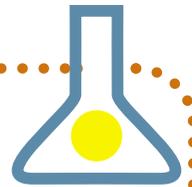
LA CONTAMINATION CROISÉE
se produit, entre autres, lorsqu'un aliment touche un ustensile, une surface de travail, des mains, etc. qui ont préalablement été en contact avec un autre aliment allergène ou contenant des microorganismes pathogènes.



RÉALISATION

- À la dernière question, les élèves ont sûrement proposé le lavage des mains comme moyen d'éviter la contamination. Comme une de vos mains est en principe souillée, demandez aux élèves ce que vous avez pu contaminer depuis le début de l'activité.
- Permettez ici aux élèves de faire le lien avec les allergies alimentaires et les problèmes de contamination.
- Invitez vos élèves à concevoir une expérience leur permettant de découvrir tout ce que des mains « sales » peuvent contaminer.
 - **Comment pourrions-nous vérifier tout ce que des mains « sales » peuvent contaminer au cours d'un temps donné?**
 - **Avez-vous des idées d'expériences à suggérer?**

IDÉES D'EXPÉRIENCES À EXPLORER...



- **En équipe de deux, un des élèves coupe une pomme (ou fait un bricolage). Durant l'opération, l'autre élève note les endroits où son coéquipier pose les mains. Cette activité pourrait aussi se faire en enduisant de gouache les mains de l'élève qui coupe une pomme.**
- **Lors d'une fête, permettez aux enfants de se maquiller à l'aide d'un maquillage qui ne sèche pas. Ils auront tôt fait de constater l'étendue des dégâts causés par leurs propres mains!**
- **Enduire une main de gouache rouge et une autre de gouache bleue. Après manipulation d'objets, observer dans l'environnement ce qui est rouge, bleu ou violet!**

L'expérience à réaliser peut être l'occasion de poursuivre le développement des compétences transversales suivantes : d'ordre méthodologique – **Se donner des méthodes de travail efficaces** et d'ordre personnel et social – **Coopérer**. Pour ce faire, l'enseignant devra rendre explicite le processus propre au développement de la compétence visée.

- Avant de réaliser l'expérience, invitez les équipes à trouver un moyen leur permettant de recueillir l'information (ex. : schéma, dessin, liste, etc.), puis de la synthétiser (ex. : tableau, schéma, dessin, graphique, etc.).
- Si vous avez utilisé de la gouache ou d'autres produits colorés pour réaliser l'expérience, tout devra évidemment être nettoyé. Profitez de ce moment pour amener les élèves à tester différentes méthodes de lavage des mains. Une seconde expérience pourrait être réalisée (ex. : se laver les mains avec du savon ou sans savon; à l'eau froide ou à l'eau chaude; avec ou sans bagues aux doigts; avec les ongles longs ou courts; pendant 3, 8 ou 20 secondes; avec les yeux bandés ou non; observer et noter les gestes effectués pour déloger toute trace de gouache, etc.).

SE LAVER LES MAINS APRÈS...

- avoir éternué ou toussé
- s'être mouché
- être allé aux toilettes
- être allé jouer dehors
- avoir touché un animal
- avoir jeté des ordures
- avoir remplacé la litière du chat

SE LAVER LES MAINS AVANT...

- de manger
- de manipuler des aliments



LE PROJET

INTÉGRATION et RÉINVESTISSEMENT

- Faites un retour avec vos élèves sur l'expérience vécue en les invitant à exprimer leurs impressions relativement aux résultats recueillis. Pour ce faire, inspirez-vous des questions suivantes :
 - Quelles parties du corps sont les plus touchées par la contamination?
 - Avez-vous découvert des choses que vous ne soupçonniez pas avant l'expérience? Lesquelles?
 - Compte tenu de ce que vous savez maintenant, croyez-vous qu'il y a des moments dans la journée où il est préférable de se laver les mains? Lesquels?
 - Que retenez-vous de l'expérience?
 - Croyez-vous que tout le monde est conscient des modes de contamination des aliments et, par conséquent, des vraies raisons pour lesquelles on nous dit souvent de nous laver les mains?
 - À qui serait-il important de communiquer nos constatations?
- Invitez vos élèves à réaliser, pour un public de leur choix, un projet de diffusion leur permettant, entre autres, de réaliser des apprentissages relatifs à la contamination des aliments et à l'hygiène.

UN PEU DE MAGIE!

Pour remplacer la gouache, procurez-vous du GLO GERM. Ce produit brille dans le noir lorsqu'il est exposé à la lumière ultraviolette. Pour plus ample information, consultez le site Internet : glogerm.com

La gouache peut aussi être remplacée par de la gelée de pétrole (Vaseline) ou de l'huile végétale à laquelle on aura ajouté un peu de cannelle en poudre! Ces produits ont l'avantage de se rapprocher des huiles naturelles de la peau.



La démarche proposée correspond aux trois temps de la pédagogie par projets :
1- Ce que je sais; 2- Ce que je veux savoir;
3- Ce que j'ai appris.



DÉMARCHE PROPOSÉE

SITUATION DE DÉPART

- Si cela est nécessaire, faites un retour avec les élèves sur l'activité de départ du projet (activité A).
- Incitez les élèves à faire l'inventaire des sujets à traiter. Pour les aider à trouver les sujets qui présentent un intérêt, vous pouvez vous inspirer des différentes questions du jeu-questionnaire **Les futés de la propreté** (Activité ludique A-1).
- Répartissez les contenus selon l'intérêt des élèves et formez des équipes d'experts.

RÉALISATION

- Soutenez les élèves dans leur recherche d'information (dans Internet, par enquête, sondage ou expérience). Invitez-les à consulter les différentes ressources disponibles du **Coffre à outils en ligne!**
- Décidez, avec les différentes équipes, du support visuel qui servira à diffuser l'information (napperons, affichettes, pictogrammes, dépliants, etc.). Choisissez le mode de communication en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires.
- Tout au long du processus de réalisation du projet, prévoyez des pauses réflexives afin de reconnaître les stratégies utilisées et de vous assurer que la production permettra de trouver des réponses au problème de départ.

INTÉGRATION ET RÉINVESTISSEMENT

- Invitez les équipes à synthétiser l'information recueillie sur le support visuel choisi.
- Amenez-les à respecter les conventions et les codes propres à la forme de communication choisie (ex. : titres, sous-titres, mise en page, disposition, calligraphie, vocabulaire, schéma, dessin, etc.).
- Planifiez la diffusion de l'information avec les élèves (campagne d'information, conférence de presse, radio de l'école, stands, etc.).
- Faites un retour avec vos élèves sur l'expérience vécue, c'est-à-dire sur la problématique de départ, les savoirs acquis et les compétences développées tout au long du processus de réalisation du projet.



Les futés de la propreté!

Dans le site Internet, vous trouverez un jeu-questionnaire interactif plus complexe que celui se trouvant dans la trousse. Invitez vos élèves à le remplir avec leurs parents!

? SAVIEZ-VOUS QUE...?

- * Pendant le lavage des mains, les substances chimiques contenues dans le savon aident à mettre les microbes en suspension, ce qui facilite leur élimination, mais elles ne les tuent pas.
- * Pour diminuer les risques de contamination, tousssez et éternuez dans le creux du coude (plutôt que dans le creux de la main) si vous n'avez pas de mouchoir ni d'eau et de savon pour vous laver les mains.
- * Il existe plusieurs façons de nommer une toxi-infection alimentaire : empoisonnement alimentaire, toxi-infection ou TIA, intoxication alimentaire.



Un coffre à outils en ligne!

Découvrez des dizaines de liens Internet utiles à l'adresse www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments.

DES SUJETS À EXPLORER

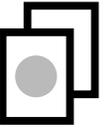
- Les sources de contamination des aliments
- Le lavage des mains
- La contamination croisée
- La contamination et les allergies alimentaires
- Les règles et consignes d'hygiène pour les dîners, les pique-niques, les boîtes à lunch, etc.
- Les toxi-infections alimentaires





A-1

LA CONTAMINATION DES ALIMENTS ACTIVITÉ LUDIQUE



Les futés de la propreté



JEU QUESTIONNAIRE

Ce jeu-questionnaire te permettra de vérifier tes connaissances en matière d'hygiène et de contamination des aliments. Bonne chance!

1. Que faut-il faire pour bien se laver les mains?

- A** Mouiller les mains, les savonner, bien frotter, rincer et sécher
- B** Utiliser absolument un savon antibactérien
- C** Utiliser absolument une solution d'eau de Javel

2. Pourquoi faut-il utiliser du savon pour se laver les mains?

- A** Parce que le savon adoucit la peau
- B** Parce que le savon tue les microbes
- C** Parce que le savon aide à mettre les microbes en suspension, ce qui facilite leur élimination

3. Quelle est la durée minimale d'un lavage de mains efficace?

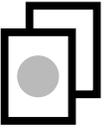
- A** Cinq secondes
- B** Vingt secondes
- C** Une minute

4. Parmi les actions énumérées ci-dessous, laquelle te permet d'éviter la contamination de la nourriture?

- A** Laver le plancher de la cuisine avant de préparer le repas
- B** Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable
- C** Utiliser un couteau bien aiguisé

**5. Trouve la meilleure réponse pour compléter la phrase suivante.
Avant de préparer le repas, il faut te laver les mains...**

- A** ...si tu viens de caresser ton chat
- B** ...si tu as la grippe
- C** ...en tout temps



- 6. Tu viens de te laver les mains. Laquelle des actions suivantes t'évitera de les laver de nouveau avant de manipuler des aliments?**
- A** Regarder des livres qui se trouvent sur la table
 - B** Penser à ce que tu vas faire demain
 - C** Éternuer dans le creux de la main
- 7. Il est important de bien laver les fruits et les légumes frais avant de les manger. Ils peuvent être contaminés par des microbes de plusieurs façons. Parmi ces choix, lequel ne correspond pas à un risque de contamination?**
- A** Le type de fruit ou de légume consommé
 - B** Les fruits et légumes biologiques
 - C** Les mains des cueilleurs et dans les véhicules de transport
- 8. Lequel des mots suivants n'est pas un synonyme de toxi-infection alimentaire (TIA)?**
- A** Empoisonnement alimentaire
 - B** Blessure
 - C** Intoxication alimentaire
- 9. Léo s'apprête à se faire un super sandwich, mais il éternue et doit se moucher. Que doit-il faire avant de préparer son sandwich?**
- A** Consulter un médecin.
 - B** Se laver les mains.
 - C** Demander à un autre membre de la famille de préparer le sandwich à sa place.
- 10. La contamination croisée se produit quand un aliment touche un ustensile, une surface de travail ou des mains qui ont été en contact avec un aliment contaminé. Laquelle des actions suivantes permet d'éviter la contamination croisée?**
- A** Préparer des galettes de viande hachée avec tes mains propres, puis te laver les mains et déchirer de la laitue pour faire une salade.
 - B** Couper un sandwich sur une planche de travail qui a servi à couper d'autres aliments.
 - C** Mettre du ketchup sur ton hot dog avec la même cuillère que tu as utilisée pour étendre de la mayonnaise.



À ton tour d'écrire une question sur l'hygiène et la contamination des aliments!



**Un coffre
à outils en ligne!**

Découvrez
des dizaines de
liens Internet
utiles à l'adresse

[www.mapaq.gouv.qc.ca/
mesaliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments)

Utilise les ressources du coffre à outils pour trouver les réponses!
www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments



A-1

LES RÉSULTATS DE L'ACTIVITÉ LUDIQUE



Les futés de la propreté



LES RÉSULTATS

- 1 A** Mouiller les mains, les savonner, bien frotter, rincer et sécher
Un savon doux est suffisant pour bien te laver les mains, à moins que tu ne te prépares à faire une chirurgie!
- 2 C** Parce que le savon aide à mettre les microbes en suspension, ce qui facilite leur élimination
Les substances chimiques contenues dans le savon aident à mettre les microbes en suspension, mais ne les tuent pas.
- 3 B** Vingt secondes
Tu peux calculer facilement 20 secondes en chantant « Frère Jacques » deux fois ou en comptant « Un hippopotame, deux hippopotames, trois hippopotames... » jusqu'à 20!
- 4 B** Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable
Si on se blesse en cuisinant, il est important de recouvrir la blessure avec un pansement imperméable et de porter un gant jetable. Une blessure non couverte peut contaminer les aliments.
- 5 C** En tout temps!
Il faut toujours se laver les mains avant de préparer un repas, de manipuler de la nourriture et de manger.
- 6 B** Penser à ce que tu vas faire demain
**Heureusement, les bonnes idées ne sont jamais contaminées par des microbes!
Par contre, les objets et les personnes transportent de nombreux microorganismes.**
- 7 A** Le type de fruit ou de légume consommé
**Le type de fruit et de légume que tu consommes n'influence pas la présence de microorganismes.
Ce sont les conditions de culture, de cueillette, d'emballage et de transport qui créent le risque de contamination. Ainsi, les produits biologiques peuvent être contaminés par des microbes comme tous les autres.**
- 8 B** Blessure
**Même si on se blesse en cuisinant, il ne s'agit pas d'une toxi-infection alimentaire! Mais attention!
Les blessures, si elles ne sont pas couvertes d'un pansement imperméable, peuvent, elles aussi, contaminer les aliments!**
- 9 B** ... Se laver les mains
Un bon lavage des mains suffit à éliminer les microbes et à éviter la contamination de la nourriture.
- 10 A** Préparer des galettes de viande hachée avec tes mains propres, puis te laver les mains...
Évidemment, il est préférable d'utiliser des ustensiles plutôt que les mains pour éviter la contamination de la nourriture. Toutefois, puisque tu t'es lavé les mains entre les deux opérations, tu ne risques pas de contaminer la laitue avec les microbes présents dans la viande. Bravo!



A-2

LA CONTAMINATION DES ALIMENTS
ACTIVITÉ LUDIQUE



Attention : Cuisine contaminée!



CHERCHER L'ERREUR

Dans l'illustration, trouve et encerle les 10 erreurs ou situations qui peuvent provoquer la contamination des aliments et favoriser la multiplication des bactéries!





Attention : Cuisine contaminée!



LES RÉSULTATS

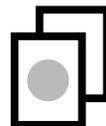
Attention : cuisine contaminée!

- 1 Les sacs d'épicerie sont déposés par terre.**
Le plancher peut être sale et constitue une source de contamination.
Il est préférable de déposer les sacs d'épicerie sur une surface propre (ex. : le comptoir de la cuisine).
- 2 La mère a un gros rhume et se mouche avant de ranger les aliments.**
La mère peut contaminer les aliments avec ses mains souillées.
Elle doit bien laver ses mains avant de ranger les aliments.
- 3 La porte du réfrigérateur est entrouverte.**
Cette mauvaise habitude entraîne une élévation de la température du réfrigérateur, qui doit se situer entre 0 °C et 4 °C. Ainsi, les aliments risquent de se trouver dans la zone de danger, comprise entre 4 °C et 60 °C, où les bactéries prolifèrent. Il faut toujours s'assurer de bien refermer la porte du réfrigérateur.
- 4 Le père se coupe un doigt en préparant des hamburgers.**
Afin de prévenir la contamination, le père doit recouvrir sa blessure d'un pansement imperméable et bien nettoyer la surface de travail.
- 5 Sur le comptoir, il y a une planche de travail sur laquelle se trouvent des tomates et des galettes de viande hachée crue.**
Il y a risque de contamination. Il faut toujours préparer séparément les galettes de viande hachée crue et les aliments prêts à manger (comme les tomates). De plus, après avoir manipulé de la viande crue, il faut bien nettoyer et assainir la surface de travail avant de préparer un autre aliment.
- 6 Il y a un torchon sale près de l'évier.**
Les torchons peuvent transporter des microorganismes indésirables.
Il faut les laver et les rincer après chaque usage et prendre soin de les changer régulièrement.
- 7 La fille met le couvert et flatte le chien au passage.**
Les animaux sont une source de contamination. Il ne faut jamais flatter un animal pendant que l'on prépare le repas ou lorsqu'on manipule les ustensiles et la vaisselle.
Il est très important de bien se laver les mains après avoir touché un animal.
- 8 Le garçon prend de la tartinade au chocolat avec un doigt.**
Les mains, si elles ne sont pas bien lavées, représentent une source de contamination.
Le garçon devrait utiliser un ustensile propre pour prendre la tartinade.
- 9 Un chat monte sur la table et renifle la tartinade au chocolat.**
Il faut éloigner les animaux domestiques des aliments car ils sont porteurs de microorganismes et de maladies transmissibles à l'humain (zoonoses).
- 10 Le distributeur de savon est vide.**
Se laver les mains à l'eau n'est pas suffisant.
Le savon est essentiel pour éliminer la majorité des microorganismes présents sur nos mains.

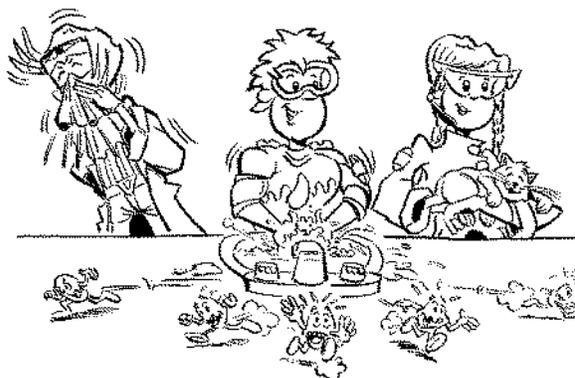


A-3

LA CONTAMINATION DES ALIMENTS ACTIVITÉ LUDIQUE COMPLÉMENTAIRE



Sondage SAM



JEU QUESTIONNAIRE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE À LA MAISON

La sécurité alimentaire, c'est l'affaire de tout le monde.

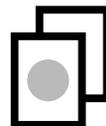
Réponds aux questions du sondage SAM pour vérifier si tes comportements sont appropriés ou si tu dois les modifier pour contrer l'ennemi!

- Avant de manipuler de la nourriture, je me lave les mains :**
 - Si elles sont sales
 - Si j'ai touché des objets sales
 - Si je suis allé aux toilettes
 - Si j'arrive de jouer dehors
 - Toujours
- Lorsque je me lave les mains, j'utilise de l'eau chaude et du savon :**
 - Jamais
 - Parfois
 - Souvent
 - Toujours
- Lorsque je me lave les mains, l'opération dure habituellement :**
 - 3 secondes
 - 10 secondes
 - 20 secondes
- Après avoir coupé de la viande crue, mes parents se lavent les mains et lavent aussi le couteau et la planche à découper avant de manipuler d'autres aliments :**
 - Jamais
 - Parfois
 - Toujours
- Je nettoie les ustensiles, les essuie-mains, les chiffons et les guenilles, les comptoirs et les planches à découper avec un détergent :**
 - Après chaque usage
 - Une fois par semaine
 - Une fois par mois
 - Une fois par année
 - Jamais
- Lorsque je prépare des hamburgers :**
 - Je fais des galettes de viande minces et je les cuis rapidement
 - Je fais des galettes de viande minces et je les cuis bien
 - Je fais de bonnes galettes de viande épaisses et je les préfère lorsqu'elles sont rosées à l'intérieur
- Pour conserver des aliments par le froid, le frigo doit être à la bonne température. Dans ma maison :**
 - Il n'y a pas de thermomètre dans le frigo
Je ne sais pas s'il y a un thermomètre dans le frigo
 - Il y a un thermomètre dans le frigo mais je ne sais pas à quelle température il doit être
 - Il y a un thermomètre dans le frigo et je vérifie la température une fois par année
 - Il y a un thermomètre dans le frigo et je vérifie régulièrement la température
- Lorsque je range les aliments au frigo :**
 - Je les entasse le plus possible pour les garder bien froids
 - Je prends soin de laisser de l'espace entre les contenants
- Lorsque je range des restes d'aliments au frigo, je prends soin de les mettre dans un contenant étanche ou de bien les emballer :**
 - Jamais
 - Parfois
 - Toujours
- Durant un repas, je range rapidement au frigo les aliments dont je n'ai plus besoin (par exemple, le lait, le yogourt et le beurre) :**
 - Jamais
 - Parfois
 - Toujours

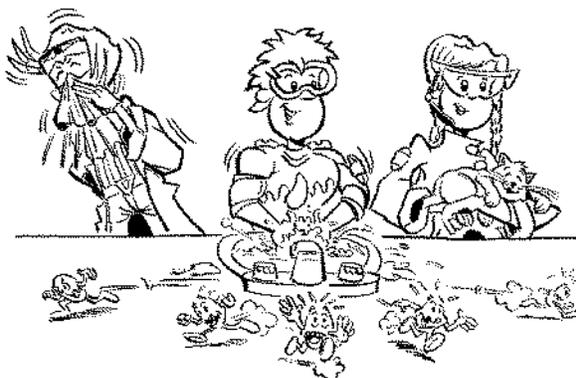


A-3

LES RÉSULTATS DE L'ACTIVITÉ LUDIQUE COMPLÉMENTAIRE



Sondage SAM



LES RÉSULTATS

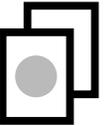
- 1 Un savon doux est suffisant pour bien te laver les mains, à moins que tu ne te prépares à faire une chirurgie!
- 2 Il faut utiliser de l'eau chaude et du savon pour avoir les mains vraiment propres.
- 3 Un lavage de mains efficace devrait durer environ 20 secondes.
- 4 La volaille et les viandes crues peuvent contenir des microbes dangereux. Ces précautions sont nécessaires pour éviter la contamination des autres aliments. Il est aussi fortement recommandé d'utiliser une planche à découper réservée uniquement à cet usage.
- 5 Il est recommandé de nettoyer le matériel utilisé dans la cuisine après chaque usage, en utilisant du détergent et en séchant bien après le lavage. Pour les ustensiles, utilise le lave-vaisselle lorsque cela est possible.
- 6 Il ne faut jamais consommer de viande hachée crue. Les galettes de viande à hamburger sont plus faciles à cuire adéquatement lorsqu'elles sont minces. Tu peux toutefois vérifier la cuisson des galettes épaisses en les coupant. Le jus qui s'en écoule doit être clair. Tu peux aussi planter un thermomètre à viande dans la galette : la température sécuritaire pour éviter les bactéries qui causent la maladie du hamburger est de 70°C.
- 7 Un thermomètre de frigo est un outil essentiel pour assurer la conservation adéquate des aliments réfrigérés. La température à l'intérieur du frigo doit être maintenue à 4°C ou moins. Il faut la vérifier régulièrement.
- 8 Il est important de laisser de l'espace entre les aliments, car ceci permet à l'air froid de circuler, ce qui favorise une meilleure réfrigération.
- 9 Il est nécessaire de bien séparer les aliments cuits des aliments crus afin d'éviter la contamination croisée, c'est-à-dire le transfert des bactéries d'un aliment à un autre. Par ailleurs, lorsque les restes d'aliments sont encore chauds, il est important de les placer au réfrigérateur à demi-couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, on referme le contenant.
- 10 Les bactéries se multiplient beaucoup plus rapidement à la température ambiante qu'au froid. Il est important de laisser les aliments périssables le moins longtemps possible à l'extérieur du frigo.



Tatie, ton thé t'a-t-il ôté ta toux,
disait la tortue au tatou.
Mais pas du tout, dit le tatou.
Je tousse tant que l'on m'entend
De Tahiti à Tombouctou.



Jules éternue à table.
Sa mère le gronde :
- Je te l'ai dit cent fois, mets ta main
devant ta bouche quand tu éternues!
- J'ai déjà essayé, maman, mais
ça ne marche pas ton truc.
J'éternue quand même.



Le Soleil du mardi, 24 mai 2005
(Cahier A, p.4)

ACTUALITÉS

LE SOLEIL

Le lavage des mains devrait durer 20 secondes

500 000 Québécois victimes d'intoxication alimentaire chaque année

MARIE CAOQUETTE

MCAoquette@lesoleil.com

■ Le lavage des mains est aussi essentiel dans la cuisine que dans les hôpitaux. Bon an, mal an, environ un demi-million de Québécois s'intoxiquent à la maison ou au resto, par manque d'hygiène ou par négligence dans la manipulation ou l'entreposage des aliments. À peine 3 à 5% de ces cas sont rapportés.

Tous les aliments peuvent être à l'origine de nausées, crampes abdominales, vomissements, diarrhées, fièvre ou maux de tête s'ils sont mal manipulés, mal conservés ou mal cuits.

Premier responsable: un cuisinier qui ne se lave pas assez souvent les mains. Un lavage adéquat devrait durer 20 secondes, indique-t-on dans une brochure que vient de publier une coalition d'organismes canadiens du secteur alimentaire. Le temps, dit-on, de fredonner dans sa tête (pour ne pas avoir l'air fou) deux couplets de « Bon anniversaire »...

Souvent « les gens ne savent pas qu'ils sont l'objet d'une intoxication alimentaire; ils imputent leurs malaises à d'autres causes », dit la microbiologiste Danielle Ramsay, coordonnatrice provinciale en toxi-infection alimentaire au ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Les personnes les plus vulnérables sont évidemment les bébés, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

On rappelle donc qu'il faut se laver les mains avant de commencer à cuisiner, mais aussi après avoir flatté des animaux domestiques, changé la couche



ARCHIVES LE SOLEIL
Les médecins eux-mêmes ne seraient pas des modèles en matière d'hygiène.

de bébé, toussé ou éternué, parlé au téléphone, trié du linge sale, touché à la poubelle de la cuisine ou sorti les ordures, manipulé de la vaisselle sale ou avoir été aux toilettes. Le ministre québécois de la Santé, Philippe Couillard, signalait ces jours-ci que les médecins eux-mêmes ne sont pas des modèles en matière d'hygiène et qu'ils oublient de se laver les mains entre deux patients.

Les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles ont aussi besoin d'être nettoyés entre diverses tâches. Ne pas oublier la lame du couteau ou les ciseaux utilisés pour ouvrir l'emballage des aliments.

Un danger toujours présent est celui de la contamination croisée qui se produit lorsqu'on manipule successivement des aliments crus et des aliments cuits, indique Danielle Ramsay. « Il y a une quinzaine d'années, rappelle-t-elle, on mettait les galettes de bœuf cuit dans la même assiette qui avait servi avant la cuisson. Aujourd'hui, les gens sont plus préoccupés par ça. »

Idéalement donc, la cuisine devrait être équipée de deux planches à découper: une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus; l'autre pour les aliments cuits et les fruits et légumes lavés. Attention aussi au pinceau qui sert à badigeonner: il ne faut

pas l'utiliser sur des produits cuits s'il a déjà servi pour des aliments crus.

Pas besoin d'un assortiment complet de produits de nettoyage. Un mélange composé d'une cuillère à thé d'eau de Javel dans trois tasses d'eau suffit pour désinfecter les points chauds de la cuisine, y compris la poignée de porte du réfrigérateur. Cette solution peut être conservée dans un vaporisateur étiqueté.

Si vous utilisez une éponge pour nettoyer le comptoir, il faut la laver après chaque usage à l'eau chaude savonneuse et la jeter au bout de quelques semaines. Les linges à vaisselle, serviettes à main, tabliers devraient être changés souvent. Tous les jours même, dans le cas des serviettes à main, recommandent des adeptes de la lutte aux bactéries dans les maisons.

Le froid empêche la croissance des bactéries. Les aliments périssables ne devraient donc pas rester plus de deux heures en transit entre l'épicerie et le frigo. S'il fait plus de 26 degrés, c'est une heure maximum. La température idéale du frigo est 4 degrés Celsius, juste au-dessus du point de congélation de la laitue! Les œufs ne devraient jamais être placés dans la porte du frigo où la température peut varier. La viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer décongelés doivent être cuits avant d'être recongelés.

Au moment de ranger dans le frigo les provisions rapportés de l'épicerie, il faut placer les viandes, volailles, poissons et fruits de mer frais dans une assiette sur l'étagère la plus basse afin d'éviter que leurs jus coulent sur d'autres aliments et les contaminent.

Il y a deux sites Internet à consulter sur le sujet de la salubrité et de la sécurité alimentaire: www.mapaq.gouv.qc.ca (chercher « Votre guide du consommateur ») et www.abaslesbac.org (chercher « La salubrité alimentaire au foyer »).