



# L'HYGIÈNE ET LA SALUBRITÉ

DANS UN CONTEXTE D'AIDE ALIMENTAIRE





---

Le présent guide vise à sensibiliser les gestionnaires d'établissement et les manipulateurs d'aliments aux notions d'hygiène et de salubrité alimentaires. Il a en outre pour objet de veiller à ce que les bonnes pratiques en matière de manipulation des aliments soient adoptées et respectées dans l'ensemble du circuit de l'aide alimentaire, soit de l'approvisionnement jusqu'à la consommation de l'aliment.

---



# 1

## PROVENANCE

Les aliments doivent provenir de fournisseurs reconnus en vertu des lois et règlements en vigueur.



À ce sujet, la **traçabilité** a pour fonction de suivre le parcours des aliments.

Modèle de registre de provenance et de réception

Produits	Date de réception	Fournisseur	Quantité	Date de péremption	Code ou lot	Numéro de bordereau

Personne responsable de la réception  
Signature \_\_\_\_\_

Nom du livreur  
Signature \_\_\_\_\_

# 2

## TRANSPORT

Le temps de transport des aliments périssables doit faire l'objet d'une évaluation pour mettre en œuvre des moyens qui permettront de maintenir une température appropriée aux aliments.

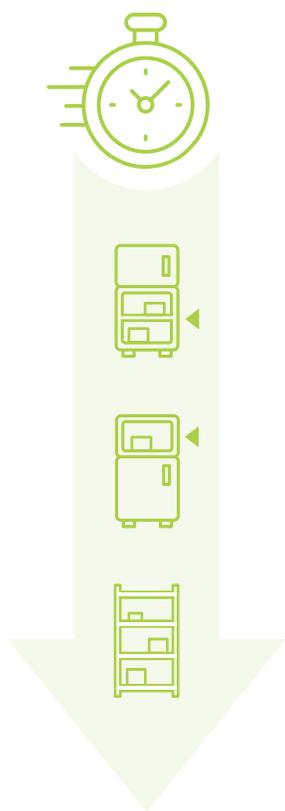


**Température appropriée**

# 3

## RÉCEPTION

Dès la réception, il faut mettre les produits le plus rapidement possible au réfrigérateur, au congélateur ou à l'entreposage.



# 4

## INSTALLATIONS POUR LE LAVAGE DES MAINS



Il importe d'avoir un évier accessible en tout temps pour pouvoir se laver les mains.



Il faut avoir à portée des distributeurs de savon et de serviettes individuelles jetables.

# 5

## LAVAGE DES MAINS

Il faut se laver les mains :

- avant de commencer le travail;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir fumé ou mangé;
- après avoir manipulé des aliments crus;
- chaque fois qu'il y a risque de contaminer les aliments.



# 6

## HYGIÈNE DU PERSONNEL

Avant de quitter leur résidence pour se rendre au travail, employés ou bénévoles doivent prêter une attention particulière à leur hygiène personnelle (douche, brossage des dents, cheveux propres, vêtements propres, etc.).

Les personnes affectées à la préparation des aliments ou au nettoyage doivent suivre ces recommandations :



### **Bonnet ou résille propre**

(couvrant entièrement la chevelure)



### **Couvre-barbe propre**

(si nécessaire)



### **Vêtements propres et réservés exclusivement au travail**

(tablier, sarrau, chaussures)



### **Aucun bijou**

(montre, bague, bijoux de perçage apparents, etc.)



### **Ongles courts et propres**

(sans faux ongles ni vernis)



### **Pansement recouvert d'un gant à usage unique**

(si l'on a une blessure à la main)



### **Éviter de toucher aux aliments en présence de symptômes préoccupants**

(grippe, rhume, diarrhée, vomissements, etc.)

# 7

## DATES

Les dates limites de conservation (mention « meilleur avant ») des produits doivent être évaluées en fonction des aliments considérés comme potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux.



**Aliments potentiellement dangereux (APD) :** aliments qui nécessitent un contrôle de la température et, dans certains cas, de la durée de conservation, puisqu'ils sont susceptibles de permettre la croissance de micro-organismes pathogènes et, pour certains d'entre eux, la formation de toxines (ex. : viandes, poissons, produits laitiers, mets préparés, œufs, fruits et légumes coupés ou transformés, germes crus, pâtisseries à la crème pâtissière, mousses, conserves entamées, pâtes alimentaires fraîches ou cuites, etc.).



**Aliments non potentiellement dangereux (ANPD) :** aliments qui ne nécessitent pas un contrôle de la température ou de la durée de conservation puisqu'ils ne sont pas susceptibles de permettre la croissance de micro-organismes pathogènes ou la formation de toxines (ex. : yogourts, marinades, vinaigrettes, mayonnaises commerciales, confitures, farine, riz, lait en poudre, pains, muffins, brioches, conserves, viandes et poissons salés ou séchés, fruits et légumes entiers, etc.).

# 8

## TRI DES ALIMENTS

Qu'il s'agisse de fruits, de légumes, de boîtes de conserve, de produits de boulangerie, de produits laitiers, d'œufs, de noix ou encore de contenants ou d'emballages détériorés, il est important de faire une évaluation judicieuse des aliments dès la réception pour s'assurer qu'ils ne représentent pas une source de contamination.

Voir l'affiche « Meilleur avant, bon après? ».



# 9

## TEMPÉRATURE DE CONSERVATION

La conservation des aliments, c'est simple!



Il ne faut pas surcharger les réfrigérateurs.



Il faut consigner les résultats dans un registre.



On doit vérifier quotidiennement la température des appareils à l'aide d'un thermomètre fiable.

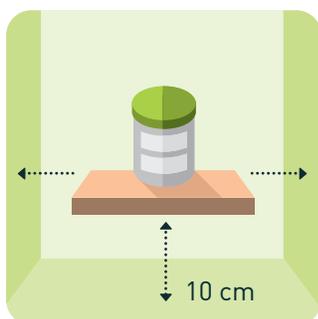


Si la température de l'aliment n'est pas conforme ou si une panne d'électricité survient, il faut aviser sans délai la personne responsable.

# 10

## ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

Les aliments doivent être entreposés :



Sur des tablettes  
placées à au moins  
10 cm du sol  
et éloignées  
des murs;



Dans des contenants  
hermétiques  
sur lesquels sont  
inscrits le nom du  
produit et la date  
d'entreposage.

# 11

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL

L'équipement, le matériel,  
les ustensiles et les  
emballages servant à la  
préparation des aliments  
doivent être :



**Propres**



**En bon état**

# 12

## NETTOYAGE ET ASSAINISSEMENT

### DES SURFACES DE TRAVAIL, DU MATÉRIEL ET DE L'ÉQUIPEMENT

Concernant l'équipement, le matériel, les ustensiles et les emballages servant à la préparation des aliments, il convient de respecter les consignes suivantes :

- De garder les produits de nettoyage et d'assainissement dans un endroit distinct, à l'abri des aliments.
- De suivre les indications du fabricant des produits concernant la concentration, le temps de contact, la température de l'eau, etc.
- D'observer la fréquence de nettoyage et d'assainissement (voir l'affiche « De bonnes pratiques pour cuisiner ensemble »).
- De prendre soin de laver et d'assainir les guenilles et les linges à vaisselle après chaque utilisation.



Pour obtenir un assainisseur maison, diluer 5 ml d'hypochlorite de sodium (eau de Javel) dans 1 litre d'eau. Ne pas mélanger cette solution à l'eau de lavage, car elle perd alors toute son efficacité. Préparer une nouvelle solution chaque jour.

#### NETTOYAGE



**Démonter**



**Prélever et gratter**



**Laver**



**Rincer**  
(43 °C)

#### ASSAINISSEMENT



**Assainir**

(assainissement thermique : au moins 77 °C durant 30 secondes ou au moins 82 °C de manière instantanée)



**Rincer**



**Sécher à l'air**



# 13

## MÉTHODE DE PRÉPARATION DES ALIMENTS

### TEMPS DE PRÉPARATION ET TEMPÉRATURE

Au moment de la préparation des aliments, il faut éviter de les maintenir dans la zone de danger située entre 4 °C et 60 °C, car les bactéries s'y développent rapidement.

### TEMPÉRATURE DE CUISSON



**Viandes, volailles et poissons doivent atteindre les températures internes de cuisson recommandées (voir le tableau de cuisson).**

La cuisson partielle, ou la semi-cuisson, n'est pas recommandée.

## TABLEAU DE CUISSON



# DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

La durée de vie des aliments doit être établie en fonction de l'aliment et de la préparation (aliment réfrigéré, congelé, en conserve, etc.).

À ce sujet, on peut se fier aux indications présentées sur l'affiche « **Meilleur avant, bon après?** » du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.



# PRÉVENIR LES CONTAMINATIONS

Adopter et suivre les méthodes de préparation et d'entreposage qui préviennent les **contaminations croisées** entre les produits crus et les aliments prêts à consommer.



# DÉCONGÉLATION

Décongeler les aliments en appliquant l'une des méthodes suivantes :



Au réfrigérateur à une température de 4 °C ou moins;



Sous l'eau froide courante;



Au four à micro-ondes, suivi d'une cuisson immédiate;



Au four traditionnel en même temps que la cuisson.

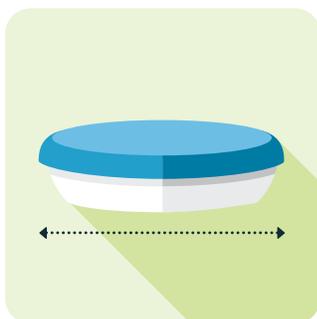
## REFROIDISSEMENT

Refroidir les aliments potentiellement dangereux le **plus rapidement possible à une température de 0 °C à 4 °C**. La température interne de l'aliment doit passer de 60 °C à 4 °C en moins de six heures; toutefois, à l'intérieur de ce délai, il faut que la température interne passe de 60 °C à 21 °C en moins de deux heures.

**Pour ce faire, on peut :**



Portionner les aliments et les réfrigérer;



Utiliser des contenants de grande surface et peu profonds;



Placer les récipients d'aliments dans un bain d'eau glacée et remuer régulièrement.

## RÉCHAUFFAGE

Les aliments que l'on réchauffe pour les maintenir chauds doivent être réchauffés de façon que **toutes leurs parties atteignent une température d'au moins 63 °C pendant 3 minutes** ou **74 °C**. Cette opération doit être effectuée en moins de deux heures.



**Pendant 3 minutes**

Pour que le réchauffage au four à micro-ondes soit sécuritaire, il faut que toutes les parties de l'aliment atteignent une température de 74 °C.



# 14

## PORTIONNEMENT

Il convient d'effectuer une sélection judicieuse des contenants vides récupérés : vérifier leur état, s'assurer de leur propreté et confirmer leur usage alimentaire.

Il importe de bien nettoyer et assainir les contenants avant de les utiliser.

Il faut utiliser des sacs de plastique à usage alimentaire pour protéger ou entreposer des aliments.

Il faut établir un système de codification ou d'étiquetage pour désigner les contenants d'aliments portionnés. L'information à indiquer est la suivante :

- Nom du produit.
- Nom de l'organisme.
- Date de portionnement ou de préparation de l'aliment.
- Date limite de consommation (mention « meilleur avant »).
- Renseignements complémentaires propres aux produits (congélation, période de consommation, température de conservation, température de cuisson, mode de cuisson, etc.).

## SACS ET CONTENANTS RÉCUPÉRÉS



Légumes ou fruits dont on ne consomme pas la pelure : navet, carotte, pomme de terre, oignon, melon, etc., ainsi que les produits emballés.



Pain, pâtes alimentaires, légumes ou fruits dont on consomme la pelure, etc.



On peut réutiliser des contenants d'aliment propres qui ne sont pas brisés (boîte de margarine, contenant de yogourt, etc.), en prenant soin de les nettoyer, de les assainir et de les entreposer de manière à ne pas les contaminer.



# 15

## DISTRIBUTION DES ALIMENTS

On procède à la distribution des aliments de façon à éviter la contamination et la multiplication de micro-organismes dans les **aliments périssables**.



**Exemples d'aliments qui doivent être réfrigérés en tout temps :**  
viandes fraîches, poissons et fruits de mer, charcuteries, pâtés, lait, crème, mets cuisinés, etc.



Les boîtes de carton utilisées pour la distribution des aliments doivent être propres et ne pas avoir servi à entreposer de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus.

Tout aliment doit être maintenu à la bonne température de conservation pour toute la durée de la distribution.

**RÉFRIGÉRÉ**

Entre 0 °C  
et 4 °C



**CONGELÉ**

-18 °C  
ou moins

Pour respecter cette règle, quelques possibilités s'offrent à vous :



### **Lit de glace**

(glace concassée, bloc de glace ou sac réfrigérant [« ice pack »])



### **Glacière**



### **Réfrigérateur**

(à proximité du lieu de distribution)

# 16

## LIEUX

Les locaux où sont préparés ou entreposés des aliments doivent être propres et exempts d'insectes et de vermine, comme des excréments de ces derniers. Aucun animal domestique ne doit se trouver sur les lieux. Les consignes à respecter à ce chapitre sont les suivantes :



Effectuer une bonne gestion des déchets;



Nettoyer les poubelles régulièrement;



Assurer une bonne gestion de la récupération des déchets;



Tenir les portes et les fenêtres propres et fermées et les protéger au moyen d'une moustiquaire durant la période estivale;



Garder dans un endroit distinct et fermé les produits de nettoyage, le balai, la vadrouille, le seau ou l'évier destinés au nettoyage des planchers.

# 17

## ORGANISATION

Pour une gestion optimale à l'égard de l'hygiène et de la sécurité alimentaire, il faut veiller au rangement des lieux et à l'organisation du travail en ce qui regarde la manipulation des aliments.





**POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS,  
COMMUNIQUEZ AVEC :**

**Sous-ministériat à la santé animale  
et à l'inspection des aliments  
Ministère de l'Agriculture,  
des Pêcheries et de l'Alimentation**

1 800 463-5023  
[smsaia@mapaq.gouv.qc.ca](mailto:smsaia@mapaq.gouv.qc.ca)  
[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

---



