

Sécurité des aliments

Ayons les bons réflexes



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

Comme le précise l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) « la sécurité alimentaire est l'affaire de tous, de la fourche à la fourchette ». Malgré tous les contrôles dont font l'objet les aliments tout au long de leur processus de culture ou d'élevage, ou de fabrication, voire de stockage et de distribution, manger peut s'avérer parfois dangereux. L'actualité récente a fait état d'intoxications alimentaires graves qui ont frappé notamment des enfants. Aussi, notre sécurité alimentaire se pose plus que jamais devant le panel des aliments qui nous sont proposés. Quelques règles et réflexes s'appliquent en tant qu'acheteur et consommateur pour garantir notre sécurité alimentaire. Décryptage.

Les bons réflexes d'achat et de transport

- Vérifiez toujours la date limite de consommation (DLC) pour les produits frais non ouverts et la date limite d'utilisation optimale (DLUO) pour les produits congelés ;
- Assurez-vous que l'emballage ne soit pas endommagé, ou que les boîtes de conserve ne soient bosselées et gonflées ;
- Respectez la chaîne du froid :
- Achetez les produits les plus sensibles ou surgelés à la fin de vos courses ;
- Utilisez des sacs isothermes ;
- Rangez rationnellement vos denrées en sortie de caisse afin de faciliter leur rangement rapide au réfrigérateur ou au congélateur.

Comment les stocker ?

- Enlevez les sur-emballages des produits avant de les ranger et évitez tout contact entre les denrées crues et cuites pour limiter les contaminations croisées ;
- Enveloppez les aliments (film étirable, papier aluminium) ou stockez-les dans un contenant au réfrigérateur ;
- Respectez les 3 zones de rangement des aliments de votre réfrigérateur :
- La zone tempérée : beurre, œufs, condiments, boissons, fromages à pâte cuite ;
- La zone fraîche : produits laitiers, légumes et fruits cuits, fromages frais, pâtisseries ;
- La zone froide : poissons, viandes, charcuteries.

Les fruits et légumes frais doivent être rangés dans le bac spécifique du réfrigérateur.

- Ne chargez pas trop le réfrigérateur et évitez ses ouvertures fréquentes et prolongées ;
- Entretenez régulièrement votre réfrigérateur (nettoyage, dégivrage), pour éviter

qu'il ne devienne un lieu de prédilection pour les microbes ;

- Stockez les aliments en boîte ou conserve en un endroit propre, frais et sec.

Comment les préparer ?

- Limitez au maximum le temps de préparation des denrées alimentaires ;
- Jetez tout aliment suspect de par son aspect ou son odeur ;
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon avant et après toute préparation alimentaire ;
- Veillez à la propreté des plans de travail (eau savonneuse, désinfectant) ;
- Utilisez des ustensiles différents pour les aliments crus et cuits et lavez-les systématiquement après chaque préparation ;
- Ne recongelez pas un aliment une fois décongelé.



Quelques conseils spécifiques

La viande

La règle d'or est de bien cuire la viande (rouge ou blanche), sachant que les colibacilles ne résistent pas à une cuisson supérieure à 70 degrés. Si votre steak est surgelé, faites-le cuire tel quel, il n'est pas nécessaire de le décongeler. Pour ce qui concerne le steak haché où les risques de bactéries sont plus importants en raison des multiples manipulations que subit le morceau de viande, sa cuisson à cœur doit être brune et non rouge.

Les légumes

Ils sont aussi porteurs de germes, surtout si vous les consommez crus, leur préparation nécessite un protocole strict :

- Se laver soigneusement les mains avant de les manipuler ;
- Frotter les légumes pour éliminer la terre puis lavez-leur la peau ;
- Se relaver les mains avant de les éplucher ;
- Repasser les légumes épluchés à l'eau.

Les laitages

Pour ces produits, le respect de la DLC et de la chaîne du froid doit impérativement s'appliquer et idéalement pour les fromages, la préférence va vers ceux, pasteurisés. Les fromages au lait cru ne doivent pas être dégustés pour autant mais ils méritent toutefois plus d'attention pour leur consommation. Enfin, pour le lait, le « stérilisé UHT » c'est-à-dire pasteurisé à ultra-haute température présente les meilleures garanties à condition de le conserver au froid après ouverture.