

# Réfrigérer

Éviter la ZONE DANGER. Les germes se multiplient rapidement à des températures variant de 4°C (40°F) à 60°C (140°F).

- Les germes se multiplient rapidement à la température de la pièce. Ranger la nourriture qui peut pourrir ou devenir insalubre dans le réfrigérateur ou le congélateur une heure ou deux après l'achat.
- Garder les aliments froids au froid. Fixer la température de votre réfrigérateur à 4°C (40°F) et celle de votre congélateur à -18°C (0°F).
- Ne jamais décongeler les aliments à la température de la pièce. Décongeler les aliments au réfrigérateur, au micro-ondes ou dans l'eau froide (remplacée toutes les 30 minutes). Les aliments dégelés au micro-ondes doivent être cuits immédiatement.
- Il faut servir les aliments immédiatement et réfrigérer ou congeler les aliments périssables, les aliments préparés (comme les mets à emporter) et les restes dans les deux heures. Éviter de laisser les aliments à des températures ambiantes allant de 4°C (40°F) à 60°C (140°F).



De piètres pratiques de manipulation des aliments à la maison sont plus fréquentes que la plupart des gens le pensent. Suivez ces conseils de sécurité en préparant la nourriture pour aider à vous protéger ainsi que votre famille contre les maladies d'origine alimentaire.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'agent préposé à l'hygiène de l'environnement de votre région.

## Iqaluit et Région de Baffin

Téléphone: (867) 975-4817

(867) 975-4815

Télécopieur: (867) 975-4833

or

Téléphone: (867) 473-2639

Télécopieur: (867) 473-2657

## Région de Kitikmeot

Téléphone: (867) 983-4236

Télécopieur: (867) 983-4063

## Région de Kivalliq

Téléphone: (867) 645-8273

Télécopieur: (867) 645-8274

# Quatre étapes pour prévenir la maladie d'origine alimentaire



[www.hss.gov.nu.ca](http://www.hss.gov.nu.ca)



# Nettoyer



*Les germes peuvent se répandre dans la cuisine. Des nettoyages fréquents peuvent prévenir la propagation.*

- Il faut toujours se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude au moins 20 secondes avant et après la manipulation des aliments, l'utilisation des toilettes, les changements de couches, le contact avec des animaux favoris.
- Il faut nettoyer et désinfecter les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec de l'eau chaude et du savon avant et après la préparation des aliments. Une solution d'eau de Javel peu concentrée (5 ml/1 c. à thé d'eau de Javel d'usage domestique non parfumée pour 750 ml/3 tasses d'eau) peut servir de désinfectant.
- Laver les torchons à vaisselle tous les jours pour éviter la propagation des germes. Éviter d'utiliser des éponges qui sont plus difficiles à garder propres.
- Il faut laver les fruits et les légumes avant de les préparer ou de les servir. Il faut les brosser délicatement sous l'eau courante.

## Comment conserver les aliments au réfrigérateur



Fixer la température de votre congélateur à  $-18^{\circ}\text{C}$  ( $0^{\circ}\text{F}$ ).



Fixer la température de votre réfrigérateur à  $4^{\circ}\text{C}$  ( $40^{\circ}\text{F}$ ).



Placer les viandes crues dans des contenants hermétiques ou des sacs de plastique sur les tablettes du bas.



# Séparer

*Garder les viandes, les volailles et les fruits de mer crus et leurs jus séparés des aliments qu'on ne cuira pas.*

- Les viandes, les volailles et les fruits de mer crus, ou leurs jus, ne doivent pas toucher à d'autres aliments lorsque vous les placez dans votre panier d'épicerie, vos sacs d'épicerie ou dans le réfrigérateur. Les mêmes règles s'appliquent lorsque vous préparez ou servez des aliments.
- Conserver les viandes crues dans des contenants hermétiques ou des sacs en plastique sur les tablettes du bas du réfrigérateur pour empêcher que leurs jus coulent sur d'autres aliments.
- Il ne faut jamais placer d'aliments cuits dans un plat non lavé qui a contenu auparavant de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou des œufs crus.
- Utiliser une planche à découper pour les produits et une autre pour les viandes, les volailles et les fruits de mer crus.

# Cuire

*Des germes nocifs peuvent vivre dans certains aliments s'ils ne sont pas bien cuits.*

- La viande, la volaille, les plats à base d'œufs achetés en magasin, les casseroles et les restes doivent toujours être cuits de façon à ce que leur température interne soit assez élevée pour tuer les germes.

Utiliser un thermomètre à viande et se reporter au tableau des températures sécuritaires de cuisson interne (ci-dessous) pour savoir quand ces aliments ont cuit suffisamment pour tuer les germes.

- Bien faire cuire la viande hachée. La couleur n'est pas un indicateur fiable de bonne cuisson.
- Garder les aliments chauds à une température de  $60^{\circ}\text{C}$  ( $140^{\circ}\text{F}$ ) et plus.
- Porter à ébullition les sauces et les soupes quand vous les réchauffez.

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Bœuf et agneau             |  |
| Haché :                    | $71^{\circ}\text{C}$ ( $160^{\circ}\text{F}$ ) |
| Steaks et rôtis :          | $63^{\circ}\text{C}$ ( $145^{\circ}\text{F}$ ) |
| Poulet et dinde :          |  |
| Porc :                     | $71^{\circ}\text{C}$ ( $160^{\circ}\text{F}$ ) |
| Poisson et fruits de mer : | $74^{\circ}\text{C}$ ( $165^{\circ}\text{F}$ ) |
| Restants et casseroles :   | $74^{\circ}\text{C}$ ( $165^{\circ}\text{F}$ ) |