

La sécurité alimentaire dans ma maison

Les années 1990 et 2000 ont été fortement marquées par des incidents de sécurité alimentaire. Tout le monde se souvient par exemple des épidémies de BSE "vache folle" et grippe aviaire auxquelles nous avons été confrontés il y a une dizaine d'années. Plus récemment c'est une souche d'Escherichia coli entéro-hémorragique qui nous a réveillé d'une certaine somnolence dans laquelle nous nous complaisons... Pourtant la sécurité alimentaire est un enjeu quotidien. On entend souvent des idées reçues du type "de toute façon c'est dans les grandes usines que les erreurs se passent... pas chez moi... moi je me lave les mains... enfin presque toujours et puis en plus c'est bien connu qu'à la maison on peut consommer les aliments même lorsqu'ils sont périmés...". Il est important de savoir différencier le vrai du faux, mais surtout et - c'est le plus important - il faut savoir où sont les risques et comment les minimiser.

L'outil dont nous nous servons le plus lorsque nous préparons à manger, ce sont nos mains. Et c'est directement là qu'apparaissent les premiers risques sanitaires auxquels sont soumises les denrées alimentaires à la maison. Les risques viennent de tout ce que nous touchons avec nos mains au quotidien: l'argent, le caddy du supermarché, les mains que nous serrons, les clenches de portes, etc. Au moment où nous entrons en cuisine pour préparer le repas, il est donc important que nous nous **lavions les mains** sous l'eau chaude et à l'aide de savon. Il en va de même à chaque fois que nous changeons d'activité, comme par exemple lorsque nous avons terminé d'éplucher les légumes et que nous allons préparer le poisson, ou bien lorsque nous avons coupé de la volaille crue et que nous allons toucher à nouveau d'autres aliments qui pourraient être contaminés par l'élément précédent. L'exemple de la volaille n'est pas un hasard. En effet, les poules, dindes et autres volailles sont très souvent porteuses de bactéries pathogènes

(dangereuses pour l'être humain). Initialement, ce n'est pas un problème puisqu'en veillant simplement à garantir une cuisson à cœur suffisante ($\geq 65^{\circ}\text{C}$), nous réduisons nettement les risques. Le problème apparaît toutefois lorsque nos mains ou les matériaux utilisés - planche à découpe, couteau, assiette - qui sont entrés en contact avec la volaille crue, entrent également en contact avec des éléments prêts à consommer ou autres aliments ne nécessitant pas une cuisson à cœur aussi élevée. Les bactéries ne seront donc pour la majorité pas tuées avant consommation des aliments. Le danger tel qu'il est décrit est un risque de contamination croisée.

Un autre point crucial est le **maintien des aliments au froid**. La rupture de la chaîne du froid est la première cause d'intoxications alimentaires collectives survenues dans le cadre familial (39% selon une étude menée en France en 2008). Les fêtes organisées pendant les mois d'été en sont un bon exemple. Souvent il n'y a pas de réfrigérateur à proximité du barbecue et la viande à grilla-

de, tout comme les salades et desserts, restent pendant de longs moments à température ambiante. Ce sont les viandes, le poisson et les aliments contenant des œufs crus qui présentent le plus de risques. D'ailleurs même au réfrigérateur, il n'est pas rare que les températures de conservation des aliments ne soient pas bonnes. Les enceintes de réfrigération devraient toujours être munies d'un thermomètre, permettant de vérifier la température de temps à autre. On trouve dans le commerce des modèles fiables à petits prix. A côté des températures, la **propreté et le rangement** des enceintes de réfrigération jouent un rôle important. Les produits les plus sensibles doivent être placés dans la zone la plus froide (généralement vers le bas) et les enceintes doivent être nettoyées régulièrement. Pour un bon niveau d'hygiène, on peut utiliser de l'eau savonneuse puis rincer et frotter les parois avec du vinaigre. Au niveau des dates de péremption, il faut distinguer deux types. La DLC (date limite de consommation), qui est toujours

précédée de la mention "à consommer jusqu'au"/"verbrauchen bis", ne doit jamais être dépassée. Par contre, à condition que l'aliment ne présente aucune dégradation visible, voire une mauvaise odeur, un produit dont la date de durabilité minimale est dépassée peut encore être consommé. Cette date est précédée de la mention "à consommer de préférence avant"/"mindestens haltbar bis". En d'autres termes, c'est le fabricant qui nous garantit la qualité organoleptique (goût, couleur...) et microbiologique du produit pendant cette période. Il est tout de même recommandé de veiller à ce que les aliments soient consommés avant cette date pour limiter les pertes éventuelles.

Un autre danger, dont on entend parler de temps à autre, peut provenir du matériel de contact des aliments. Du côté des contenants plastiques, la caractéristique « alimentaire » n'a pas toujours la même signification. Il est important de distinguer les matières qui sont destinées à un contact alimentaire "à chaud" (la température maximale autorisée devrait être indiquée au dessous), de celles uniquement destinées à un contact alimentaire "à froid", ces dernières pouvant libérer des substances chimiques pendant la cuisson. En effet, au delà de 70°C (cette donnée est variable suivant la composition des matières plastiques), une migration de certaines composantes peut entraîner un risque pour la santé humaine. Deux exemples récents qui ont été mis en évidence par les instances officielles sont les biberons qui contenaient du

Bisphénol A et les ustensiles en mélamine. Ces ustensiles, colorés et particulièrement appréciés par les enfants, ne sont pas destinés à être utilisés "à chaud" et de ce fait ne devraient pas être placés dans le four à micro-ondes. De ce fait, il est recommandé de toujours vérifier les mentions et instructions particulières qui se trouvent généralement au dessous ou au dos des ustensiles.

En conclusion, il est important de rappeler que des aliments contaminés ne présentent pas toujours des signes d'altération, « les apparences peuvent être trompeuses ». Tout consommateur est une cible potentielle quant aux risques d'intoxications alimentaires, mais certaines catégories de personnes sont particulièrement sensibles, comme par exemple les enfants. D'autres populations « à risques » sont les person-

nes âgées, les femmes enceintes ainsi que les personnes immunodéprimées de façon générale. Il faut éviter autant que possible les risques, la prévention étant la meilleure assurance.

Infos pratiques:

Température idéale pour un réfrigérateur (à la maison): $\leq 4^{\circ}\text{C}$

Température idéale pour un congélateur: $\leq -18^{\circ}\text{C}$

Liens utiles:

www.haccp.lu

www.securite-alimentaire.lu

Cédric Jacques, gérant auprès de la société Haccp-Consult Sàrl

