

CINQ CLEFS POUR DES ALIMENTS PLUS SÛRS

MANUEL



Organisation
mondiale de la Santé

DÉPARTEMENT SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS, ZONOSSES ET MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE

CINQ CLEFS POUR DES ALIMENTS PLUS SÛRS

MANUEL



**Organisation
mondiale de la Santé**

DÉPARTEMENT SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS, ZONOSES ET MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE

Catalogage à la source: Bibliothèque de l'OMS

Cinq clefs pour des aliments plus sûrs : manuel.

1. Traitement aliments – méthodes. 2. Contamination alimentaire - prévention et contrôle. 3. Manuel. I. Organisation mondiale de la Santé.

ISBN 92 4 259463 6
ISBN 978 92 4 259463 8

(NLM classification: WA 695)

© Organisation mondiale de la Santé 2007

Tous droits réservés. Il est possible de se procurer les publications de l'Organisation mondiale de la Santé auprès des Editions de l'OMS, Organisation mondiale de la Santé, 20 avenue Appia, 1211 Genève 27 (Suisse) (téléphone : +41 22 791 3264 ; télécopie : +41 22 791 4857 ; adresse électronique : bookorders@who.int). Les demandes relatives à la permission de reproduire ou de traduire des publications de l'OMS – que ce soit pour la vente ou une diffusion non commerciale – doivent être envoyées aux Editions de l'OMS, à l'adresse ci-dessus (télécopie : +41 22 791 4806 ; adresse électronique : permissions@who.int).

Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation mondiale de la Santé aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les lignes en pointillé sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux ne signifie pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

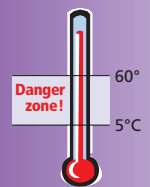
L'Organisation mondiale de la Santé a pris toutes les dispositions voulues pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'Organisation mondiale de la Santé ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

Imprimé en France



TABLE

	Page
INTRODUCTION _____	1
SECTION 1 : Éléments de base _____	4
<i>L'affiche des cinq clefs pour des aliments plus sûrs</i>	
SECTION 2 : Cinq clefs pour des aliments plus sûrs _____	9
Clef 1: Prenez l'habitude de la propreté _____	9
Clef 2 : Séparez les aliments crus des aliments cuits _____	13
Clef 3 : Faites bien cuire les aliments _____	14
Clef 4 : Maintenez les aliments à bonne température _____	16
Clef 5 : Utilisez de l'eau et des produits sûrs _____	18
FORMULAIRES D'ÉVALUATION _____	20
I : Pour l'organisateur et/ou le formateur _____	20
II : Pour les participants _____	23
GLOSSAIRE _____	27
RESSOURCES _____	29



La sécurité sanitaire des aliments est un enjeu important de santé publique

Dès que l'homme a commencé à écrire son histoire, il a parlé des maladies d'origine alimentaire et bien des problèmes que nous connaissons aujourd'hui n'ont rien de nouveau. Bien que les gouvernements du monde entier fassent de leur mieux pour améliorer la sécurité sanitaire des aliments, la prévalence des maladies d'origine alimentaire reste un problème important de santé publique dans les pays développés comme dans ceux en développement.

On estime que 1 800 000 personnes meurent chaque année des suites de maladies diarrhéiques, et la plupart de ces cas peuvent être attribués à des aliments ou à de l'eau contaminés. Une préparation adéquate des aliments peut prévenir la plupart des maladies d'origine alimentaire.

Plus de 200 maladies connues sont transmises par voie alimentaire.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) se préoccupe depuis longtemps de donner à ceux qui manipulent les aliments les connaissances nécessaires et de leur faire prendre conscience de leurs responsabilités en matière de sécurité sanitaire des aliments. Dès le début des années 90, l'OMS avait mis au point dix règles d'or pour la préparation des aliments, traduites en de nombreuses langues et largement diffusées. Toutefois, la nécessité d'un outil plus simple et plus général est vite apparue. Après près d'un an de consultations avec des experts de la sécurité sanitaire des aliments et de la communication des risques, l'OMS a présenté en 2001 son affiche intitulée « Cinq clefs pour des aliments plus sûrs ». L'affiche des Cinq clefs reprend tous les messages des dix règles d'or, sous des titres simples, faciles à retenir, et détaille davantage les raisons qui motivent les mesures proposées.

L'affiche des Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

Les messages essentiels des *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* sont les suivants : 1) Prenez l'habitude de la propreté ; 2) Séparez les aliments crus des aliments cuits ; 3) Faites bien cuire les aliments ; 4) Maintenez les aliments à bonne température ; 5) Utilisez de l'eau et des produits sûrs. L'affiche a été traduite en plus de 40 langues, et sert actuellement à diffuser dans le monde entier le message de l'OMS en matière d'hygiène alimentaire.

¹ Mead, P.S., et al, *Food-Related Illness and Death in the United States Emerging Infectious Diseases*, Vol 5, No. 5, 1999.

Le Manuel sur les Cinq clefs pour une alimentation plus sûre

Le Manuel sur les Cinq clefs pour une alimentation plus sûre se divise en deux sections. La première présente des données générales, et la seconde, qui porte sur les Cinq clefs elles-mêmes, détaille les informations de sécurité sanitaire des aliments figurant sur l'affiche, tout en proposant des méthodes pour communiquer ces messages. En présentant des informations sur les *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs*, il est important que cette information de base et sa logique (c'est-à-dire ses motifs) soient identiques à celles de l'affiche.

Les informations fournies à la Section Un, Données générales, ne sont pas destinées à être présentées sous cette forme. Le formateur a toute latitude pour décider de la manière et du moment d'aborder les divers points de cette section. Il déterminera les données de cette section qui s'appliqueront à son public, et les intégrera à sa présentation des éléments de la Section Deux.

Dans les deux sections, les informations sont présentées en deux colonnes. La première regroupe les informations de base, à fournir à tous les publics. La seconde contient des données complémentaires, qui ne sont pas destinées à être exposées au public mais à aider le formateur à répondre aux éventuelles questions. Certaines parties du manuel proposent en outre des « Considérations et conseils à l'intention des formateurs » qui aideront celui-ci à adapter les matériels aux différents publics et aux différentes situations.

En adaptant le manuel dans la perspective d'une séance de formation, on aura à l'esprit les points et questions qui suivent :

- ◆ Quelle est la composition du public ? (par exemple enfants scolarisés, les jeunes adultes, les personnes qui manipulent des aliments au domicile, des salariés du secteur alimentaire)
- ◆ Le public comprendra-t-il le niveau de langage employé ?
- ◆ A-t-on intégré suffisamment d'aides visuelles au profit de ceux qui pourraient ne pas comprendre le langage ?
- ◆ La longueur des matériels est-elle appropriée pour capter et conserver l'attention du public ?
- ◆ Les instructions sont-elles claires, concises et faciles à suivre ?
- ◆ Les matériels sont-ils présentés de façon intéressante, facile à mémoriser et à comprendre ?
- ◆ Les matériels viennent-ils appuyer l'information de base ?
- ◆ A-t-on fait appel à des exemples sur les produits locaux ?
- ◆ Les pratiques alimentaires locales sont-elles abordées ?
- ◆ Les matériels correspondent-ils aux conditions locales (eau courante, réfrigérateurs, etc.) ?

Si les informations fournies par le manuel sur les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs sont à adapter aux besoins de chaque public, les informations de base seront identiques aux principes énoncés par l'affiche OMS Cinq clefs pour une alimentation plus sûre.

Évaluation

Tous les aspects des matériels de formation aux *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* devront être évalués. Le manuel inclut deux formulaires d'évaluation : l'un destiné à l'organisateur, au formateur, ou aux deux, et l'autre aux participants. Le premier vise à apprécier la composition du public et l'adéquation du processus d'adaptation, et à établir si la séance de formation a atteint son but. Le second évalue l'effet de la séance de formation sur les connaissances, attitudes et comportements en matière de sécurité sanitaire des aliments. Il est recommandé que les participants remplissent un formulaire d'évaluation avant la séance, et un autre après.

Glossaire

On trouvera à la fin du manuel un glossaire des termes employés.

Ressources

On trouvera sous ce titre des informations complémentaires à l'usage de l'organisateur, du formateur et des participants. Outre le présent manuel, l'OMS compte élaborer d'autres matériels visant divers publics ciblés, notamment les enfants scolarisés et les femmes, et d'autres concernant différentes questions de sécurité sanitaire des aliments. Lorsqu'elles seront au point, ces informations seront publiées sur le site Web OMS consacré à la sécurité sanitaire des aliments : www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

L'OMS s'emploie à améliorer la mise en application dans des lieux multiples des connaissances pratiques en matière de sécurité sanitaire des aliments, en favorisant entre ses États Membres les échanges d'expériences et de solutions validées. Une partie du site Web du département OMS de sécurité sanitaire des aliments a été conçue pour permettre aux pays et partenaires d'accéder aux différents outils produits dans les différentes parties du monde. En échangeant des idées, matériels et expériences sur ce site, on pourra contribuer activement à diffuser le message de santé publique des *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* et à prévenir les maladies d'origine alimentaires.

SECTION 1 : ÉLÉMENTS DE BASE

Le problème	Informations complémentaires
<p>Chaque jour, partout dans le monde, des gens tombent malades en raison des aliments qu'ils consomment. Ces affections sont appelées maladies d'origine alimentaire et sont provoquées par des micro-organismes dangereux et/ou des substances chimiques toxiques.</p> <p>La plupart des maladies d'origine alimentaire peuvent être évitées en manipulant correctement les aliments.</p>	<p>Les maladies d'origine alimentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ sont un problème qui se pose aux pays en développement comme aux pays développés; ◆ alourdissent la charge des systèmes de soins; ◆ affectent gravement les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades; ◆ créent un cercle vicieux de diarrhée et de malnutrition; ◆ nuisent à l'économie et au développement national, et au commerce international.
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <p>Pour simplifier l'expression, employer les termes de "microbes" au lieu de "micro-organismes", et de "poisons" au lieu de "substances chimiques toxiques".</p>	
Les micro-organismes	Informations complémentaires
<p>Les micro-organismes sont de minuscules êtres vivants, si petits qu'on ne les voit pas à l'œil nu. Il existe trois types de micro-organismes : les bons, les mauvais, et les dangereux.</p> <p>Les bons micro-organismes sont utiles. Ils permettent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ de produire des aliments et des boissons (par exemple le fromage, le yaourt, la bière et le vin); ◆ de fabriquer des médicaments (comme la pénicilline); ◆ d'aider l'intestin à digérer les aliments. <p>Les mauvais micro-organismes (ou micro-organismes d'altération) ne rendent généralement pas malade, mais donnent aux aliments une odeur écœurante, un goût infect et un aspect répugnant.</p> <p>Les micro-organismes dangereux rendent malade et peuvent même tuer. On les appelle "pathogènes". La plupart ne modifient pas l'apparence des aliments.</p>	<p>Les micro-organismes sont si petits qu'il en faut un million pour couvrir une tête d'épingle.</p> <p>Les micro-organismes comprennent les bactéries, les virus, les levures, les moisissures, et des parasites.</p> <p>L'odeur, le goût et l'aspect des aliments ne sont pas de bons indicateurs de leur nocivité. Certains micro-organismes d'altération modifient l'apparence des aliments et sont dangereux, comme la moisissure verte du pain, qui peut produire des toxines.</p> <p>Quelques exemples de micro-organismes alimentaires dangereux :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bactéries : <i>Salmonella</i>, <i>Shigella</i>, <i>Campylobacter</i> et <i>E. coli</i>; ◆ Parasites : <i>Giardia</i>, <i>Trichinella</i>; ◆ Virus : <i>Hépatite A</i>, <i>Norovirus</i>.
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bien connaître les micro-organismes dangereux présents dans la région. ◆ Il sera parfois préférable de d'illustrer la taille des micro-organismes par un exemple différent. Par exemple, 10 000 bactéries côte à côte occuperaient un centimètre. ◆ Des images ou échantillons réels de fruits moisissus pourront susciter l'intérêt, mais il faudra bien souligner que les bactéries dangereuses n'ont pas toujours d'effet néfaste sur l'odeur, le goût ou l'aspect des aliments. 	

Milieux de vie des micro-organismes	Informations complémentaires
<p>On trouve des micro-organismes dans tous les milieux, mais surtout :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ dans les excréments; ◆ dans le sol et l'eau; ◆ chez le rat, la souris, les insectes et autres nuisibles ; ◆ chez les animaux domestiques, marins et d'élevage (par exemple les chiens, les poissons, les vaches, les poulets ou les porcs); ◆ chez les êtres humains (selles, bouche, nez, intestin, mains, ongles et peau). 	<p>Les excréments humains et animaux contiennent des micro-organismes qui provoquent des maladies.</p> <p>Une seule cuiller à café de terre contient plus d'un milliard de micro-organismes. Tous les êtres vivants ont leurs micro-organismes associés.</p> <p>Les animaux portent des micro-organismes sur les pattes, dans la gueule et sur la peau.</p> <p>On trouve en moyenne 100 000 bactéries sur chaque centimètre carré de peau humaine.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Énumérer les sources courantes de micro-organismes au niveau local. 	
Déplacement des micro-organismes	Informations complémentaires
<p>La circulation des micro-organismes dépend des mouvements des êtres vivants et des objets. Le transfert des micro-organismes d'une surface à une autre est appelé "contamination".</p> <p>Les mains sont un des moyens de transfert les plus courants des micro-organismes d'un lieu à l'autre.</p> <p>Les micro-organismes peuvent se propager par l'intermédiaire d'eau ou d'aliments contaminés.</p> <p>Les animaux de compagnie et domestiques peuvent également être source de contamination.</p>	<p>Si une personne qui manipule des aliments est infectée par un virus et continue de préparer des aliments, certains virus pourront être transmis au consommateur par cette voie. L'hépatite A et le novovirus sont des exemples de virus qui peuvent se transmettre de cette façon.</p> <p>Les zoonoses sont des maladies transmissibles provoquées par des micro-organismes qui passent de l'animal à l'homme. La grippe aviaire et les infections à <i>E. coli</i> 0157 sont des exemples de zoonoses. La grippe aviaire peut être transmise à l'homme par contact direct avec des oiseaux infectés ou avec des objets contaminés par leurs excréments.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Montrer un exemple de contamination en se touchant le visage de la main, puis en touchant un aliment de cette même main. ◆ Décrire une flambée locale de maladie d'origine alimentaire, en exposant les causes de l'épidémie et ce qu'il est possible de faire pour prévenir l'infection chez l'homme. 	

Croissance des micro-organismes	Informations complémentaires
<p>La plupart des micro-organismes “croissent” par multiplication. Pour se multiplier, les micro-organismes ont besoin :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ d’aliments; ◆ d’eau; ◆ de temps; ◆ de chaleur. <p>La viande, les produits de la mer, le riz cuit, les pâtes cuites, le lait, le fromage et les œufs sont autant d’aliments où les micro-organismes trouvent des conditions de croissance idéales.</p>	<p>Une bactérie peut se dédoubler en 15 minutes à peine. Ce qui implique qu’en six heures, une bactérie peut se multiplier à plus de 16 millions d’exemplaires.</p> <p>Pour devenir nuisibles, certaines bactéries doivent être présentes en nombre élevé. D’autres bactéries peuvent provoquer des maladies à partir de très faibles effectifs.</p> <p>Les virus ont une taille minuscule par rapport aux bactéries. Ils ne se développent pas dans l’eau ni dans les aliments, mais sont transmis par leur intermédiaire.</p>
<p>Considérations et conseils à l’intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Énumérer des aliments locaux qui offrent ou non des conditions idéales au développement des micro-organismes. ◆ Pour faire la démonstration de la multiplication bactérienne, on pourra employer des haricots secs, de petits cailloux ou d’autres objets. La vitesse de développement sera illustrée en prenant un objet puis deux après 15 secondes, puis 4 après 15 autres secondes, puis 8, etc. (on doublera le nombre d’objets toutes les 15 secondes). On notera que dans le cadre d’une séance de formation ces 15 secondes sont employées au lieu des 15 minutes réelles pour montrer le développement des bactéries. 	
Les symptômes des maladies d’origine alimentaire	Informations complémentaires
<p>Chaque année, des milliards de personnes subissent un ou plusieurs épisodes de maladies d’origine alimentaire, sans jamais savoir que leur maladie a été provoquée par les aliments.</p> <p>Les symptômes les plus courants des maladies d’origine alimentaire sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ douleurs stomacales; ◆ vomissements; ◆ diarrhée. <p>Les symptômes dépendent de la cause de la maladie. Ils peuvent se manifester rapidement après l’ingestion de l’aliment, ou plusieurs jours ou semaines après.</p> <p>Dans la plupart des maladies d’origine alimentaire, les symptômes apparaissent 24 à 72 heures après l’ingestion.</p> <p>Les maladies d’origine alimentaire peuvent induire des problèmes de santé à long terme. Les aliments contaminés peuvent provoquer de très graves maladies, notamment des cancers, l’arthrite et certains troubles neurologiques.</p>	<p>Chez les nourrissons, les malades, les femmes enceintes et les personnes âgées, les maladies d’origine alimentaire ont habituellement des conséquences plus graves et plus souvent fatales.</p> <p>Boire beaucoup de fluides maintiendra l’hydratation au cours des épisodes diarrhéiques.</p> <p>On estime que 3% des cas de maladies d’origine alimentaire conduisent à des problèmes de santé à long terme.</p> <p>On emploiera des gants pour couvrir toute coupure ou lésion, et on les remplacera fréquemment.</p> <p>Les recommandations de traitement pour les maladies d’origine alimentaire diffèrent d’un pays à l’autre, et sont à adapter aux conditions locales. Toutefois, on demandera un avis médical en cas de selles trop fréquentes, très liquides ou sanguinolentes, ou si elles ont duré plus de 3 jours.</p> <p>Certaines maladies d’origine alimentaire peuvent se transmettre de personne à personne. Les soignants</p>

<p>Que faire si l'on tombe malade</p> <p>S'abstenir de manipuler ou de préparer des aliments tant qu'on est malade, et pendant 48 heures après l'arrêt des symptômes. En cas d'impossibilité, se laver les mains à l'eau et au savon avant toute manipulation, et à plusieurs reprises pendant la préparation des aliments.</p> <p>Si les symptômes sont sévères, demander immédiatement un avis médical.</p>	<p>peuvent être contaminés par leurs patients atteints de maladies d'origine alimentaire.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les travailleurs des industries alimentaires doivent notifier à leur employeur les affections suivantes : hépatite A, diarrhée, vomissements, fièvre, irritation de la gorge, éruption cutanée, autres lésions cutanées (brûlures, coupures, etc.), et tout écoulement des oreilles, des yeux ou du nez. ◆ Certaines activités à haut risque, comme l'abattage ou la confection de plats prêts à consommer, peuvent exiger des équipements personnels spéciaux de protection. On obtiendra de plus amples informations auprès des autorités locales. 	
<p>Ne pas oublier les produits chimiques</p>	<p>Informations complémentaires</p>
<p>Les micro-organismes ne sont pas la seule source de maladies d'origine alimentaire. On peut aussi tomber malade du fait de poisons chimiques, parmi lesquels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ des toxines naturelles; ◆ des métaux et autres polluants du milieu; ◆ des produits chimiques employés pour traiter les animaux; ◆ des pesticides mal utilisés; ◆ des produits chimiques de nettoyage; ◆ des additifs alimentaires mal utilisés. <p>Des mesures simples, telles que laver et peler les aliments, permettent de réduire le risque entraîné par les produits chimiques se trouvant en surface.</p> <p>Par un stockage approprié, on peut éviter ou réduire la formation de certaines toxines naturelles.</p>	<p>On emploie le terme d' "empoisonnement" pour désigner la maladie résultant d'une contamination chimique.</p> <p>Certaines toxines "naturelles" (comme les aflatoxines) sont issues de moisissures qui poussent sur les aliments.</p> <p>L'ingestion d'aflatoxines peut avoir sur le foie des effets qui risquent de conduire au cancer.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Il sera parfois utile d'approfondir la question de certains produits chimiques qui mettent en danger des populations spécifiques (méthylmercure, arsenic, ...). ◆ Insister sur l'importance de lire et de comprendre les instructions figurant sur les étiquettes des produits chimiques de nettoyage. ◆ L'utilisation de récipients et ustensiles de cuisson dont les revêtements contiennent certains métaux (plomb, cadmium, ...) peut conduire à un empoisonnement chimique. On parlera donc des instruments de cuisine qu'il convient d'employer. 	

Faire avancer les choses

On peut empêcher les micro-organismes de nuire à la santé (la sienne et celle des autres) en respectant les *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* :

1. Prenez l'habitude de la propreté;
2. Séparez les aliments crus des aliments cuits;
3. Faites bien cuire les aliments;
4. Maintenez les aliments à bonne température;
5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs.

Informations complémentaires

Il est extrêmement important de respecter les *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs*, car la manipulation correcte des aliments est essentielle pour prévenir les maladies d'origine alimentaire.

Ces messages véhiculent des informations primordiales et doivent être systématiquement transmis à tous les publics.

Dans certains pays, il sera parfois nécessaire de traiter de l'utilisation d'eau et de produits sûrs avant d'aborder les *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs*.

Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

Prenez l'habitude de la propreté

- ✓ Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- ✓ Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes
- ✓ Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- ✓ Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

Pourquoi ?

La plupart des micro-organismes ne provoquent pas des maladies mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et dans l'eau, ainsi que chez les animaux et les êtres humains. Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.

Séparez les aliments crus des aliments cuits

- ✓ Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- ✓ Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour des aliments crus
- ✓ Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

Pourquoi ?

Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson, et leurs sacs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.

Faites bien cuire les aliments

- ✓ Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- ✓ Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre
- ✓ Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits

Pourquoi ?

Une cuisson à cœur élimine la plupart des micro-organismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger. Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.

Maintenez les aliments à bonne température

- ✓ Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- ✓ Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- ✓ Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir
- ✓ Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- ✓ Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

Pourquoi ?

A température ambiante, les micro-organismes se multiplient très rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.

Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- ✓ Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination
- ✓ Choisissez des aliments frais et sains
- ✓ Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé
- ✓ Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus
- ✓ N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption

Pourquoi ?

Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des micro-organismes dangereux et des produits chimiques. Des substances chimiques toxiques peuvent se développer dans les aliments avariés ou moisis. Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement choisis, ou simplement lavés et pelés.

Salubrité des aliments
Organisation mondiale de la Santé

Savoir = Prévenir

WHO/DE/ML/CSG.1
© WHO/FAO/WHO
Original English

SECTION 2 : CINQ CLEFS POUR DES ALIMENTS PLUS SÛRS



CLEF 1: PRENEZ L'HABITUDE DE LA PROPRETÉ

Directives de base	Motifs
<ul style="list-style-type: none">◆ Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine◆ Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes◆ Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments◆ Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine	<p>La plupart des micro-organismes ne provoquent pas de maladies, mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et dans l'eau, ainsi que chez les animaux et les êtres humains. Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <p>Le seul aspect de propreté ne signifie pas qu'un objet soit propre. Il faut plus de 2,5 milliards de bactéries par 250 ml pour troubler l'eau, mais il suffit parfois de 15 à 20 bactéries pathogènes pour provoquer une maladie.</p> <p>Si dans votre région on pratique l'abattage domestique des animaux, les directives suivantes sont d'une grande importance :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tenir la zone en état de propreté et à l'écart des zones de cuisine.◆ Se changer de vêtements, se laver les mains et laver les instruments après chaque abattage.◆ Ne pas abattre d'animaux malades.◆ S'informer des maladies présentes dans la région, telles que la grippe aviaire. Les risques que ces maladies font encourir à l'être humain peuvent imposer des précautions supplémentaires, telles que le port de vêtements de protection personnels. Contacter les autorités locales pour obtenir toute information nécessaire.◆ Évacuer les excréments de la zone d'habitation et les tenir à l'écart des zones de production, de préparation et de stockage des aliments.◆ Se laver les mains pour éviter toute contamination par des matières fécales.◆ Tenir les animaux domestiques et autres animaux vivants à l'écart des zones de production, de préparation et de stockage des aliments (animaux de compagnie, volailles, animaux élevés au domicile).	



Comment rester propre : se laver les mains	Informations complémentaires
<p>C'est par les mains que se transmettent fréquemment les micro-organismes d'un lieu à un autre, aussi est-il très important de se laver les mains.</p> <p>On doit se laver les mains :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ avant de toucher les aliments, et à plusieurs reprises en faisant la cuisine;◆ avant de manger;◆ après être allé aux toilettes;◆ après avoir touché de la viande ou de la volaille crue;◆ après avoir changé les couches d'un nourrisson;◆ après s'être mouché;◆ après avoir manipulé des déchets;◆ après avoir manipulé des produits chimiques (y compris les produits de nettoyage);◆ après avoir joué avec des animaux de compagnie;◆ après avoir fumé. <p>Pour se laver les mains :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ se mouiller les mains à l'eau courante;◆ se les frotter pendant 20 secondes avec du savon;◆ se les rincer à l'eau courante ;◆ se sécher complètement les mains à l'aide d'un chiffon propre et sec, de préférence en papier.	<p>Dans l'industrie alimentaire, l'hygiène personnelle revêt une très grande importance. On expliquera ainsi l'emploi des gants et l'intérêt de tenir ses ongles courts et de porter des vêtements propres. En cas d'utilisation de gants, il faudra les remplacer fréquemment.</p> <p>À moins de mentionner explicitement l'urination, le terme de "toilettes" risque de n'évoquer que la défécation.</p> <p>On se lave souvent mal les mains, en n'employant pas de savon ou en ne lavant qu'une partie des mains. Il faut faire attention au bout des doigts, aux ongles, aux pouces, aux poignets, et aux espaces entre les doigts.</p> <p>L'association entre l'eau chaude et le savon permet d'éliminer en partie les graisses, les bactéries et la crasse. Si on n'a pas l'eau courante, on pourra se laver les mains dans un seau muni d'un bouchon, ou à l'aide d'un seau et d'une carafe.</p> <p>Il est préférable de se laver les mains à l'eau chaude, mais bien souvent on n'en dispose pas. On peut tout de même en ce cas se laver à l'eau froide ou tiède, avec du savon.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none">◆ S'il est toujours préférable de se laver à l'eau et au savon, de vastes populations n'ont pas accès au savon ou aux détergents. On utilise souvent alors des cendres au lieu de savon. Cette méthode est acceptable pour se laver les mains.	



Nettoyage des plats et ustensiles

En règle générale, on devra :

- ◆ les nettoyer tout en faisant la cuisine, en sorte de bloquer le développement des micro-organismes;
- ◆ faire particulièrement attention aux ustensiles de table, de boisson et de cuisson qui sont au contact des aliments crus ou de la bouche;
- ◆ désinfecter les planches à découper et les ustensiles après tout contact avec de la viande crue ou des produits marins crus;
- ◆ ne pas négliger de laver et sécher les accessoires de nettoyage, car les micro-organismes se développent rapidement en milieu humide.

La vaisselle doit se faire comme suit :

- ◆ évacuer les restes dans une poubelle;
- ◆ laver à l'eau chaude avec un détergent, à l'aide d'un linge ou d'une brosse propre, pour retirer tout débris ou graisse;
- ◆ rincer à l'eau chaude et claire;
- ◆ désinfecter les ustensiles à l'eau bouillante ou à l'aide d'une solution désinfectante;
- ◆ laisser les plats et ustensiles de cuisson sécher à l'air libre, ou les envelopper d'un linge propre et sec.

Informations complémentaires

Il importe de noter la différence entre "nettoyage" et "désinfection". Le "nettoyage" consiste à éliminer les restes et débris d'aliments, alors que la "désinfection" consiste à éliminer ou à tuer les microbes.

Les linges, torchons et autres accessoires de nettoyage sont à remplacer quotidiennement. Les éponges ne sont pas recommandées. On utilisera des linges différents pour nettoyer les plats et les surfaces, en vue d'éviter la diffusion des micro-organismes.

On peut obtenir une solution désinfectante en mélangeant 5 ml d'eau de Javel à 750 ml d'eau. On s'en servira pour les ustensiles, les surfaces et les linges.

On peut également employer de l'eau bouillante pour désinfecter les ustensiles, mais attention aux brûlures.

Protection des zones de cuisine contre les nuisibles

Par nuisibles, on entend les rats, souris, oiseaux, cafards, mouches et autres insectes. Les animaux de compagnie (chiens, chats, oiseaux, etc.) sont porteurs de micro-organismes et de parasites (puces, tiques, ...) aux niveaux des pattes, du poil et des plumes.

Pour conserver les aliments à l'abri des nuisibles, on devra :

- ◆ les couvrir ou les conserver dans des récipients fermés;
- ◆ tenir les boîtes à ordures fermées et évacuer régulièrement les déchets;
- ◆ tenir les zones de cuisine en bon état (réparer toute fissure ou tout orifice dans les murs);
- ◆ utiliser des pièges ou des insecticides pour tuer les nuisibles (en prenant garde de ne pas contaminer les aliments);
- ◆ tenir les animaux domestiques à l'écart des zones de cuisine.

Informations complémentaires

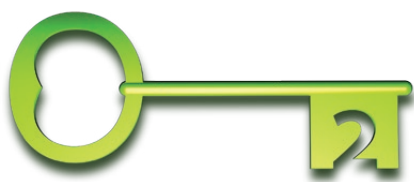
Les aliments et les surfaces de cuisine peuvent se trouver contaminés par des micro-organismes nocifs transportés par des nuisibles.

On adaptera les exemples d'animaux nuisibles en fonction de ceux que l'on rencontre couramment dans la région.

On traitera des moyens d'éliminer les nuisibles des zones de cuisine et de stockage.

Dans certains pays, il sera peut-être impossible d'éliminer totalement les nuisibles de la cuisine. En ce cas, il faudra nettoyer et désinfecter les surfaces et ustensiles avant de commencer à cuisiner.

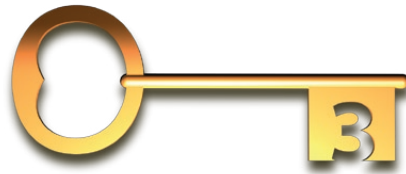
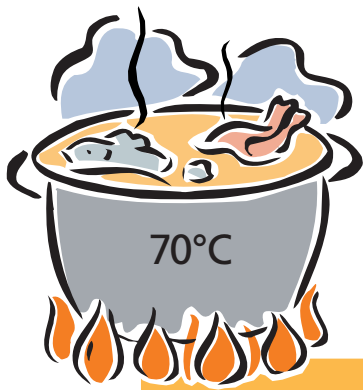
Les chats sont porteurs d'un parasite susceptible de contaminer les aliments et de provoquer des maladies graves chez le fœtus. Il faut donc tenir les chats à l'écart des zones de cuisine et de stockage.



CLEF 2 : SÉPAREZ LES ALIMENTS CRUS DES ALIMENTS CUITS



Directives de base	Motifs
<ul style="list-style-type: none">◆ Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments◆ Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour des aliments crus◆ Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer	<p>Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson, et leurs sucs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.</p>
Considérations et conseils à l'intention du formateur <ul style="list-style-type: none">◆ Conserver séparément les aliments crus et cuits contribue à éviter la contamination par les micro-organismes.◆ On appelle « contamination croisée » le transfert de micro-organismes d'un aliment cru à un aliment cuit.◆ Discuter des habitudes locales de manipulation et de préparation des aliments, afin de déterminer les éventuels facteurs de contamination.	
Comment conserver séparément les aliments crus et cuits	Informations complémentaires
<ul style="list-style-type: none">◆ En faisant ses achats, on prendra soin de séparer la viande, la volaille et les produits marins des autres aliments.◆ Au réfrigérateur, pour éviter la contamination croisée, on disposera les produits carnés crus (viande, volaille, produits marins) sur les étagères inférieures à celles des aliments cuits ou prêts à consommer.◆ On conservera les aliments dans des récipients à couvercle, afin d'éviter tout contact entre aliments crus et cuits.◆ Laver les plats ayant contenu des aliments crus. Pour les aliments cuits, se servir de plats propres.	<p>Bien faire observer que cette séparation doit être respectée non seulement en faisant la cuisine, mais aussi dans toutes les phases de la préparation, y compris l'abattage.</p> <p>Les liquides utilisés pour mariner de la viande crue ne doivent pas être réemployés sur la viande après cuisson, lorsqu'elle est prête à consommer.</p>



CLEF 3 : FAITES BIEN CUIRE LES ALIMENTS

Directives de base	Motifs
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Faire bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson ◆ Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre ◆ Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits 	<p>Une cuisson à cœur élimine la plupart des micro-organismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger. Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Donner des exemples basés sur les aliments ou les plats que consomment les membres du public. Prendre le cas de ces aliments ou plats, en parallèle avec les techniques courantes de cuisson, pour bien montrer comment garantir une cuisson complète. ◆ Si le public ne dispose pas de thermomètres, insister sur la coloration des aliments comme indicateur d'une cuisson suffisante. <p>Cuisiner sainement au four à micro-ondes</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les fours à micro-ondes cuisent parfois de façon inégale, et peuvent laisser des zones froides où risquent de survivre des bactéries dangereuses. On s'assurera que les aliments cuits au four à micro-ondes soient dans leur intégralité à bonne température. ◆ Exposé à la chaleur, le plastique de certains récipients peut libérer des substances chimiques toxiques ; on ne réchauffera donc pas d'aliments au four à micro-ondes dans de tels récipients. 	



Comment faire bien cuire

Pour garantir qu'un aliment soit consommable en toute sécurité, il devra atteindre une température de 70°C. À cette température, même les fortes concentrations de micro-organismes sont détruites dans les 30 secondes.

On emploiera un thermomètre pour s'assurer que les aliments atteignent 70°C.

À certains publics, il faudra apprendre à se servir d'un thermomètre. Le mode d'emploi est le suivant :

- ◆ placer le thermomètre au centre de la partie la plus épaisse de la viande ;
- ◆ s'assurer que le thermomètre ne soit pas au contact d'un os ou du bord du plat ;
- ◆ s'assurer que le thermomètre soit nettoyé et désinfecté entre chaque utilisation, pour éviter toute contamination croisée entre les aliments crus et cuits.

Si on ne dispose pas d'un thermomètre :

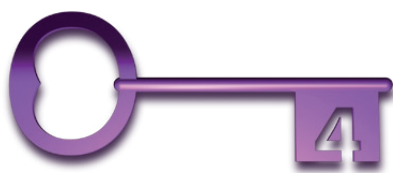
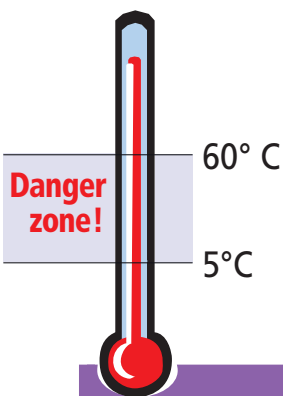
- ◆ faire cuire les volailles jusqu'à ce que les sucs soient clairs, et que l'intérieur ait perdu sa couleur rose ;
- ◆ faire cuire les œufs et les produits marins jusqu'à ce qu'ils soient brûlants à cœur ;
- ◆ amener à ébullition les aliments à base liquide (soupes, viandes en sauce, ...) et les y maintenir pendant au moins une minute.

Informations complémentaires

Le centre d'une pièce de viande intacte est le plus souvent stérile; l'essentiel des bactéries se concentrent sur les surfaces externes. Consommer des pièces de viande intactes (du bœuf rôti, par exemple) dont le centre reste rouge est habituellement sans danger. Toutefois, dans la viande hachée, les rôtis roulés ou les volailles, on peut trouver des bactéries tant au centre qu'à l'extérieur de la pièce.

On peut employer de plus faibles températures de cuisson pour détruire les bactéries de certains aliments ; dans ces conditions, le temps de cuisson sera allongé.

Les aliments prêts à consommer seront réchauffés jusqu'à être uniformément brûlants.

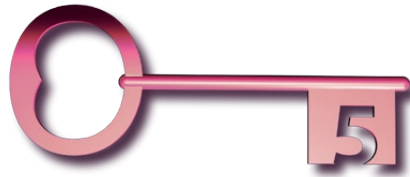


CLEF 4 : MAINTENEZ LES ALIMENTS À BONNE TEMPÉRATURE

Directives de base	Motifs
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante ◆ Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C) ◆ Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir. ◆ Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur ◆ Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante 	<p>A température ambiante, les micro-organismes se multiplient très rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les pratiques de stockage sont très variables. On se familiarisera avec les pratiques locales de conservation des aliments, et on traitera des pratiques qui en respectent la sécurité sanitaire. ◆ Indiquer les durées de conservation au réfrigérateur courantes dans la région. ◆ Envisager les possibilités, autres que la réfrigération, d'abaisser la température (creuser un trou, utiliser de l'eau froide, etc.). ◆ S'il n'est pas possible de conserver des aliments dans de bonnes conditions de sécurité, envisager l'éventualité de se procurer des aliments frais et de les préparer immédiatement. ◆ Pour certains publics, il conviendra de convertir les directives en degrés Fahrenheit. 70°C correspondent environ à 160°F, que l'on peut utiliser comme référence de température de cuisson. ◆ Expliquer comment décongeler de façon satisfaisante les grosses pièces de viande (dindes, rôtis, etc.). <p>Dégeler les aliments au four à micro-ondes</p> <p>On peut employer le four à micro-ondes pour décongeler des aliments, mais il risque d'y subsister des zones chaudes où les micro-organismes risquent de proliférer. Les aliments dégelés au four à micro-ondes devront être cuits dans les meilleurs délais.</p>	



Températures de sécurité des aliments	Informations complémentaires
<p>La plage de températures dangereuse s'étend de 5°C à 60°C : les micro-organismes s'y multiplient très rapidement.</p> <p>La réfrigération ralentit la prolifération bactérienne. Cependant, même en conservant les aliments au réfrigérateur ou au congélateur, des micro-organismes peuvent se développer.</p>	<p>Les micro-organismes ne peuvent se multiplier sous des températures trop basses ou trop élevées. Rafraîchir les aliments ou les congeler ne tuera pas les micro-organismes, mais ralentira leur développement.</p> <p>En général, les micro-organismes se développent d'autant plus rapidement que la température s'élève. Mais passé 50°C, leur multiplication s'interrompt.</p>
Comment conserver les aliments à bonne température	Informations complémentaires
<ul style="list-style-type: none">◆ Refroidir et stocker rapidement les restes.◆ Faire cuire les aliments en petites quantités, pour réduire les restes.◆ Les restes ne doivent pas demeurer au réfrigérateur plus de trois jours, et ne doivent pas être réchauffés plus d'une fois.◆ On dégelera les aliments au réfrigérateur ou dans un autre endroit frais.	<p>On peut faire refroidir rapidement les restes : en les disposant sur des plats ouverts ; en découpant les grosses pièces de viande en plus petits morceaux ; en entreposant les aliments dans un récipient frais et propre ; ou en les remuant, dans le cas des soupes.</p> <p>Étiqueter les restes, pour savoir combien de temps ils ont été conservés.</p>



CLEF 5 : UTILISEZ DE L'EAU ET DES PRODUITS SÛRS

Directives de base	Motifs
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination ◆ Choisissez des aliments frais et sains ◆ Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé ◆ Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus ◆ N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption 	<p>Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des micro-organismes dangereux et des produits chimiques. Des substances chimiques toxiques peuvent se développer dans les aliments avariés ou moisis. Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement choisis, ou simplement lavés et pelés.</p>
<p>Considérations et conseils à l'intention du formateur</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Par eau « sûre » ou aliment « sûr », on entend que le produit ne présente, à des niveaux susceptibles de provoquer des maladies ou affections, ni des micro-organismes dangereux ni des substances chimiques toxiques. 	
Une eau sûre	Informations complémentaires
<p>L'eau non traitée provenant de cours d'eau ou de canaux contient des parasites et des pathogènes susceptibles de provoquer la diarrhée, la typhoïde ou la dysenterie. L'eau non traitée provenant des cours d'eau et des canaux n'est pas sûre !</p> <p>L'eau de pluie recueillie dans un réservoir propre est sûre tant que celui-ci est à l'abri de toute contamination par les oiseaux ou autres animaux.</p> <p>Il est nécessaire d'employer une eau sûre pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ laver les fruits et légumes; ◆ mouiller les aliments; ◆ préparer des boissons; ◆ faire de la glace, ◆ nettoyer les ustensiles de cuisson et de table; ◆ se laver les mains. 	<p>L'ébullition, la chloration et la filtration sont parmi les principaux moyens de rendre inactifs les microbes pathogènes, mais ils sont sans effet sur les produits chimiques nocifs.</p> <p>Pour désinfecter de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ la faire bouillir à gros bouillons, ou ◆ ajouter 3 à 5 gouttes d'eau de Javel par litre d'eau, ou ◆ éliminer physiquement les pathogènes à l'aide d'un filtre approprié. <p>En recouvrant d'un filet les réservoirs et autres récipients, on évite la reproduction des moustiques vecteurs de la dengue.</p>



Comment choisir des produits sûrs	Informations complémentaires
<p>Lors de l'achat ou de l'emploi des aliments :</p> <ul style="list-style-type: none">◆ choisir des produits frais et intacts;◆ éviter tout aliment endommagé ou pourrissant;◆ utiliser des produits traités dans un souci de sûreté, tels que du lait pasteurisé ou de la viande irradiée;◆ laver les fruits et légumes à l'aide d'eau sûre, tout particulièrement s'ils sont consommés crus;◆ ne pas consommer d'aliments après la date d'expiration;◆ jeter toute boîte de conserve cabossée, bombée ou oxydée;◆ employer des aliments prêts à consommer, cuisinés ou périssables conservés dans de bonnes conditions (au chaud ou au froid, mais hors de la zone dangereuse).	<p>Des bactéries risquent de se développer dans les conserves mal préparées.</p> <p>On sait que les fruits et légumes frais sont une source importante de pathogènes et de contaminants chimiques. Il est donc essentiel de laver tous les fruits et légumes avec de l'eau propre et sûre avant de les consommer.</p> <p>Couper et jeter les zones endommagées ou abîmées des fruits et légumes (des bactéries risquent d'y proliférer).</p> <p>Faire attention à la date limite de consommation figurant sur les denrées alimentaires et les jeter dès qu'elle est dépassée.</p>

FORMULAIRES D'ÉVALUATION

I : Pour l'organisateur et/ou le formateur

Ce formulaire est destiné à apprécier la composition du public, la pertinence du processus d'adaptation, et le degré auquel la séance de formation a atteint son but.

Composition du public

1. Nature du public _____

2. Intervalle des âges représentés _____

3. Niveau général d'éducation

Aucune

Limitée

Élevée

4. Niveau moyen d'alphabétisation

Illettré

Capacité de lecture limitée

Capacité de lecture

5. Cadre de vie

Rural

Urbain

6. Existence de pratiques culturelles contraires à la sécurité sanitaire des aliments

Oui

Non

Si la réponse est oui, description de ces pratiques _____

7. Ressources dont disposent les participants? (cocher toutes les cases appropriées et ajouter toute source ne figurant pas sur la liste)

Eau sûre

Thermomètre

Eau courante

Four

Réfrigérateur

Évacuation des déchets humains

Électricité

Autres _____

Adaptation du manuel sur les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

8. Estimez-vous juste le niveau de langage employé sur l'affiche des *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* ?

Oui Non

9. Estimez-vous que le manuel présente clairement les informations concernant les *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs* ?

Oui Non

Si la réponse est non, veuillez développer _____

10. En quoi avez-vous adapté la clef 1 (Prenez l'habitude de la propreté)? _____

11. En quoi avez-vous adapté la clef 2 (Séparez les aliments crus des aliments cuits)? _____

12. En quoi avez-vous adapté la clef 3 (Faites bien cuire les aliments)? _____

13. En quoi avez-vous adapté la clef 4 (Maintenez les aliments à bonne température)? _____

14. En quoi avez-vous adapté la clef 5 (Utilisez de l'eau et des produits sûrs)? _____

15. Une adaptation générale au public a-t-elle été effectuée? _____

16. Veuillez indiquer quelles ont été la participation du public, ses préoccupations et ses réalisations.

17. Veuillez indiquer les modifications que vous jugeriez utiles (insertions, suppressions, édition, ...).

Réponses en p. 26

II : Pour les participants

Ce formulaire est destiné à évaluer les connaissances, attitudes et comportements des participants. Ceux-ci seront invités à le compléter avant et après la séance de formation.

Connaissances

Clef 1 – Prenez l’habitude de la propreté

- 1a.** Il est important de se laver les mains avant de manipuler des aliments. Vrai Faux
- 1b.** Les torchons peuvent répandre des micro-organismes. Vrai Faux

Clef 2 – Séparez les aliments crus des aliments cuits

- 2a.** On peut employer les mêmes planches à découper pour des aliments crus et cuits, du moment qu’elles semblent propres. Vrai Faux
- 2b.** Les aliments crus doivent être conservés séparément des aliments cuits. Vrai Faux

Clef 3 – Faites bien cuire les aliments

- 3a.** Il n’est pas nécessaire de réchauffer complètement les aliments cuits Vrai Faux
- 3b.** On peut cuire correctement de la viande à 40 °C. Vrai Faux

Clef 4 – Maintenez les aliments à bonne température

- 4a.** On peut laisser une viande refroidir une nuit à température ambiante avant de la réfrigérer. Vrai Faux
- 4b.** Il faut garder les aliments très chauds avant de les servir. Vrai Faux
- 4c.** La réfrigération des aliments ne fait que ralentir la prolifération bactérienne. Vrai Faux

Clef 5 – Utilisez de l’eau et des produits sûrs

- 5a.** L’aspect de l’eau permet de savoir si elle est sûre. Vrai Faux
- 5b.** Il faut laver les fruits et les légumes. Vrai Faux

Attitudes

Clef 1 – Prenez l'habitude de la propreté

1a. Se laver les mains souvent en faisant la cuisine mérite qu'on y consacre un peu de temps.

D'accord Hésitant Pas d'accord

1b. Tenir propres les surfaces de la cuisine peut réduire le risque de maladies.

D'accord Hésitant Pas d'accord

Clef 2 – Séparez les aliments crus des aliments cuits

2a. Tenir séparés les aliments crus des aliments cuits contribue à prévenir les maladies.

D'accord Hésitant Pas d'accord

2b. L'emploi de couteaux et planches à découper différents pour les aliments crus et cuits mérite qu'on y consacre un effort.

D'accord Hésitant Pas d'accord

Clef 3 – Faites bien cuire les aliments

3a. Le thermomètre à viande est utile pour s'assurer d'une cuisson complète.

D'accord Hésitant Pas d'accord

3b. Les soupes et viandes en sauce doivent toujours être bouillies pour assurer la sécurité.

D'accord Hésitant Pas d'accord

Clef 4 – Maintenez les aliments à bonne température

4a. Il est plus sûr de décongeler les aliments au frais.

D'accord Hésitant Pas d'accord

4b. Je pense qu'il est dangereux de laisser des aliments cuits hors du réfrigérateur pendant plus de deux heures.

D'accord Hésitant Pas d'accord

Clef 5 – Utilisez de l'eau et des produits sûrs

5a. Il est important de vérifier la fraîcheur et l'intégrité des aliments.

D'accord Hésitant Pas d'accord

5b. Je pense qu'il est important de jeter les aliments qui ont dépassé leur date limite de consommation.

D'accord Hésitant Pas d'accord

Réponses en p. 26

Comportements rapportés par les participants

Clef 1 – Prenez l’habitude de la propreté

1a. Je me lave les mains avant de faire la cuisine et pendant.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

1b. Je nettoie les surfaces et matériels utilisés pour préparer certains aliments avant de les réutiliser pour d’autres aliments.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

Clef 2 – Séparez les aliments crus des aliments cuits

2a. J’utilise des ustensiles et planches à découper différents pour les aliments crus et cuits.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

2b. Je conserve séparément les aliments crus et les aliments cuits.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

Clef 3 – Faites bien cuire les aliments

3a. Je vérifie que les aliments soient bien cuits en m’assurant que les sucs sont clairs ou en utilisant un thermomètre.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

3b. Je réchauffe les aliments cuits jusqu’à ce qu’ils soient uniformément brûlants.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

Clef 4 – Maintenez les aliments à bonne température

4a. Je fais décongeler les aliments au réfrigérateur ou dans un autre lieu frais.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

4b. Après la préparation d’un repas, je mets tous les restes au frais dans les deux heures.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

Clef 5 – Utilisez de l’eau et des produits sûrs

5a. Je vérifie tous les aliments et je jette ceux qui ont dépassé la date limite de consommation.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

5b. Je lave les fruits et légumes avec de l’eau sûre avant de les consommer.

Toujours La plupart du temps Parfois Pas souvent Jamais

Comportements rapportés :

1a) Toujours, 1b) Toujours
2a) Toujours, 2b) Toujours
3a) Toujours, 3b) Toujours
4a) Toujours, 4b) Toujours
5a) Toujours, 5b) Toujours

Attitudes :

1a) D'accord, 1b) D'accord
2a) D'accord, 2b) D'accord
3a) D'accord, 3b) D'accord
4a) D'accord, 4b) D'accord
5a) D'accord, 5b) D'accord

Connaissances :

1a) Vrai, 1b) Faux
2a) Faux, 2b) Vrai
3a) Faux, 3b) Faux
4a) Faux, 4b) Vrai, 4c) Vrai
5a) Faux, 5b) Vrai

RÉPONSES

GLOSSAIRE

Bactéries	Organismes microscopiques que l'on rencontre dans l'environnement, dans les aliments et chez les animaux.
Eau de Javel (chlore)	Liquide à l'odeur forte, contenant du chlore, employé pour désinfecter les surfaces en contact avec les aliments, ainsi que les plats et ustensiles.
Contaminant	Tout agent biologique ou chimique, corps étranger ou autre substance introduits fortuitement dans les aliments, de nature à en compromettre la sûreté ou la qualité.
Contamination croisée	Introduction de micro-organismes ou agents pathogènes, provenant d'aliments crus, dans des aliments prêts à consommer, les rendant peu sûrs.
Zone dangereuse	Plage de températures entre 5°C et 60°C, où les micro-organismes croissent et se multiplient très rapidement.
Diarrhée	Trouble intestinal marqué par des selles anormalement fréquentes et liquides.
Désinfection	Réduction du nombre de micro-organismes dans le milieu, à l'aide d'agents chimiques et/ou de méthodes physiques, à un niveau qui ne compromettra pas la sécurité sanitaire des aliments ou leur qualité.
Matériel	Tout équipement : cuisinières, plaques chauffantes, planches à découper, tables et surfaces de cuisine / comptoirs, réfrigérateurs et congélateurs, éviers, lave-vaisselle et autres matériels (ustensiles non compris), employé sur les lieux de préparation et de service des aliments.
Fèces	Déchets et excréments éliminés par les êtres humains et les animaux.
Aliment	Tout produit végétal ou animal préparé ou vendu pour la consommation humaine. En font partie les substances à boire ou à mâcher, et tout ingrédient, additif alimentaire ou autre substance entrant ou étant employé dans la préparation des aliments. N'en font pas partie les substances employées comme drogues ou médicaments.
Maladie d'origine alimentaire	Terme général employé pour désigner toute affection ou maladie provoquée par la consommation d'aliments ou boissons contaminés. On parle traditionnellement d'« empoisonnement alimentaire ».
Surfaces au contact des aliments	Surfaces des matériels et ustensiles qui sont normalement en contact avec les aliments.
Personne manipulant des aliments	Toute personne qui touche directement des aliments emballés ou non, des matériels ou ustensiles alimentaires, ou des surfaces au contact des aliments, et qui doit de ce fait se plier aux exigences de l'hygiène alimentaire.
Hygiène alimentaire	Ensemble des conditions et mesures nécessaires pour assurer la sécurité sanitaire et la qualité des aliments à tous les stades de la chaîne alimentaire.
Préparation des aliments (ou cuisine)	Manipulation des aliments en vue de la consommation humaine, par des traitements comme le nettoyage, le découpage, l'épluchage, le pilonnage, le mélange, la cuisson et la division en parts.
Sécurité sanitaire des aliments	Ensemble des mesures prises afin d'assurer que les aliments ne nuisent pas au consommateur lorsqu'ils sont préparés et/ou consommés conformément à leur destination.
Micro-organismes	Organismes microscopiques tels que bactéries, moisissures, virus ou parasites, que l'on rencontre dans l'environnement, dans les aliments et chez les animaux.
Agent pathogène	Tout micro-organisme, tel que bactérie, virus ou parasite, qui provoque une maladie. Souvent appelé « germe » ou « microbe ».
Aliments périssables	Aliment qui se gâte rapidement.
Lutte contre les nuisibles	Réduction ou élimination de nuisibles tels que mouches, cafards, souris, rats et autres animaux susceptibles d'infecter les produits alimentaires.
Risque	Gravité et probabilité qu'un dommage résulte de l'exposition à un danger.
Prêt à consommer	Aliment à consommer sans autre forme de préparation (telle que la cuisson) de la part du consommateur.
Substance toxique	Substance nocive ou poison.
Ustensiles	Objets tels que pots, casseroles, louches, spatules, plats, bols, fourchettes, cuillères, couteaux, planches à découper ou récipients utilisés dans la préparation, la conservation, le transport ou le service des aliments.
Virus	Agent infectieux microscopique non cellulaire qui dépend pour sa reproduction d'une cellule hôte.

RESSOURCES

On trouvera d'autres renseignements sur les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs sur :

www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

On trouvera l'affiche au format électronique, en plusieurs langues, sur :

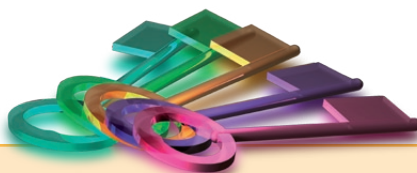
www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.html

On trouvera l'adaptation des Cinq clefs au respect des conditions d'hygiène sur les marchés sur :

www.who.int/foodsafety/capacity/healthy_marketplaces/en/index.html

Mise en œuvre des Cinq clefs pour des aliments plus sûrs dans les pays :

Les Conseillers régionaux de l'OMS et les Représentants de l'OMS dans les pays jouent un rôle crucial dans la mise en place et la promotion de politiques et pratiques de l'Organisation aux niveaux régional et national. On peut leur demander directement une assistance et des conseils pour la mise en œuvre des Cinq clefs pour des aliments plus sûrs. Les adresses de contact figurent sur : www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index4.html



***Le présent document est une publication du Département de l'OMS
sécurité sanitaire des aliments, zoonoses et maladies d'origine alimentaire***

Organisation mondiale de la santé
Avenue Appia 20
CH-1211 Genève 27, Suisse
Télécopie : +41 22 791 4807
Courrier électronique : foodsafety@who.int
Site Web : www.who.int/foodsafety

Cinq clefs pour des aliments plus sûrs



Prenez l'habitude de la propreté

- ✓ Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- ✓ Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes
- ✓ Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- ✓ Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

Pourquoi ?

La plupart des micro-organismes ne provoquent pas des maladies mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et dans l'eau, ainsi que chez les animaux et les êtres humains. Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.



Séparez les aliments crus des aliments cuits

- ✓ Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- ✓ Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour des aliments crus
- ✓ Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

Pourquoi ?

Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson, et leurs sucs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.



Faites bien cuire les aliments

- ✓ Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- ✓ Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre
- ✓ Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits

Pourquoi ?

Une cuisson à cœur élimine la plupart des micro-organismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger. Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis rousés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.



Maintenez les aliments à bonne température

- ✓ Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- ✓ Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- ✓ Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir
- ✓ Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- ✓ Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

Pourquoi ?

À température ambiante, les micro-organismes se multiplient très rapidement dans les aliments. À moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.



Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- ✓ Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination
- ✓ Choisissez des aliments frais et sains
- ✓ Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé
- ✓ Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus
- ✓ N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption

Pourquoi ?

Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des micro-organismes dangereux et des produits chimiques. Des substances chimiques toxiques peuvent se développer dans les aliments avariés ou moisis. Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement choisis, ou simplement lavés et pelés.