



Atelier Caria du 10/12/2015 : Hygiène alimentaire

Brys Mélissa - Diététicienne au Réseau Santé Diabète

Qu'est-ce que l'hygiène alimentaire ?

Moyens individuels et collectifs mis en œuvre afin de préserver la santé. Selon une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé, **1 intoxication alimentaire sur 3 survient à la maison**, faute d'une bonne connaissance et d'un non-respect des règles d'hygiène élémentaires.

Quelles sont les risques liés à une mauvaise hygiène alimentaire ?

Le risque est **l'intoxication alimentaire**, provoquée par des bactéries, virus ou parasites.
Exemple :

- Salmonellose = diarrhée et fièvre.
- Listériose = Risque de fausses couches chez les femmes enceintes !
- Ver solitaire (Ténia) = ver qui se loge dans l'intestin.



Populations à risque ? : Enfants, femmes enceintes, personnes malades et personnes âgées.

Quels sont les types de contamination ?

Il existe 3 types de contamination :

- 1) **Physique** = liée à du matériel ne devant pas se trouver dans l'aliment. Exemples : **débris de verre, cheveux, insectes, ...**
- 2) **Microbiologique** = liée à des **bactéries, virus, moisissures**
- 3) **Chimique** = liée à des **produits chimiques présents dans l'environnement, à des pesticides, des métaux lourds, ...**

Respecter la règle des 5 M

Matière première = les aliments.	Il faut vérifier que l'aliment ne comporte pas de contaminations physiques, microbiologiques et/ou chimiques. Comment ? - Regarder l' aspect de l'aliment (présence de moisissures ? Couleur inhabituelle ?). - Sentir l'aliment pour repérer une odeur inhabituelle .
Matériel = le matériel utilisé pour la réalisation des repas.	Vérifier la propreté du matériel utilisé → Bien nettoyer les ustensiles avec du savon!
Méthode = la façon dont sont préparés les repas.	- Attention à la contamination croisée = ne pas mélanger les aliments crus avec les aliments cuits . De même, ne pas utiliser le même couteau pour couper du poulet et éplucher des légumes sans l'avoir lavé entre les 2 opérations. Nettoyer également votre planche à découper entre 2 aliments. - Bien cuire les aliments. Ne pas laisser d'aliments cuits plus de 2h à température ambiante !

	<ul style="list-style-type: none"> - Conserver les aliments qui doivent l'être au frigo (température à maximum 4°C) → ne rien laisser à température ambiante si l'aliment doit être conservé au frais. - Ne décongeler pas les aliments à température ambiante → dans le frigo ou dans l'eau froide pour les poissons. - Ne pas recongeler un produit décongelé ! - Ne pas goûter plusieurs fois sans laver sa cuillère.
Main d'œuvre = vous !	Se laver les mains avant de commencer la préparation du repas, après s'être mouché ou avoir éternué, après avoir été à la toilette et régulièrement pendant la préparation du repas.
Milieu = l'endroit où les repas se préparent.	Bien nettoyer avec du savon le plan de travail où l'on prépare les repas.

Comment se laver les mains correctement et pourquoi ?

Nos mains transportent des millions de microbes. La plupart est inoffensif mais certains peuvent être dangereux. Il est donc important de se laver fréquemment les mains.

COMMENT SE DÉSINFECTER LES MAINS avec une solution hydroalcoolique ?

1a



Appliquez le produit dans le creux de la main pour couvrir l'ensemble des mains

1b



2



Frictionnez les mains paume contre paume

3



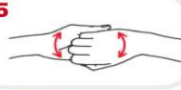
Frictionnez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche et la paume de la main gauche sur le dos de la main droite

4



Frictionnez la paume de votre main droite sur le dos de votre main gauche en entrelaçant vos doigts et vice versa

5



Placez la face arrière des doigts dans la paume de la main opposée et frictionnez les doigts par un mouvement aller/retour contre cette paume

6



Frictionnez bien le pouce de chaque main avec la paume de l'autre main

7



Frictionnez le bout des doigts de chaque main en tournant dans la paume de l'autre main.

8



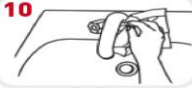
Rincez vos mains à l'eau

9



Séchez vos mains avec une serviette à usage unique

10



Fermez le robinet avec la serviette

20 à 30 sec



COMMENT SE LAVER LES MAINS avec du savon et de l'eau ?

0



Humidifiez vos mains avec de l'eau

1



Prenez une quantité de produit suffisante pour couvrir l'ensemble des mains

40 à 60 sec

