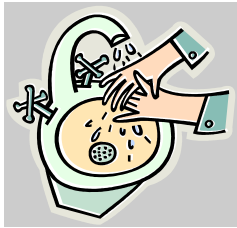


Quelques recommandations pour une hygiène appropriée

Se laver les mains avant ...



- ★ De manger;
- ★ De manipuler des aliments;

Se laver les mains après ...

- ★ Avoir éternué ou toussé;
- ★ S'être mouché;
- ★ Être allé aux toilettes;
- ★ Être allé dehors;
- ★ Après avoir manipulé des aliments crus (viandes);
- ★ Avoir jeté les ordures;



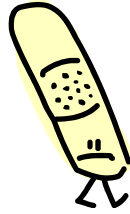
Avoir à sa disposition un évier ainsi qu'un distributeur de savon liquide et des serviettes jetables tout près de l'espace de travail. Pour une bonne hygiène lors de la préparation des recettes, il est important d'avoir une lingette appropriée pour essuyer la vaisselle propre et une autre pour essuyer uniquement nos mains lorsque l'on cuisine!

- ★ Il faut éviter de s'essuyer les mains sur ses vêtements de travail, car ceux-ci peuvent devenir une nouvelle source de contamination par des bactéries pour les mains, les surfaces et les aliments qui seront manipulés.
- ★ En cas de maladie, si c'est grave, on suggère pour cette personne, de ne pas manipuler les aliments, car c'est un risque de contamination .Si c'est un cas léger, on recommande le port d'un masque et aller se laver les mains très souvent!

Tenue vestimentaire

- ★ Porter des vêtements propres pour ce travail et si possible un tablier. Porter un filet à cheveux.
- ★ Enlever montres, bagues, boucles d'oreilles et autres bijoux, incluant les perçages avant de commencer à travailler

Syndromes cutanés



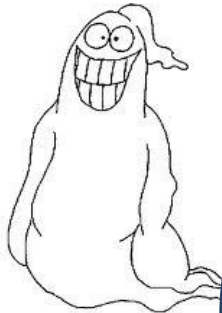
En cas de blessure non infectée à la main, au poignet ou à l'avant-bras, le couvrir d'un pansement propre et porter un gant imperméable (non fait ou non saupoudré de latex: la petite poudre) suffisamment long pour recouvrir entièrement le pansement si c'est sur les mains.

Pour faire échec aux bactéries



- ★ Bien nettoyer les fruits et légumes sous l'eau froide avant de les couper ou peler.
- ★ Bien nettoyer la cuisine (ustensiles, vaisselles, planches à découper et surfaces de travail) à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation.
- ★ Conserver les aliments dans des contenants bien fermés.
- ★ Toujours entreposer les viandes crues en dessous des aliments prêts à manger au réfrigérateur.
- ★ Éviter de déposer sur les comptoirs des contenants qui ont été en contact avec le sol.

- ★ Vérifier régulièrement que les températures du frigo affichent moins de 4°C et du congélateur moins -18°C.
- ★ Il est important de toujours nettoyer les équipements, les ustensiles et les surfaces de travail ayant été en contact avec des aliments crus, tels que viande et volaille.
- ★ Éviter de laisser la nourriture périssable (viande, lait, crème, œufs, volaille, poisson) séjourner inutilement sur le comptoir à la température pièce. Ne les sortir qu'au moment de les utiliser et les remettre au frigo aussitôt après. Surtout en été, en pleine canicule!
- ★ Réfrigérer les aliments chauds le plus vite possible après la cuisson ou après le service sans attendre qu'ils aient refroidi, pour accélérer le refroidissement, répartir la quantité dans plusieurs petits contenants.



Des bactéries fantômes!
Les microorganismes pathogènes (ou bactéries dangereuses) qui sont responsables des toxi-infections alimentaires ne se voient pas à l'œil nu, ne sentent rien et n'ont pas de goût!

Des trucs rafraîchissants!



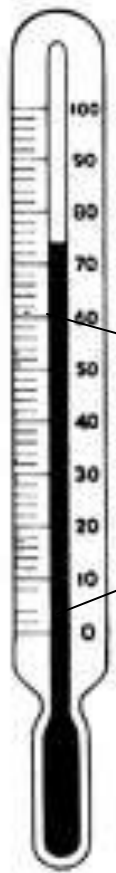
La température du congélateur doit être maintenue à -18°C . À cette température, la multiplication des bactéries est arrêtée. La crème glacée garde aussi une consistance parfaite!



Les bactéries sont affectées par le froid. Pour ralentir leur multiplication, il faut maintenir la température du réfrigérateur entre 0 et 4°C . S'il fait trop chaud dans ton frigo, les aliments ne s'y conservent pas bien. Un bon thermomètre te permettra de vérifier la température.



Évite d'ouvrir trop souvent le frigo. L'air froid a tendance à s'en échapper pour laisser place à l'air plus chaud de la cuisine, ce qui fait monter la température dans le frigo. Les bactéries se multiplient alors plus rapidement!



ZONE DE DANGER

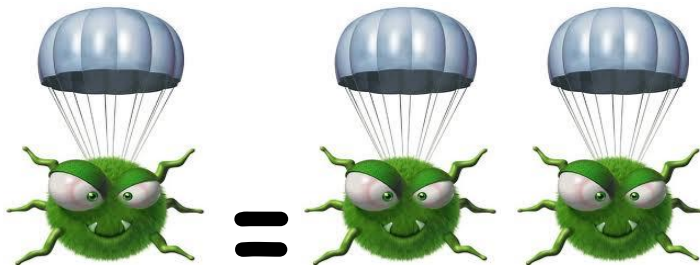
ENTRE 4 ET 60°C



**LES BACTÉRIES SE
DÉVELOPPENT
RAPIDEMENT !**

Entre 4°C et 60°C, les bactéries font la fête! C'est la zone de danger!
Dans cette zone, elles se reproduisent rapidement et certaines produisent des toxines dangereuses.

Le nombre de bactéries peut doubler toutes les 15 minutes lorsque l'aliment est exposé dans la zone de danger.



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"