

L'hygiène alimentaire à la maison : comment éviter les maladies d'origine alimentaire

01 December 2017

Alors que l'Europe est la région du monde estimée la moins touchée par les maladies d'origine alimentaire¹, des centaines de milliers de cas sont signalés chaque année dans l'Union européenne.² Si beaucoup de gens tombent malades avec des aliments préparés ou conservés à la maison de façon incorrecte, la bonne nouvelle est que beaucoup de ces cas sont bénins et que nous pouvons tous nous protéger contre les maladies d'origine alimentaire en suivant quelques conseils simples.

Quelles sont les causes des maladies d'origine alimentaire?

Les maladies d'origine alimentaire, appelées souvent « intoxications alimentaires », sont causées par l'ingestion d'aliments contaminés par des agents pathogènes. Les symptômes peuvent varier de légers à graves, selon la cause, mais comprennent généralement des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des crampes d'estomac, de la fatigue, une perte d'appétit, de la fièvre, des douleurs musculaires et des frissons. Dans les cas graves, les maladies d'origine alimentaire peuvent entraîner une hospitalisation ou même la mort. Les trois principales causes des maladies d'origine alimentaire sont les suivantes.³

- Les bactéries et les virus : Ils peuvent se multiplier dans le corps et nous rendre malades. Les microbes peuvent prendre un certain temps à se multiplier au point de causer des symptômes. Il peut donc se passer plusieurs jours avant l'apparition des symptômes.
- Les parasites : L'apparition des symptômes peut varier en fonction du type de parasite, et certaines personnes peuvent ne pas se rendre compte qu'elles ont été infectées.
- Les toxines : Ce sont des substances toxiques fabriquées par des organismes vivants tels que les bactéries ou les champignons. Comme ce sont les toxines elles-mêmes qui causent la maladie, les symptômes peuvent apparaître à peine quelques heures après l'ingestion d'aliments contaminés.

La majorité des maladies d'origine alimentaire sont d'origine domestique

Les aliments peuvent être contaminés à n'importe quel stade de la chaîne alimentaire, y compris à la ferme, lors de l'abattage des animaux, lors de la transformation, chez les traiteurs, dans les restaurants, ou à la maison. Conserver nos aliments en toute sécurité repose sur [les efforts de tous les acteurs de la chaîne alimentaire](#).

En Europe, la majorité des maladies d'origine alimentaire signalées sont d'origine domestique et généralement causées par des bactéries (telles que *Campylobacter* et *Salmonella*) et des virus (comme le norovirus)². Respecter certaines règles de base en matière d'hygiène alimentaire peut nous empêcher de tomber malades.

Éviter la contamination croisée

Les aliments crus peuvent contenir des microbes pathogènes invisibles. Ces microbes peuvent être transférés aux aliments prêts à être consommés, soit directement (par exemple si de la viande crue entre en contact avec des aliments cuits), soit indirectement (par exemple en coupant des crudités avec un couteau ayant servi à couper de la viande crue).

Conseils d'hygiène⁴⁻⁶

- Lavez-vous toujours soigneusement les mains avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler les aliments, et répétez cette opération souvent pendant la préparation des aliments.
- Recouvrez les moindres coupures avec un pansement imperméable, et ne préparez pas d'aliments pour les autres si vous êtes malade ou si vous avez une infection cutanée⁷;
- Lavez bien les légumes et les fruits frais avec de l'eau propre avant de les utiliser, afin d'éliminer de leur surface les éventuels éléments de contamination.
- Gardez séparés les aliments crus et les aliments cuits afin d'éviter que des microbes nocifs ne se propagent des aliments crus aux aliments prêts à être consommés.
- Utilisez des planches à découper et des ustensiles différents pour les aliments crus et les aliments cuits afin d'éviter la contamination croisée. Il peut être utile de dédier des planches de couleur différente aux fruits et aux légumes, aux poissons et aux fruits de mer, à la viande et à la volaille, ou aux aliments crus et aux aliments cuits.
- Préparez et coupez les aliments sur une surface propre. Après utilisation, nettoyez soigneusement tous les ustensiles et toutes les surfaces de travail avec de l'eau chaude et du détergent, ou dans le lave-vaisselle.
- Ne lavez jamais de poulet cru car les éclaboussures pourraient répandre des bactéries dans la cuisine.
- Lavez fréquemment et à haute température les torchons, les essuie-mains et les tabliers.

Bien cuire les aliments

La viande et les crustacés non cuits ou insuffisamment cuits ainsi que les produits laitiers non pasteurisés sont une source majeure de maladies d'origine alimentaire. En cuisant ou en réchauffant les aliments à une température d'au moins 72 °C pendant deux minutes, la plupart des microbes pathogènes sont détruits.

Conseils pour cuire et réchauffer les aliments:^{4,7,8}

- Vérifiez les températures à l'aide d'un thermomètre de cuisine inséré au centre de l'aliment ou dans la partie la plus épaisse de la viande loin de l'os.
- Les pièces de bœuf (steaks, rôtis) et d'agneau (côtelettes, rôtis) peuvent être consommées saignantes ou rosées respectivement, car il est peu probable qu'elles contiennent des bactéries nocives au centre. La surface extérieure doit être saisie pour tuer les bactéries.
- La viande hachée et les produits à base de poisson (tels que burgers au poisson, saucisses de poisson et croquettes de poisson) ont une grande surface et sont donc plus susceptibles d'être

contaminés que les pièces de viande. Ces aliments doivent être bien cuits, à une température interne d'au moins 72 °C pendant deux minutes.

- Pour le porc et la volaille, il ne doit pas rester de viande rose. Si vous n'avez pas de thermomètre, percez la partie la plus épaisse à l'aide d'une fourchette ou d'une brochette, le jus doit être transparent et non rose.
- Réchauffez bien les restes de plats préparés. Pour les soupes et les ragoûts, portez-les à ébullition pendant au moins deux minutes.
- Il n'y a plus de risques à manger des restes de légumes feuillus, des épinards par exemple, pour autant qu'ils soient entièrement réchauffés.

Pour des conseils sur la façon de refroidir et de conserver les restes, consultez la page [Bien conserver ses aliments](#).

Certaines maladies d'origine alimentaire courantes et leurs symptômes

Agent pathogène	Type d'agent pathogène	Symptômes	Aliments généralement associés
Campylobacter (cause de la campylobactériose)	bactérie	Diarrhée, nausées, vomissements, fièvre, douleurs abdominales. Les symptômes apparaissent généralement dans les 6 à 72 heures et durent 2 à 7 jours. Dans de rares cas, la bactérie peut entraîner une déshydratation grave susceptible de mettre en danger la vie de la personne, en particulier chez les enfants et les personnes âgées.	Lait cru et produits laitiers crus, volaille crue ou insuffisamment cuite ⁹
Salmonella (cause de la salmonellose)	bactérie	Diarrhoea, nausea, vomiting, fever, abdominal pain. Symptoms usually occur after 6-72 hours and last for 2-7 days. Rarely, it can lead to severe dehydration that can be life-threatening, especially in children or the elderly.	Œufs, viande de porc, volaille ^{10,11}
Yersinia (cause de la yersiniose)	bactérie	Fièvre, douleurs abdominales, diarrhée.	Viande insuffisamment cuite ²
Listeria (cause de la listériose)	bactérie	Les symptômes peuvent aller de légers symptômes pseudo-grippaux, de nausées, de vomissements et de diarrhée, à des complications graves telles que la méningite ou autres maladies pouvant mettre la vie en	Aliments prêts à être consommés, tels que saumon fumé, charcuterie et fromages à pâte molle ¹²

		danger.	
Certaines souches d'E. Coli (par exemple, EHEC, STEC et VTEC)	bactérie	Crampes abdominales, diarrhée, fièvre, vomissements. Généralement, les symptômes commencent dans les 3 à 8 jours et durent jusqu'à 10 jours. Dans de rares cas, la bactérie peut provoquer un syndrome hémolytique et urémique (SHU) pouvant entraîner une insuffisance rénale.	Lait et fromage non pasteurisés, viande insuffisamment cuite, crudités (par exemple, choux de Bruxelles, épinards et laitue) ¹³
Norovirus	virus	Diarrhée, vomissements, douleurs abdominales	Crustacés non cuits, fruits et légumes crus, mais toute nourriture peut être contaminée par une mauvaise manipulation ¹⁴
Hépatite A	virus	Inflammation du foie, fièvre, perte d'appétit, diarrhée, nausées, gêne abdominale, urine foncée et jaunisse. Tous les patients ne présenteront pas tous ces symptômes.	Crustacés non cuits, fruits et légumes crus ¹⁵
Hépatite E	virus	Inflammation du foie. Dans de rares cas, elle peut conduire à une insuffisance hépatique. Beaucoup de personnes ne présenteront aucun symptôme.	Viande de porc et foie crus ou insuffisamment cuits ¹⁶
Toxoplasma gondii	parasite	La plupart des personnes ne présentent aucun symptôme. L'infection chez les femmes enceintes peut entraîner des anomalies du cerveau ou de la vision chez le bébé, une fausse couche ou la mise au monde d'un enfant mort-né.	Viande insuffisamment cuite, fruits et légumes crus ¹⁷
Intoxication par poissons scombridés	toxine	Picotements ou sensations de brûlure dans la bouche ou la gorge, éruptions cutanées, maux de tête, diarrhée. Les symptômes commencent généralement dans l'heure qui suit l'ingestion.	Poisson (thon, sardines, anchois, maquereaux).