

## 1. Nettoyer

**Lavez toujours vos aliments, vos mains, vos comptoirs et vos ustensiles de cuisine.**

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes. Faites-le avant et après avoir touché de la nourriture.
- Lavez vos planches à découper, plats, fourchettes, cuillères, couteaux et comptoirs avec de l'eau chaude savonneuse. Faites-le après avoir travaillé avec chaque aliment.
- Rincez les fruits et les légumes.
- **Ne pas** laver la viande, la volaille, le poisson ou les œufs. Si l'eau éclabousse l'évier pendant le processus de lavage, elle peut propager des bactéries.
- Nettoyez les couvercles des conserves avant de les ouvrir.



## 2. Séparer (Tenir à l'écart)

**Gardez les aliments crus séparés. Les germes peuvent se propager d'un aliment à un autre.**

- Gardez la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs crus à l'écart des autres aliments. Faites-le dans votre panier, vos sacs et votre réfrigérateur.
- Ne réutilisez pas les marinades utilisées sur les aliments crus à moins que vous ne les portiez d'abord à ébullition
- Utilisez une planche à découper ou une assiette spéciale pour les aliments crus uniquement.



## 3. Cuisiner

**Les aliments doivent devenir chauds et rester chauds. La chaleur tue les germes.**

- Faites cuire à des températures sûres :
  - Bœuf, Porc, Agneau 145°F
  - Poisson 145°F
  - Bœuf, Porc, Agneau hachés 160°F
  - Dinde, Poulet, Canard 165°F
- Utilisez un thermomètre pour aliments pour vous assurer que les aliments sont cuits. Vous ne pouvez pas toujours le dire en regardant.



## 4. Refroidir

**Mettez les aliments au réfrigérateur tout de suite.**

- Règle des 2 heures: mettez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur dans les 2 heures suivant la cuisson ou l'achat au magasin. Faites-le dans l'heure qui suit s'il fait 90 degrés ou plus à l'extérieur.
- Ne décongelez jamais les aliments en les sortant simplement du frigo. Décongeler les aliments :
  - Dans le frigo
  - Sous l'eau froide
  - Au micro-ondes
- Faites mariner les aliments au frigo.



# Sécurité alimentaire à la maison

## Pourquoi devriez-vous vous soucier de la sécurité alimentaire ?

Chaque année, des millions de personnes tombent malades de maladies alimentaires. Une maladie alimentaire peut vous donner l'impression d'avoir la grippe. Les maladies alimentaires peuvent également causer de graves problèmes de santé, voire la mort.

## Pensez-vous avoir une maladie alimentaire ?

**Appelez votre médecin et obtenez des soins médicaux immédiatement.**

- Conservez l'emballage, la boîte ou le carton de l'aliment.
- Appelez l'USDA au 1-888-674-6854 pour la viande, la volaille ou les œufs.
- Appelez la FDA au 1-866-300-4374 pour tous les autres aliments.
- Appelez votre service de santé local si vous pensez que vous êtes tombé malade à cause de la nourriture que vous avez mangée dans un restaurant ou chez un autre vendeur.

## Qui est à risque ?

Tout le monde peut tomber malade en mangeant des aliments avariés. Certaines personnes sont plus susceptibles de tomber malades à cause de maladies alimentaires.

- Femmes enceintes
- Adultes plus âgés
- Les personnes atteintes de certains problèmes de santé comme le cancer, le VIH/sida, le diabète et les maladies rénales

Certains aliments comportent plus de risques pour ces personnes. Discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé des aliments que vous pouvez manger sans danger.

**Cette fiche d'information a été conçue par le Bureau de la santé des femmes de la FDA.  
Pour obtenir d'autres ressources sur la santé des femmes, accédez au site**

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

