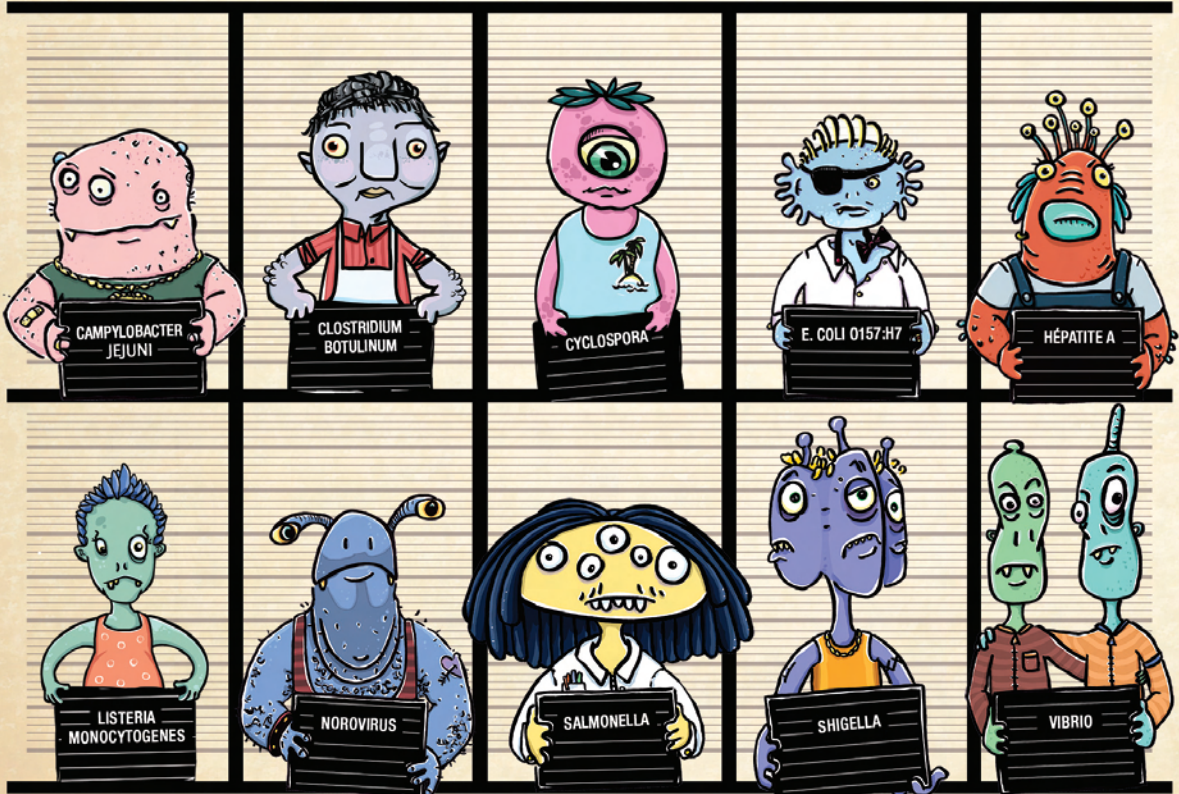




**LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES**

# LES PLUS RECHERCHÉS

**AU CANADA**



**LES AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES SONT DES MICROORGANISMES QUI  
PEUVENT SE RETROUVER DANS LES ALIMENTS ET VOUS RENDRE MALADE.  
PROTÉGEZ-VOUS : CUISEZ, NETTOYEZ, RÉFRIGÉREZ ET SÉPAREZ.**

# LES PLUS

## QU'EST-CE QU'UN AGENT PATHOGÈNE ALIMENTAIRE?

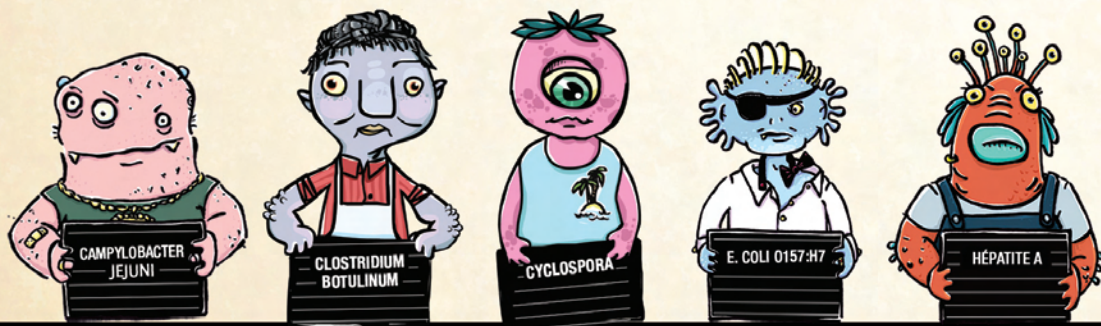
Les agents pathogènes alimentaires sont des microorganismes qui peuvent se retrouver dans les aliments et vous rendre malade. Ils comprennent :

- des bactéries comme *Campylobacter jejuni*, *Clostridium botulinum*, *E. coli* O157:H7, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *Shigella* et *Vibrio*;
- des virus comme celui responsable de l'hépatite A et les norovirus;
- des parasites comme *Cyclospora*.

**Les agents pathogènes sont invisibles et n'ont ni odeur ni goût. Il est donc difficile de savoir s'ils sont ou non présents dans les aliments que vous consommez.**

© 2011 Sa Majesté la Reine du chef du Canada  
(Agence canadienne d'inspection des aliments), tous droits réservés.  
L'utilisation sans permission est interdite.  
ACIA P0742-11  
N° de catalogue : A104-91/2011  
ISBN: 978-1-100-52839-7

La présente publication a été rédigée par l'Agence canadienne d'inspection des aliments avec la collaboration de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



# RECHERCHÉS

## LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES

### POURQUOI PEUT-IL Y AVOIR DES AGENTS PATHOGÈNES DANS MES ALIMENTS?

Les agents pathogènes peuvent s'introduire dans les aliments et l'eau de diverses façons. La contamination des aliments peut se produire à la ferme. Par exemple, les fruits et les légumes peuvent être contaminés lorsqu'ils sont lavés ou irrigués avec de l'eau qui est entrée en contact avec des excréments d'animaux ou des eaux usées. Les aliments peuvent également être contaminés pendant la transformation, l'entreposage, le transport ou la préparation. Parfois, les agents pathogènes peuvent se trouver naturellement dans des aliments et de l'eau sans que cette contamination soit le résultat d'une activité humaine. Par exemple, la bactérie *Vibrio* qui est présente naturellement dans l'eau de mer, est parfois détectée dans des huîtres et d'autres mollusques ou crustacés.

Certains agents pathogènes sont principalement associés à un aliment donné. Par exemple, les souches pathogènes d'*E. coli* sont associées à la viande de bœuf, alors que *Salmonella* contamine le plus souvent la volaille et les œufs. Ces agents pathogènes sont détruits lorsque l'on cuit les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne sûre (consulter le tableau à la page 9).

Vous pouvez propager les agents pathogènes ou leur donner l'occasion de se multiplier si vous négligez d'utiliser des méthodes sûres de manipulation des aliments. Celles-ci comprennent les quatre règles suivantes : cuisez, nettoyez, réfrigérez et séparez.

### LES AGENTS PATHOGÈNES PEUVENT-ILS ME RENDRE MALADE?

Un aliment ou une boisson contenant des agents pathogènes peut provoquer une maladie d'origine alimentaire, aussi connue sous le nom d'« intoxication ou empoisonnement alimentaire ». Ces maladies se manifestent par des symptômes bénins chez certaines personnes qui ne savent même pas qu'elles en sont atteintes. La plupart des gens se remettent complètement de ces maladies, mais certains peuvent souffrir d'effets plus graves, et, par la suite, de conséquences à long terme ou permanentes et devront consulter un médecin. Dans certains cas, la maladie d'origine alimentaire peut entraîner la mort.



# LES PLUS

## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE D'ORIGINE ALIMENTAIRE?

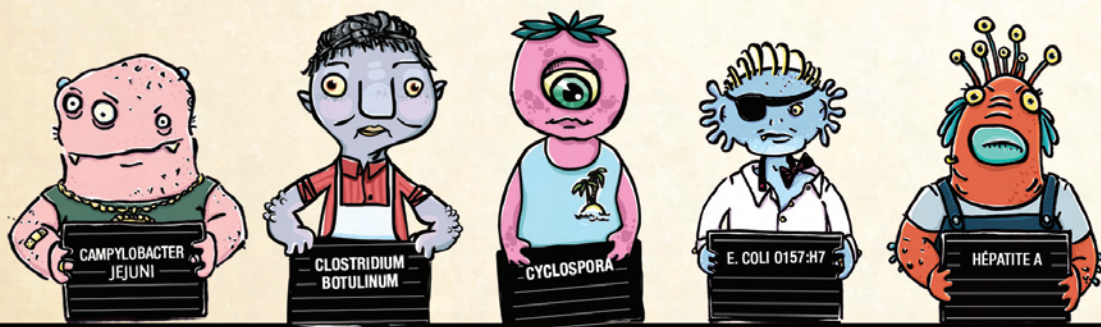
Les symptômes d'une maladie d'origine alimentaire peuvent se manifester des heures ou des jours suivant la consommation d'une boisson ou d'un aliment contaminé. Le moment de l'apparition des symptômes varie en fonction du type et de la quantité d'agents pathogènes que vous avez ingérés et de votre état de santé général. Bon nombre de personnes souffrent de nausées, de vomissements et de diarrhée.

## QUE DOIS-JE FAIRE SI JE PENSE ÊTRE ATTEINT D'UNE MALADIE D'ORIGINE ALIMENTAIRE?

Consultez un médecin le plus tôt possible si vous pensez avoir contracté une maladie d'origine alimentaire et si vous présentez les symptômes suivants :

- fièvre de plus de 38,5 degrés Celsius;
- sang dans les selles;
- vomissements suffisamment violents pour ne pouvoir garder aucun liquide (ce qui peut entraîner la déshydratation);
- déshydratation (diminution de la miction, bouche et gorge sèches, étourdissements en position debout);
- diarrhée pendant plus de trois jours.

De plus, il est toujours recommandé de bien se reposer et de se garder hydraté en buvant beaucoup de liquides.



# RECHERCHÉS

## LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES

### COMBIEN DE PERSONNES CONTRACTENT UNE MALADIE D'ORIGINE ALIMENTAIRE AU CANADA?

Le gouvernement du Canada estime à environ 11 millions le nombre de cas de maladie d'origine alimentaire au Canada chaque année. Bon nombre de ces cas peuvent être évités en utilisant des pratiques sûres de manipulation des aliments : cuire, nettoyer, réfrigérer et séparer.

### QUE FAIT LE GOUVERNEMENT DU CANADA EN MATIÈRE DE SALUBRITÉ DES ALIMENTS?

Le gouvernement du Canada a la salubrité des aliments à coeur. Santé Canada établit les règlements et les normes en matière de salubrité et de qualité nutritionnelle des aliments vendus au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments s'assure que les aliments vendus au Canada respectent les exigences de Santé Canada, en menant des inspections et en exécutant des activités d'application de la loi. L'Agence de la santé publique du Canada exerce une surveillance dans les laboratoires à l'échelle nationale, coordonne les interventions partout au pays en cas d'éclosion, prodigue des conseils spécialisés aux autorités de santé publique et crée une capacité d'intervention en cas d'éclosion de maladie d'origine alimentaire.



## QUI SONT LES PERSONNES À RISQUE DE CONTRACTER UNE MALADIE D'ORIGINE ALIMENTAIRE?

Tout le monde peut contracter une maladie d'origine alimentaire. Cependant, certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres en raison de leur âge ou de leur état de santé. Elles courent également un plus grand risque de tomber gravement malades. Les groupes les plus à risque comprennent les jeunes enfants, les personnes de 60 ans et plus, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

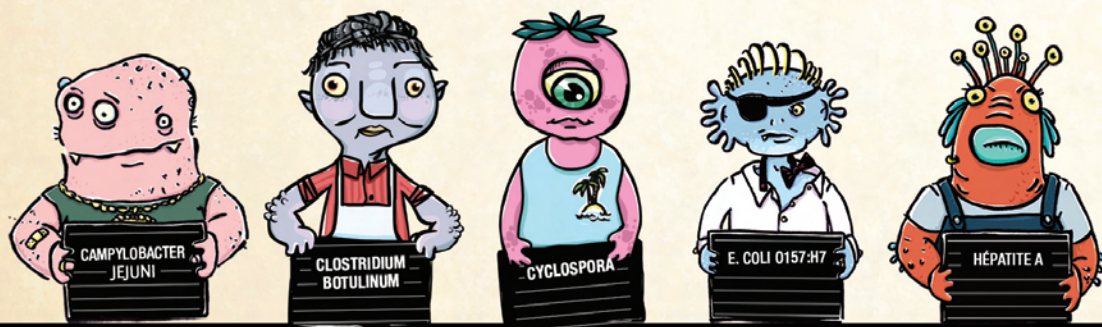
### Bébés et jeunes enfants

Le système immunitaire des bébés (jusqu'à un an) n'est pas entièrement développé. Cela les rend plus vulnérables aux bactéries dangereuses pouvant provoquer des maladies d'origine alimentaire. Les jeunes enfants (d'un à cinq ans) peuvent également être plus vulnérables à ces maladies et prendre plus de temps à s'en remettre. De plus, les bébés et les jeunes enfants peuvent souffrir d'autres complications, comme l'insuffisance rénale.

Un bébé nourri au biberon risque davantage de contracter une maladie d'origine alimentaire grave. Par exemple, les bactéries peuvent se multiplier dans un biberon laissé à la température ambiante pendant plus d'une heure, s'il s'agit d'une préparation pour nourrissons tiède, ou pendant plus de quatre heures, s'il s'agit de lait maternel. Lavez-vous toujours les mains et nettoyez et désinfectez toujours le biberon de votre bébé avant de le lui donner.

### Les 60 ans et plus

Plus on vieillit, plus le système immunitaire peine à se protéger des agents pathogènes d'origine alimentaire dangereux. Même si la plupart des personnes atteintes d'une maladie d'origine alimentaire s'en remettent complètement, plus vous vieillissez, plus la probabilité de complications et d'effets à long terme, comme l'insuffisance rénale et l'anémie, augmente. En présence d'une maladie chronique, comme le diabète ou une maladie du rein, il peut s'avérer encore plus difficile de combattre les infections.



# RECHERCHÉS

## LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES

### Femmes enceintes

Si vous êtes enceinte, la maladie d'origine alimentaire peut entraîner de graves problèmes de santé pour vous et l'enfant que vous portez. Vous et votre enfant courez un risque accru de souffrir des effets d'une maladie d'origine alimentaire, et plus particulièrement de déshydratation. En effet, votre organisme subit des changements pendant la grossesse, dont l'affaiblissement du système immunitaire, ce qui rend la lutte contre les infections plus difficile.

Une femme enceinte peut parfois ne présenter que des symptômes bénins après avoir contracté une maladie d'origine alimentaire. Néanmoins, certains agents pathogènes dangereux, et plus particulièrement *Listeria*, peuvent traverser le placenta, ce qui augmente le risque d'infection pour l'enfant que vous portez. De plus, le système immunitaire de ce dernier n'est pas suffisamment développé pour vaincre les agents pathogènes d'origine alimentaire.

### Personnes dont le système immunitaire est affaibli

Certaines maladies et certains problèmes de santé chroniques, ainsi que leurs traitements, peuvent affaiblir votre système immunitaire. Il vous est alors difficile de gagner le combat contre les agents pathogènes d'origine alimentaire. Si votre système immunitaire est affaibli, vous pourriez souffrir de graves symptômes et prendre davantage de temps pour guérir.

Quelques exemples de troubles pouvant compromettre le système immunitaire :

- alcoolisme;
- cancer (surtout lors de traitements de chimiothérapie);
- diabète;
- VIH/sida;
- greffe d'organe.



# LES PLUS

## COMMENT PUIS-JE ME PROTÉGER CONTRE LES MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE CHEZ MOI?

Appliquez les pratiques sûres de manipulation des aliments ci-dessous, afin de réduire la probabilité que vous ou votre famille contractiez une maladie d'origine alimentaire.

### NETTOYEZ

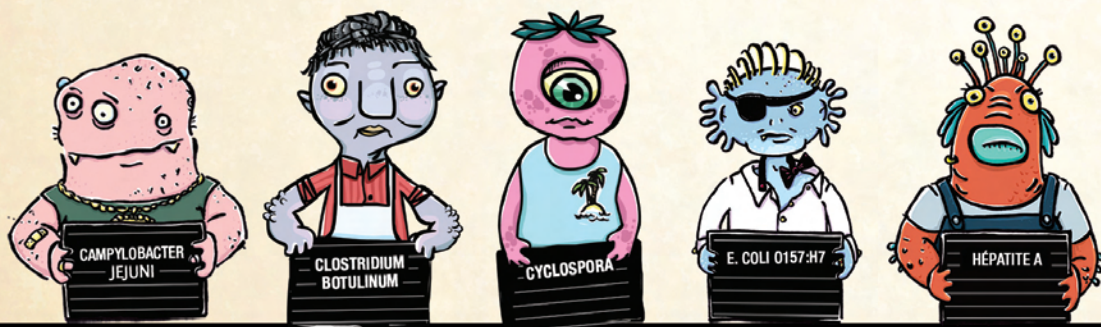
- Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau tiède savonneuse, avant et après avoir manipulé des aliments.
- Nettoyez, rincez et désinfectez les comptoirs, planches à découper, ustensiles et plats après chaque utilisation, à l'eau chaude savonneuse ou à l'aide d'un désinfectant contenant de l'eau de Javel. Appliquez ce conseil après la préparation de chaque aliment, avant de passer à l'aliment suivant.
- Lavez les fruits et légumes crus sous de l'eau courante propre avant de les préparer et de les manger. Utilisez une brosse pour frotter les produits à surface dure ou rugueuse comme les cantaloups, les carottes, les oranges et les pommes de terre.

**POURQUOI?** Si vos mains, les aliments, les surfaces de travail et les ustensiles ne sont pas propres, les agents pathogènes pourront facilement se propager.

### RÉFRIGÉREZ

- Conservez les aliments froids à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Décongelez les aliments au réfrigérateur à une température sûre et constante de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Ne laissez pas les aliments dans la plage des températures dangereuses plus de deux heures. Rangez immédiatement les aliments qui doivent être réfrigérés ou congelés.

**POURQUOI?** Les bactéries peuvent se multiplier dans la plage des températures dangereuses située entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F).





# RECHERCHÉS

## LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES

### SÉPAREZ

- Utilisez une planche à découper pour la viande, la volaille et les produits de la mer crus. Utilisez une planche différente pour les aliments prêts à manger ou cuits.
- Placez les aliments crus loin des autres aliments pendant que vous faites vos courses, lorsque vous les rangez, les préparez et les servez.
- Placez la viande, la volaille et les produits de la mer crus dans des contenants et gardez-les sur la tablette du bas de votre réfrigérateur. Vous éviterez ainsi que les jus de produits crus tombent sur d'autres aliments ou qu'ils soient en contact avec d'autres aliments.

**POURQUOI?** Les aliments crus et leurs jus peuvent contenir des bactéries dangereuses qui risquent de contaminer des aliments cuits.

### CUISEZ

- Conservez les aliments chauds à une température d'au moins 60 °C (140 °F).
- Utilisez un thermomètre numérique pour aliments pour vérifier que les aliments ont atteint une température interne sûre (consulter le tableau à la page 9).

**POURQUOI?** Dans la plupart des cas, la chaleur détruit les agents pathogènes dangereux. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils aient atteint une température interne sûre peut les éliminer.



# LES PLUS RECHERCHÉS

## LES 10 AGENTS PATHOGÈNES ALIMENTAIRES

### TEMPÉRATURES INTERNES DE CUISSON

**Il ne suffit pas de regarder. Utilisez un thermomètre numérique pour aliments afin d'être bien sûr!**

ALIMENT	TEMPÉRATURE
Bœuf, veau et agneau (morceaux ou pièces entières) <ul style="list-style-type: none"><li>• Mi-saignant</li><li>• À point</li><li>• Bien cuit</li></ul>	63 °C (145°F) 71 °C (160°F) 77 °C (170°F)
Porc (morceaux ou pièces entières)	71 °C (160°F)
Volaille (p. ex., poulet, dinde, canard) <ul style="list-style-type: none"><li>• Morceaux</li><li>• Volaille entière</li></ul>	74 °C (165°F) 85 °C (185°F)
Viande hachée et mélanges de viandes (p. ex., hamburgers, saucisses, boulettes, pain de viande, ragoûts) <ul style="list-style-type: none"><li>• Bœuf, veau, agneau et porc</li><li>• Volaille</li></ul>	71 °C (160°F) 74 °C (165°F)
Plats à base d'œufs	74 °C (165°F)
Autres (p. ex., hot dogs, farce, restes)	74 °C (165°F)

#### Où puis-je trouver d'autres renseignements?

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, veuillez consulter les sites suivants :

- Portail web sur la salubrité des aliments du gouvernement du Canada : [www.salubritedesaliments.gc.ca](http://www.salubritedesaliments.gc.ca)
- Agence canadienne d'inspection des aliments : [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)
- Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Agence de la santé publique du Canada : [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)
- Programme Soyez prudents avec les aliments du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : [www.soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://www.soyezprudentsaveclesaliments.ca)



Balayez ce code avec votre téléphone intelligent pour vous inscrire pour recevoir les avis de rappels d'aliments et les alertes à l'allergie.

1 800 0-Canada (1-800-622-6232) ATS: 1-800-926-9105

