



# L'utilisation du thermomètre pour aliments

CONSEILS POUR PRÉSERVER  
La saLUBRITÉ DES aLIMENTS



Prévention des toxi-infections alimentaires

## Qu'est-ce qu'une toxi-infection alimentaire?

Les aliments contaminés par des bactéries, des virus et des parasites peuvent vous rendre malade. De nombreuses personnes ont déjà souffert d'une toxi-infection alimentaire sans même le savoir. Ces maladies, qu'on appelle aussi parfois « empoisonnement alimentaire », peuvent présenter des symptômes semblables à ceux de la grippe, notamment :

- crampes d'estomac
- nausée
- vomissements
- diarrhée
- fièvre

Les symptômes peuvent se manifester peu de temps après la consommation d'aliments contaminés, mais ils peuvent également apparaître au cours du mois suivant et même plus tard. Chez certaines personnes, en particulier les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli, les toxi-infections alimentaires peuvent s'avérer très dangereuses.

Selon les experts en santé publique, il y aurait environ 13 millions de cas de toxi-infection alimentaire chaque année au Canada. On peut éviter la plupart des cas de toxi-infection alimentaire en adoptant des pratiques de manipulation sûres des aliments et en utilisant un thermomètre pour aliments afin de s'assurer que les aliments ont cuit jusqu'à ce que leur température interne soit sûre!

## Pourquoi utiliser un thermomètre pour aliments?

La raison est simple : pour votre sécurité. Lorsque vous faites cuire les aliments jusqu'à ce que leur température interne soit sûre, les bactéries dangereuses sont détruites. La plupart d'entre nous cuisinent depuis des années, mais nous devons nous débarrasser de certaines pratiques et façons de penser incorrectes.

L'utilisation d'un thermomètre pour aliments vous permet de savoir si la température interne de cuisson d'un aliment a été atteinte. Vous pouvez aider à prévenir les toxi-infections alimentaires : il vous suffit de toujours utiliser un thermomètre pour aliments.

## Casser le mythe 1

Puis-je dire si la viande est cuite en faisant une incision au centre?

Non, vous ne le pouvez pas. La seule façon d'être certain que la viande a été cuite jusqu'à ce que sa température interne soit sûre est d'utiliser un thermomètre pour aliments.

Des études ont démontré que la couleur de la viande à l'intérieur d'une galette de viande hachée et des jus qu'elle renferme **ne** constitue **pas** un indicateur fiable du degré de cuisson. Une galette de viande hachée décongelée peut avoir une couleur brunâtre au milieu avant même d'atteindre la température qui détruit la dangereuse bactérie *E. coli*.

### CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Vérifiez la température interne de votre galette de bœuf hachée ou de tout aliment préparé avec du bœuf haché.

Si la température est de 71°C (160°F), l'aliment est salubre. Rappelez-vous : votre hamburger est prêt à 71°C.

## Casser le mythe 2

Dois-je faire trop cuire tous les aliments pour préserver leur salubrité?

Pas du tout! En utilisant un thermomètre, vous cuisinez d'une manière plus sûre et vous pouvez même améliorer vos techniques! Lorsque vous surveillez la cuisson avec un thermomètre, vous pouvez vous assurer que sa température interne est sûre et que l'aliment n'est pas trop cuit.

### CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Vous faites cuire un poulet ou une dinde? Pour un maximum de salubrité, les experts en salubrité des aliments recommandent de faire cuire la farce dans un plat à part. Pourquoi? La farce et la viande prennent plus de temps à atteindre une température interne sûre. Donc, faites cuire la farce séparément et gagnez du temps. La farce et la viande doivent atteindre séparément des températures internes sûres. Consultez le tableau.



Agence canadienne  
d'inspection des aliments

Canadian Food  
Inspection Agency

## températures INTERNES DE CUISSON

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

<i>ALIMENTS</i>	<i>TEMPÉRATURE</i>
<b>Bœuf, veau et agneau</b> (morceaux et pièces entières)	
• mi-saignant	63 °C (145 °F)
• à point	71 °C (160 °F)
• bien cuit	77 °C (170 °F)
<b>Porc</b> (morceaux et pièces entières)	71 °C (160 °F)
<b>Volaille</b> (p. ex. poulet, dinde, canard)	
• morceaux	74 °C (165 °F)
• volaille entière	85 °C (185 °F)
<b>Viande hachée et mélanges de viandes</b> (p. ex. hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, ragoûts)	
• bœuf, veau, agneau et porc	71 °C (160 °F)
• volaille	74 °C (165 °F)
<b>Plats à base d'œufs</b>	74 °C (165 °F)
<b>Autres</b> (hot dogs, farce, restes)	74 °C (165 °F)

[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Canada

## Casser le mythe 3

Faut-il que je vérifie la température interne de chaque galette de bœuf haché?

Oui, mais c'est facile avec un thermomètre numérique pour aliments. Lorsque l'aliment semble presque cuit, retirez-le du feu et vérifiez la température en insérant le thermomètre dans la partie la plus épaisse de l'aliment, en évitant le gras, l'os ou le cartilage. Si la viande n'est pas bien cuite, faites-la cuire plus longtemps puis vérifiez la température de nouveau.



### CONSEIL POUR PRÉSERVER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS –

Lavez la sonde du thermomètre et tout autre ustensile dont vous vous êtes servi, avec de l'eau chaude et du savon après chaque utilisation. Pour quelle raison? Il faut prendre cette précaution parce que les bactéries que contiennent les jus des viandes crues ou pas assez cuites peuvent contaminer d'autres aliments.

## Conseils concernant l'utilisation d'un thermomètre pour aliments

Les experts en salubrité des aliments recommandent d'utiliser un thermomètre pour aliments numérique et non un thermomètre gradué. Les thermomètres à four restent dans la pièce de viande pendant la cuisson. Il faut utiliser le thermomètre numérique lorsque vous pensez que l'aliment est cuit à la température voulue.

**Il faut bien suivre les instructions du fabricant!** Pour la plupart des thermomètres, il suffit d'insérer la sonde dans la partie la plus épaisse de la pièce de viande, en évitant le gras, les os et le cartilage. L'aliment est prêt à être mangé lorsque sa température interne est adéquate. Consultez le tableau.

**Le thermomètre numérique permet une lecture rapide.** Le thermomètre fonctionne aussi bien pour les pièces de viande minces que pour les pièces de viande épaisses. Il suffit de l'insérer dans l'aliment vers la fin de la période de cuisson.

**Le thermomètre numérique à sonde fourchette** permet aussi une lecture rapide. Il faut insérer entièrement la sonde fourchette dans la partie la plus épaisse de l'aliment.

**Le thermomètre à cadran pour four** fonctionne bien pour les aliments comme les rôtis et les plats en cocotte. On ne peut pas s'en servir pour les aliments minces. Le thermomètre peut rester dans l'aliment pendant la cuisson au four ou au barbecue.

Les **indicateurs de température jetables** ne peuvent être utilisés qu'une fois et seulement avec certains aliments. Le matériel sensible à la chaleur change de couleur lorsque l'aliment a atteint une température adéquate.

## Protection des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme de réglementation à vocation scientifique du gouvernement du Canada en matière de santé des animaux, de protection des végétaux, et en partenariat avec Santé Canada, de salubrité des aliments.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments ou pour commander des exemplaires gratuits de cette brochure, consultez le site Web de l'ACIA à l'adresse suivante : [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca), ou composez le 1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735 (du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est). Vous pouvez également trouver de l'information sur la salubrité des aliments en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) et à l'adresse : [www.abaslesbac.org](http://www.abaslesbac.org), respectivement.