

FICHES PRATIQUES



Hygiène alimentaire : Les grands principes

La consommation d'un aliment mal lavé ou mal conservé peut entraîner un risque grave pour la santé. Comment l'éviter ? En respectant, dans la mesure du possible, quelques principes d'hygiène élémentaires.

Les aliments peuvent parfois présenter des risques sanitaires si les conditions de culture, d'élevage, de production ou de conservation sont mauvaises.

Les réglementations européennes et nationales imposent des obligations aux exploitants du secteur alimentaire afin d'assurer la sécurité et la salubrité des denrées alimentaires à toutes les étapes de leur production, transformation et distribution.

Du côté des consommateurs, il est aussi important de les informer et de les sensibiliser sur les bonnes pratiques d'hygiène, permettant de garantir l'innocuité des aliments qu'ils vont consommer.

Quels sont les risques ?

La consommation d'un aliment contaminé par des bactéries ou par des toxines élaborées par celles-ci est à l'origine d'intoxications alimentaires.

Les intoxications alimentaires d'origine bactérienne résultent souvent d'une maîtrise insuffisante des conditions d'hygiène notamment au cours de la

production, de la transformation et de la distribution des denrées.

Les symptômes de ces intoxications sont souvent identiques (douleurs abdominales, diarrhées, nausées, vomissements, maux de tête, fièvre, etc.) et apparaissent plus ou moins rapidement après l'ingestion d'aliments.

Les victimes de ces intoxications guérissent rapidement mais lorsque les conditions de conservation et d'hygiène ont été particulièrement mauvaises, certaines intoxications peuvent être très graves en particulier chez les sujets fragiles ou affaiblis tels que les nourrissons, les femmes enceintes, les personnes âgées ou les sujets immunodéprimés.

Dans le cas où il apparaît au moins deux cas groupés similaires d'une symptomatologie, en général gastro-intestinale, dont on peut rapporter la cause à une même origine alimentaire, on parle alors de Toxi-infection alimentaire collective (TIAC).

Les agents pathogènes les plus souvent rencontrés dans les TIAC sont les bactéries suivantes : Bacillus

cerus, Campylobacter spp., Clostridium botulinum, Clostridium perfringens, Salmonella spp., Staphylococcus aureus, E. coli, Listeria monocytogènes. On retrouve aussi certains virus comme les norovirus.

Que faire en cas de doute ?

En cas de doute sur la nourriture ingérée et surtout si deux personnes ou plus présentent les mêmes symptômes, il faut consulter un médecin.

Les toxi-infections alimentaires collectives doivent être déclarées obligatoirement aux services chargés de la santé par les médecins.

Les agents de la Direction de la protection des populations (DDPP) concernée peuvent être également sollicités afin de procéder au contrôle des produits et de l'hygiène des locaux de fabrication ou de préparation des aliments. Ils prennent, en liaison avec le médecin inspecteur de la santé, les mesures adaptées.

Conseils de prévention

Lors de l'achat de denrées microbiologiquement très périssables préemballées au rayon des produits frais, le consommateur doit vérifier les dates limites de consommation (DLC) et les dates de durabilité minimale (DDM) et les températures d'entreposage indiquées sur leurs emballages afin de les respecter.

Pour les aliments très périssables, fabriqués par des artisans (boucher, charcutier, etc.), à domicile ou encore vendus au détail ou à la coupe dans les grandes et moyennes surfaces (GMS), il convient de les conserver à une température maximum de + 4° C pendant une durée maximum de 3 jours.

Il est également important de transporter les aliments dans de bonnes conditions, sans laisser les produits frais exposés à température ambiante pendant une période trop longue (dans les coffres de voitures par exemple). En particulier, les produits surgelés et congelés doivent être achetés en dernier, mis dans des sacs isothermes et placés rapidement au congélateur ou préparés immédiatement.

En outre, il faut respecter les conseils de préparation et de décongélation mentionnés sur l'étiquette, et ne jamais recongeler un produit qui aurait été décongelé volontairement ou accidentellement.

Lors de la préparation de conserves familiales, il est nécessaire de respecter les barèmes de stérilisation (temps-température) indiqués sur les notices d'utilisation des autocuiseurs (cocottes minutes) afin d'éviter une intoxication par ingestion de la toxine botulique. Il faut aussi proscrire la consommation de denrées alimentaires contenues dans des conserves bombées, rouillées, dont les serts seraient endommagés ou dégageant une odeur suspecte à l'ouverture.

Il est important de veiller à la propreté des plans de travail, des ustensiles et des mains lors de la préparation des aliments, et de nettoyer périodiquement (dès qu'il y a souillure) le réfrigérateur.

Bon à savoir

Le respect de quelques mesures d'hygiène simples permet de réduire notablement le risque de toxi-infection alimentaire. Elles sont complémentaires de celles citées précédemment et sont non exhaustives. Elles reposent sur les trois grands principes de l'hygiène alimentaire : éviter la contamination des aliments, limiter/ralentir le développement des germes de contamination et détruire la flore pathogène.

- ▶ maîtriser les éléments disséminateurs tels que les mains ou les ustensiles sales : après la manipulation d'aliments non cuits, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments ;
- ▶ se laver les mains après être allé aux toilettes, après avoir caressé un animal, après avoir manipulé de la terre ou des objets souillés (par de la terre, etc.) ;
- ▶ conserver les aliments crus (viande, légumes, etc.) séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés ;
- ▶ laver les légumes crus et les herbes aromatiques fraîches afin d'éliminer une partie des pesticides ainsi que la terre et les souillures pouvant être fortement contaminés en micro-organismes ;
- ▶ respecter la chaîne du froid ;
- ▶ cuire soigneusement les aliments de manière à obtenir une température à cœur élevée : un simple réchauffage des aliments n'est pas suffisant pour éliminer les germes pathogènes. Attention, un réchauffage au four à micro-ondes ne permet pas d'assurer une température homogène dans la totalité de l'aliment.

Textes de référence

[Règlement \(CE\) n° 178/2002](#) établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire

[Règlement \(CE\) n° 852/2004](#) relatif à l'hygiène des denrées alimentaires

[Règlement \(CE\) n° 853/2004](#) qui fixe les règles spécifiques aux denrées animales

détail, d'entreposage et de transport des produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant

Liens utiles

[Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(Anses\)](#)

[Santé publique France](#)

[Arrêté du 21 décembre 2009](#) relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce, de

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.

Pour tout renseignement complémentaire, reportez-vous aux textes applicables ou rapprochez-vous d'une [direction départementale de la protection des populations \(DDPP\)](#) ou [direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations \(DDCSPP\)](#).

Crédit photo : ©Phovoir