

MISE À JOUR : NOVEMBRE 2015

# LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS POUR LES FEMMES ENCEINTES



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada 

**Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé.** Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Also available in English under the title:  
Safe Food Handling for Pregnant Women

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada  
Indice de l'adresse 0900C2  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991  
Sans frais : 1-866-225-0709  
Télééc. : 613-941-5366  
ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2015

Date de publication : novembre 2015

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

**IMPRIMÉ** Cat. : H14-55/2-1-2015F **PDF** Cat. : H14-55/2-1-2015F-PDF Pub. : 140454  
ISBN : 978-0-660-03415-7 ISBN : 978-0-660-03290-0

## QU'EST-CE QUE L'EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE?

L'empoisonnement alimentaire, aussi appelé « intoxication alimentaire » ou « maladie d'origine alimentaire », se produit quand on mange des aliments contaminés par des bactéries, des virus ou des parasites. Les aliments peuvent être contaminés en tout temps avant d'être mangés, par exemple :

- » quand vous touchez les aliments,
- » quand vous rangez les aliments,
- » quand vous cuisez les aliments.

Il y a différents signes d'empoisonnement alimentaire. La plupart des empoisonnements alimentaires causent un ou plusieurs des problèmes suivants :

- » mal au cœur,
- » vomissement,
- » diarrhée,
- » douleurs et crampes au ventre,
- » fièvre et frissons.

Les signes d'empoisonnement alimentaire peuvent apparaître seulement quelques heures après avoir mangé des aliments contaminés. Mais les signes peuvent aussi apparaître plusieurs jours plus tard. Ils peuvent même apparaître plusieurs semaines plus tard. En temps normal, les personnes qui tombent malades guérissent rapidement et complètement.

Mais, pour les personnes plus à risque, comme les femmes enceintes, l'empoisonnement alimentaire peut parfois causer des problèmes graves, et même la mort.



## L'EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE ET LES FEMMES ENCEINTES

À cause de tous les changements qui se produisent dans votre corps, vous et votre bébé à naître êtes plus à risque d'un empoisonnement alimentaire. Votre système immunitaire est plus faible, et il a plus de difficulté à lutter contre les infections.

Des bactéries, comme *Listeria*, peuvent traverser le placenta. Alors, si vous tombez malade, il y a un risque plus élevé d'infecter votre bébé. Le système immunitaire de votre bébé à naître n'est pas assez développé pour combattre les bactéries dangereuses.










L'empoisonnement alimentaire peut être encore plus sérieux pour votre bébé que pour vous. Si vous avez un empoisonnement alimentaire pendant les trois premiers mois de grossesse, vous pouvez faire une fausse couche. Si vous avez un empoisonnement alimentaire plus tard dans votre grossesse, votre bébé peut être prématuré. Les femmes enceintes qui contractent un empoisonnement alimentaire peuvent accoucher d'un bébé très malade ou même d'un bébé mort-né. Comme votre bébé dépend de vous pour tous ses besoins, il est très important de faire attention à votre alimentation et à la façon de ranger, de préparer et de cuire les aliments.

Le présent guide offre des conseils utiles sur la façon de diminuer votre risque d'empoisonnement alimentaire.



## ALIMENTS PLUS SÛRS POUR LES FEMMES ENCEINTES

Certains types d'aliments peuvent comporter un risque plus élevé pour les femmes enceintes, à cause de la façon dont ils sont produits et conservés. Vous pouvez réduire au minimum le risque d'empoisonnement alimentaire en évitant certains types d'aliments. Le tableau suivant peut vous aider à choisir des aliments plus sûrs.

TYPE D'ALIMENT	ALIMENTS À ÉVITER	ALIMENTS PLUS SÛRS
 Hot dogs	Saucisses à hot dog qui sortent directement de l'emballage et qui n'ont pas été cuites davantage.	Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le milieu de la saucisse à hot dog doit laisser sortir de la vapeur ou atteindre 74 °C (165 °F).
<b>CONSEIL</b> > Évitez que les liquides présents dans les emballages coulent sur d'autres aliments ou sur les planches à découper, les ustensiles, la vaisselle et les surfaces où les aliments sont préparés. Lavez-vous les mains après avoir touché à des saucisses à hot dog.		
 Viandes de charcuterie	Viandes de charcuterie non séchées comme le saucisson de bologne (« baloney »), le rosbif et la poitrine de dinde.	Viandes de charcuterie séchées et salées comme le salami et le pepperoni. Viandes de charcuterie non séchées chauffées uniformément jusqu'à ce que de la vapeur en sorte.
 Œufs et produits à base d'œufs	Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les breuvages (comme le lait de poule maison).	Plats à base d'œufs bien cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit solide. Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F).
<b>CONSEIL</b> > Dans les recettes qui demandent des œufs crus, utilisez des substituts d'œufs pasteurisés.		
 Viande et volaille	Viande ou volaille crue ou pas assez cuite comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire (Consultez le tableau sur les températures de cuisson internes à la page 12).
 Fruits de mer	Fruits de mer crus comme le sushi.	Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F).
	Huîtres, palourdes et moules crues.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre.
	Fruits de mer fumés réfrigérés.	Fruits de mer fumés en conserve ou fruits de mer à réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant.
 Produits laitiers	Produits au lait cru ou non pasteurisé.	Produits au lait pasteurisé et tout produit laitier qui est cuit, en casserole ou en gratin.
	Fromages à pâte molle non pasteurisés et pasteurisés comme le brie et le camembert.	Fromages pasteurisés comme le fromage en grains, le cheddar et le fromage cottage.
	Fromages à pâte demi-ferme non pasteurisés et pasteurisés comme le havarti.	Fromages fondus et à tartiner pasteurisés comme les fromages à la crème.
	Tous les fromages bleus non pasteurisés et pasteurisés.	Fromages pasteurisés et non pasteurisés à pâte dure comme le romano et le parmesan.
 Germes « pousses » de légumes	Germes « pousses » cru(e)s de luzerne, de trèfle, de radis et les fèves germées.	Germes « pousses » bien cuit(e)s.
 Pâtés et viandes à tartiner	Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés.	Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou à réfrigérer seulement après l'ouverture du contenant.
 Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à forte ébullition puis refroidis. Jus de fruits pasteurisés.

## QUE DOIS-JE SAVOIR QUAND J'ACHÈTE DES ALIMENTS?

Souvenez-vous de ceci quand vous achetez des aliments :

- » Achetez les aliments froids ou congelés juste avant de passer à la caisse.
- » Vérifiez la date « meilleur avant » indiquée sur l'emballage des aliments.
- » Examinez bien les fruits et les légumes et n'achetez pas ceux qui sont abîmés.
- » Empêchez le transfert des bactéries entre les aliments crus et les aliments prêts-à-manger :
  - Gardez les aliments crus dans des sacs de plastique individuels (qui se trouvent dans la section des fruits et légumes et à certains comptoirs de viandes).
  - Séparez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie.
  - Utilisez des sacs ou des bacs d'épicerie réutilisables différents pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et collez une étiquette d'identification sur le sac ou le bac.
- » Réfrigérez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus tout de suite après votre retour de l'épicerie. Les aliments périssables ne doivent pas être laissés sortis pendant plus :
  - d'une heure pendant les activités estivales extérieures
  - de 2 heures à la température de la pièce.
- » Lavez souvent vos sacs d'épicerie réutilisables, surtout ceux utilisés pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.

## QUE DOIS-JE SAVOIR QUAND JE RANGE DES ALIMENTS?









Il faut garder au froid les aliments froids et garder au chaud les aliments chauds. Les aliments périssables ne devraient pas atteindre des températures qui se situent entre 4 °C et 60 °C (ou 40 °F à 140 °F), parce que c'est à ces températures que les bactéries peuvent se multiplier rapidement et causer un empoisonnement alimentaire.

Vous pouvez réduire le risque d'empoisonnement alimentaire comme ceci :

- » Réglez votre réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins.
- » Réglez votre congélateur à -18 °C (0 °F) ou moins.
- » Placez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus dans des contenants ou des sacs en plastique scellés sur la tablette du bas du réfrigérateur pour éviter que les jus crus coulent sur les autres aliments.
- » Conservez les fruits et les légumes coupés dans le réfrigérateur.
- » Réfrigérez ou congelez la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les restes de table immédiatement; les aliments périssables ne doivent pas être laissés sortis pendant plus :
  - d'une heure pendant les activités estivales extérieures
  - de 2 heures à la température de la pièce.
- » Cuisez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus au plus tard à la date « meilleur avant » ou pas plus de 2 à 4 jours après l'achat.
- » Congelez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus si vous ne pensez pas les faire cuire avant la date « meilleur avant ».

## ENTREPOSAGE DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ET DANS LE CONGÉLATEUR

Si les aliments dans votre congélateur sont bien emballés, ils resteront bons à manger plus longtemps. Voici les temps de réfrigération et de congélation recommandés pour différents aliments.

ALIMENT		RÉFRIGÉRATEUR RÉGLÉ À 4 °C (40 °F) OU MOINS	CONGÉLATEUR RÉGLÉ À -18 °C (0 °F) OU MOINS
 Viande et volaille fraîches	Bœuf, porc, agneau et veau	De 2 à 4 jours	De 8 à 12 mois
	Poulet et dinde (entier et morceaux)	De 2 à 3 jours	De 6 à 12 mois
	Viande hachée et saucisses crues	De 1 à 2 jours	De 2 à 3 mois
 Poisson frais	Poissons maigres (p. ex., morue, sole)	De 3 à 4 jours	6 mois
	Poissons gras (p. ex., saumon, thon et truite)	De 3 à 4 jours	2 mois
	Mollusques et crustacés crus ou cuits (p. ex., palourdes, crabe, homard, pétoncles et crevettes)	De 1 à 2 jours	De 2 à 4 mois
 Jambon, bacon et saucisses	Jambon cuit	De 3 à 4 jours	De 2 à 3 mois
	Bacon	Jusqu'à la date « meilleur avant » ou une semaine	1 mois
	Paquet de saucisses à hot dog ouvert	1 semaine	De 1 à 2 mois
 Viandes froides et charcuteries	Paquet de viandes froides ouvert	De 3 à 5 jours	De 1 à 3 mois
	Salades mélangées du comptoir de charcuterie ou faites à la maison	De 3 à 5 jours	Ne pas congeler
 Restes de table	Viande cuite, ragoût, œufs ou plats végétariens cuits	De 3 à 4 jours	De 2 à 3 mois
	Volaille cuite, poisson cuit, bouillons, sauces et soupes	De 3 à 4 jours	De 4 à 6 mois
 Œufs	Œufs frais avec coquille	Jusqu'à la date « meilleur avant » ou de 3 à 4 semaines	Ne pas congeler
	Œufs frais sans coquille	De 2 à 4 jours	4 mois
	Œufs cuits durs	1 semaine	Ne pas congeler
	Contenant ouvert de substituts d'œuf	3 jours	Ne pas congeler
 Produits laitiers	Le lait, le yogourt et le fromage cottage ouvert	4 jours	Ne pas congeler
	Fromages	Jusqu'à la date « meilleur avant »	Jusqu'à 1 an
	Beurre déballé	3 semaines	Ne pas congeler
 Légumes	Tomates	Ne pas réfrigérer	2 mois
	Laitue	De 3 à 7 jours	Ne pas congeler
	Fèves (vertes ou jaunes), épinards et courgettes	De 5 à 7 jours	De 8 à 12 mois
	Carottes, céleri et courges d'hiver	2 semaines	De 10 à 12 mois

## QUE DOIS-JE FAIRE POUR DÉCONGELER DES ALIMENTS?

Pour décongeler des aliments, voici ce qu'il faut faire :

» Décongelez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus dans :

- le réfrigérateur
- le four à micro-ondes
- dans un sac scellé ou un contenant immergé dans l'eau froide.

**NE VOUS FIEZ PAS À L'ODEUR, À L'APPARENCE OU AU GOÛT POUR JUGER SI UN ALIMENT EST SALUBRE. EN CAS DE DOUTE, JETEZ-LE!**

» Si vous utilisez le four à micro-ondes, cuisez l'aliment tout de suite après l'avoir décongelé.

» Décongelez un gros morceau de viande (comme une dinde entière) dans son emballage d'origine et l'immerger dans l'eau froide.

- Changez l'eau souvent pour qu'elle reste froide (environ toutes les 30 minutes)

» Ne recongelez pas les aliments décongelés.

## QUE DOIS-JE SAVOIR AU SUJET DES ALIMENTS ET DE LA PROPRETÉ?

Vous pouvez réduire la croissance de bactéries et le risque d'empoisonnement alimentaire en lavant comme il faut :

- » vos mains
- » les surfaces de cuisine
- » les ustensiles
- » les fruits et les légumes
- » les sacs et les bacs d'épicerie réutilisables

### VOS MAINS

Lavez-vous toujours les mains :

- » avant et après avoir touché de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus
- » après avoir été aux toilettes
- » après avoir touché un animal domestique
- » après avoir changé une couche

Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 secondes. Vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas d'eau ni de savon.

### LES FRUITS ET LES LÉGUMES FRAIS

Avant de manger ou de cuire des fruits et des légumes frais :

- » Lavez-les doucement à l'eau froide du robinet.
  - Il n'y a pas besoin d'utiliser autre chose que de l'eau pour laver les fruits et les légumes.
- » Utilisez une brosse à légumes pour les fruits et les légumes à peau ferme comme :
  - les carottes
  - les pommes de terre

- les melons
- les courges.

- » Ne faites pas tremper les fruits et les légumes frais dans un évier rempli d'eau. L'évier peut retenir des bactéries qui peuvent être transférées aux aliments.

### LES SURFACES DE CUISINE ET LES USTENSILES

Empêchez les bactéries de se multiplier dans la cuisine comme ceci :

- » Nettoyez immédiatement les éviers, les surfaces de cuisine ou les contenants qui entrent en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus.
- » Ne réutilisez pas les assiettes et les ustensiles qui sont entrés en contact avec des aliments crus.
  - Lavez-les d'abord au lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse.
  - N'utilisez que des assiettes et des ustensiles propres pour vos aliments prêts-à-manger.
- » Utilisez une planche à découper pour les aliments prêts-à-manger et une planche différente pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- » Utilisez des essuie-tout pour éponger les surfaces de la cuisine et changez de linge à vaisselle tous les jours.
- » Évitez d'utiliser des éponges, parce qu'il est plus difficile d'y empêcher la croissance des bactéries.
- » Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avant et après avoir préparé des aliments. Utilisez un désinfectant pour la cuisine (suivez le mode d'emploi sur le contenant) ou une solution d'eau de Javel dans un contenant pulvérisateur étiqueté (5 mL d'eau de Javel pour 750 mL d'eau) et rincez à l'eau.



## QUE DOIS-JE SAVOIR AU SUJET DE LA CUISSON DES ALIMENTS?

La couleur d'un aliment ou la durée de sa cuisson ne sont pas une façon fiable de s'assurer qu'un aliment peut être mangé en toute sécurité. Seule la cuisson d'un aliment à sa température sécuritaire de cuisson interne peut aider à vous assurer que l'aliment peut être mangé en toute sécurité. Il faut toujours cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à une température sécuritaire de cuisson interne. Suivez ces conseils pour éviter de consommer de la viande pas assez cuite :

- » Utilisez un thermomètre numérique à lecture directe pour mieux vérifier la température. La viande peut brunir avant que toutes les bactéries soient détruites.
- » Retirez l'aliment de la source de chaleur et glissez le thermomètre numérique dans la partie la plus épaisse de la viande, jusqu'au milieu, et assurez-vous que le thermomètre ne touche aucun os.
  - Pour les hamburgers, enfoncez le thermomètre par le côté de la boulette, jusqu'au milieu.
- » Si vous cuisez plusieurs morceaux de viande, vérifiez la température interne des plus gros morceaux. La cuisson des aliments peut ne pas être uniforme.
- » Gardez les aliments chauds à au moins 60 °C (140 °F). Les bactéries peuvent se multiplier rapidement à des températures situées entre 4 °C et 60 °C (de 40 °F à 140 °F).
- » Nettoyez votre thermomètre numérique à l'eau chaude et au savon entre chaque vérification de la température.



## TABLEAU DES TEMPÉRATURES SÉCURITAIRES DE CUISSON INTERNE

VIANDE, VOLAILLE, POISSONS ET ŒUFS	TEMPÉRATURE
<b>Bœuf, veau et agneau</b> (entier et morceaux)	
Mi-saignant	63 °C (145 °F)
À point	71 °C (160 °F)
Bien cuit	77 °C (170 °F)
<b>Bœuf attendri mécaniquement</b> (en morceaux)	
Bœuf et veau	63 °C (145 °F)
Steak (retourner au moins 2 fois durant la cuisson)	63 °C (145 °F)
<b>Porc</b> (jambon, longe de porc et côtes levées)	
Porc (entier et morceaux)	71 °C (160 °F)
<b>Viande hachée et mélanges de viande</b> (par exemple, hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande, plats en casserole)	
Bœuf, veau, agneau et porc	71 °C (160 °F)
Volaille (poulet et dinde)	74 °C (165 °F)
<b>Volaille</b> (poulet, dinde et canard)	
Morceaux	74 °C (165 °F)
Entier	82 °C (180 °F)
<b>Œufs</b>	
Plats à base d'œufs	74 °C (165 °F)
<b>Fruits de mer</b>	
Poisson	70 °C (158 °F)
Mollusques et crustacés* (crevettes, homard, crabe, palourdes, moules et huîtres)	74 °C (165 °F)
<b>Autres aliments</b>	
Autres aliments (hot dogs, farces et restes de table)	74 °C (165 °F)

\* Parce qu'il est difficile de mesurer la température des mollusques avec un thermomètre numérique pour aliments, jetez ceux qui ont une coquille qui reste fermée après la cuisson.

## RESTES DE TABLE

- » Même les restes de table peuvent causer un empoisonnement alimentaire s'ils ne sont pas rangés ou réchauffés comme il faut. Suivez ces conseils pour vous aider à ne pas tomber malade.
- » Vous pouvez refroidir rapidement les restes de table en les mettant dans des contenants peu profonds. Il faut réfrigérer ou congeler les restes de table dès que possible pour réduire le risque de multiplication des bactéries dans vos aliments.
- » Les aliments périssables ne doivent pas être laissés sortis pendant plus :
  - d'une heure pendant les activités estivales extérieures
  - de 2 heures à la température de la pièce.
- » Rangez les restes de table de façon sûre en coupant et en désossant la chair des grosses volailles, comme la dinde.
- » Évitez de trop remplir le réfrigérateur pour laisser l'air frais circuler efficacement.
- » Utilisez les restes de table réfrigérés le plus rapidement possible (dans les 2 à 4 jours).
- » Lorsque vous faites réchauffer des aliments, assurez-vous qu'ils sont cuits à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F). Faites chauffer les sauces, les soupes et les jus de viande à gros bouillons en remuant régulièrement.
- » Ne réchauffez jamais les mêmes restes de table plus qu'une fois.



# QUE FAIT LE GOUVERNEMENT DU CANADA POUR VOUS PROTÉGER CONTRE L'EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE?

La salubrité des aliments est une priorité du gouvernement du Canada. Santé Canada établit des règlements et des normes à respecter pour s'assurer que les aliments qui sont vendus au pays sont sûrs et nutritifs. L'Agence canadienne d'inspection des aliments est responsable de l'application des exigences de Santé Canada.

Pour d'autres renseignements :  
» [Canada.ca/Salubritealiments](https://Canada.ca/Salubritealiments)