



## Salubrité des aliments : Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires

### Food Safety: Instructions on Food Labels

De nombreuses personnes jouent un rôle dans le processus garantissant que les aliments que vous mangez sont sécuritaires, notamment les agriculteurs, les fabricants de produits alimentaires, les distributeurs et les détaillants.

Vous jouez également un rôle important dans la salubrité des aliments que vous et votre famille consommez. Suivez toujours les instructions figurant sur l'emballage pour la conservation, la manipulation et la préparation des aliments. Cela est valable pour tous les aliments, tout particulièrement les aliments transformés et emballés.

Voici des exemples d'instructions figurant sur les emballages :

- Garder au froid
- Garder au froid après ouverture
- Meilleur avant le (date)
- Bien faire cuire
- Mise en garde sur les allergies

#### Que signifie « Garder au froid » ?

Si l'emballage indique « Garder au froid » ou une mention semblable, conservez l'aliment au froid en tout temps. Cela signifie de conserver l'aliment au réfrigérateur avant d'ouvrir l'emballage et après.

Les bactéries vivent partout, y compris dans notre nourriture. Quand la nourriture est emballée la première fois, elle contient un petit nombre de germes. Toutefois, cette quantité est si faible que la plupart des gens qui mangent l'aliment n'en tomberont pas malades. Quand la nourriture est réfrigérée, la croissance des germes est ralentie et la nourriture reste sécuritaire pour une période plus longue. En l'absence de réfrigération, leur nombre augmente rapidement et ils peuvent rendre les gens malades.

En 2011, au moins 2 personnes sont tombées malades, victimes du botulisme, après avoir goûté une soupe de pommes de terre qui n'avait pas été réfrigérée après son achat dans une épicerie locale. Les spores de botulisme dans la soupe s'étaient multipliés et avaient produit une toxine mortelle. Le botulisme est une maladie très grave qui peut causer la paralysie ou la mort.

#### Que signifie « Garder au froid après ouverture » ?

Certains aliments n'ont besoin d'être conservés au froid qu'après l'ouverture de l'emballage. Si l'emballage indique « Garder au froid après ouverture » ou une mention semblable, conservez cet aliment au réfrigérateur immédiatement après l'ouverture de l'emballage. Si la nourriture est conservée au réfrigérateur après ouverture, les germes ne peuvent pas se multiplier rapidement et causer de maladie. Si elle n'est pas réfrigérée, les germes peuvent se multiplier, ce qui augmente la probabilité de devenir malade après l'avoir mangée.

Pour ralentir la croissance des germes, la température dans votre réfrigérateur doit être d'au plus 4 °C (40 °F).

#### Que signifie « Meilleur avant » suivi d'une date ?

L'étiquette de nombreux aliments comporte la mention imprimée « Meilleur avant le (date de péremption) ». L'indication de la date de péremption ne garantit pas la salubrité de l'aliment, mais elle constitue plutôt une indication pour les consommateurs de la fraîcheur et de la durée de conservation potentielle des aliments non ouverts. Une fois l'emballage ouvert, le produit doit être stocké convenablement et consommé dans un délai de quelques jours.

Il n'est pas toujours possible de déterminer qu'un aliment est sécuritaire en se basant sur l'apparence, l'odeur ou le goût. Jetez toujours les aliments dont la date « Meilleur avant » est dépassée.

#### Que signifie « Bien faire cuire » ?

La cuisson convenable des aliments tue la plupart des bactéries et rend la nourriture apte à la consommation. Certains aliments préparés et emballés sont déjà complètement cuits et prêts-à-manger. D'autres peuvent ne pas être cuits et contenir des ingrédients crus. Si les instructions de cuisson du fabricant indiquent « Bien faire cuire » ou « Doit être cuit », ou une mention semblable,

suivez-les. Le simple fait de réchauffer un aliment ne détruit pas les bactéries.

Les plats qui contiennent des ingrédients crus, y compris de la viande, de la volaille, des œufs ou du poisson, doivent être cuits à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F) pour que leur consommation soit sécuritaire. Utilisez un thermomètre propre et désinfecté pour vérifier la température.

En mars 2013, 24 personnes sont tombées malades, infectées par l'*E. coli*, après avoir mangé des mini-pizzas, des mini-quesadillas et des bouchées au mozzarella congelées qui avaient l'air complètement cuites mais qui ne l'étaient pas, car il faut les cuire complètement. Des aliments comme le bœuf cru ou peu cuit peuvent contenir des bactéries comme *E. coli* et doivent être bien cuits convenablement pour une consommation sécuritaire.

Lors de la préparation de produits crus, lavez-vous les mains avant et après les avoir manipulés. Nettoyez les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs à l'eau chaude savonneuse. Pour une meilleure protection contre les germes, désinfectez les surfaces à l'eau de Javel (200 parties par million).

#### Comment préparer votre propre solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm :

- Mélangez 15 millilitres (1 c. à soupe) d'eau de Javel à 4 litres (1 gallon) d'eau ou 5 millilitres (1 c. à thé) d'eau de Javel à 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Laissez la solution en contact avec la surface ou l'ustensile au moins une minute avant de les essuyer avec un essuie-tout propre ou de les laisser sécher à l'air.

Utilisez le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel. [www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

#### Que signifie « Mise en garde sur les allergies » ?

Certains aliments préparés ou emballés comportent une Mise en garde sur les allergies qui indique qu'ils peuvent contenir des traces de noix, de soja ou d'un autre allergène alimentaire répandu. Le fabricant ne peut garantir que l'aliment ne contient aucun des allergènes énumérés.

Les mises en garde sur les allergies s'adressent aux personnes qui souffrent de graves allergies alimentaires. Elles les aident à éviter les aliments allergènes. Pour certaines personnes, même une petite quantité d'allergène peut déclencher une réaction sévère (appelée anaphylaxie) et même la mort. Si vous souffrez d'une grave allergie alimentaire, évitez toujours les aliments qui comportent une mise en garde ou des ingrédients auxquels vous êtes allergique. Pour plus d'informations, consultez [HealthLinkBC File n° 100a Les allergies alimentaires graves chez les enfants et les adolescents](#).

#### Que faire si je ne comprends pas les instructions?

Lisez toutes les instructions relatives à la salubrité des aliments sur les étiquettes et sur les emballages. Si vous ne les comprenez pas, demandez à quelqu'un de vous les expliquer. Pour en savoir plus, communiquez directement avec le fabricant de produits alimentaires ou adressez-vous à un membre de votre famille, à un voisin ou à un employé de l'épicerie.

#### Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments :

- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 59b Salubrité des aliments – Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)
- Salubrité des aliments, gouvernement du Canada [www.canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html)

Pour en savoir plus long sur l'étiquetage, veuillez consulter les sites suivants :

- Étiquetage des aliments, gouvernement du Canada [www.canada.ca/fr/services/sante/etiquetage-aliments.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante/etiquetage-aliments.html)
- Agence canadienne d'inspection des aliments Durée de conservation sur l'étiquette des aliments préemballés [www.inspection.gc.ca/salubrite-alimentaire-pour-l-industrie/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements-et-infographies/duree-de-conservation/fra/1332357469487/1332357545633](http://www.inspection.gc.ca/salubrite-alimentaire-pour-l-industrie/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements-et-infographies/duree-de-conservation/fra/1332357469487/1332357545633)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority