

Conclusion

Toute l'équipe espère que ce guide vous permettra de cuisiner des repas appétissants dans les meilleures conditions d'achat, de préparation et de cuisson des aliments.

Pour formuler une question ou pour obtenir un complément d'information, communiquez avec l'infirmière soignante ou la nutritionniste de votre équipe.

Production

Cette brochure est une réalisation conjointe des CISSS de la Montérégie-Centre, de la Montérégie-Est et de la Montérégie-Ouest.

Édition : 2019

Mise à jour : juin 2021

GUIDE À L'INTENTION DES USAGERS SUIVIS EN CANCÉROLOGIE ET LEURS PROCHES

PRÉVENTION DES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES



RÉSEAU DE CANCÉROLOGIE DE LA MONTÉRÉGIE

Table des matières

Introduction	3
Achat des aliments	3
Préparation des aliments	4
Cuisson des aliments	5
Entreposage des aliments	7
Durée de conservation des aliments.....	7
Au restaurant.....	8
Substitutions.....	8
Autres.....	11
Conclusion	12

Type d'aliments	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés portés à ébullition et refroidis. Jus de fruits pasteurisés.
Germes ou pousses	Germes ou pousses crus comme ceux de luzerne, de trèfle, de radis et de haricot mungo.	Germes ou pousses bien cuits.

Autres

Évitez également :

- les mets préparés avec des restes de nourriture;
- les conserves et marinades fabriquées à la maison;
- les aliments vendus en vrac et ceux qui ont été préparés en épicerie :
 - ✓ épices et aromates;
 - ✓ noix et graines;
 - ✓ fromages;
 - ✓ marinades;
 - ✓ salades prêtes à manger : qu'elles soient à base de riz, de pâtes alimentaires, de chou, de pommes de terre ou de fruits;
 - ✓ charcuteries vendues au comptoir.
- le miel non pasteurisé;
- les pâtisseries et tartes commerciales fourrées à la crème;
- la crème glacée dans les bars laitiers, la crème glacée molle, les gelatos et la crème glacée maison contenant des œufs crus;
- les aliments enrichis de cultures bactériennes actives ou probiotiques (exemple : yogourt additionné de bactéries).

Si vous avez des doutes sur la qualité de l'eau, faites-la bouillir pendant 5 minutes ou buvez de l'eau embouteillée.

Type d'aliments	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Œufs et produits à base d'œufs	Œufs et produits à base d'œufs crus ou cuits légèrement, y compris les vinaigrettes, la pâte à biscuits, les préparations pour gâteau, les sauces et boissons comme le lait de poule maison.	Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire. Œufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme. Œufs liquides pasteurisés. Le lait de poule maison doit être chauffé à 71°C (160°F).
Poissons et fruits de mer	Huîtres, palourdes et moules crues.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre.
	Poissons et fruits de mer crus. Sushi.	Poissons et fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74°C (165°F).
	Poissons et fruits de mer fumés réfrigérés.	Poissons et fruits de mer en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.
Viande et volaille	Viande et volaille crue ou pas assez cuite comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (consulter le tableau de la p. 6).

Introduction

Les traitements de chimiothérapie peuvent affaiblir votre système immunitaire, ce qui augmente les risques d'infections. Ainsi, vous devenez plus vulnérable à certaines bactéries présentes dans l'environnement qui sont habituellement inoffensives. Il est donc important d'accorder une attention particulière aux infections d'origine alimentaire.

Suivez les conseils pratiques décrits dans les pages suivantes pour réduire les risques d'intoxication causés par les aliments que vous consommez. Soyez assuré que nous demeurons toujours disponibles pour vous aider à bien suivre ces recommandations et faciliter votre expérience de santé durant les traitements de chimiothérapie.

Achat des aliments

Examinez les emballages. N'achetez aucun contenant abîmé, bosselé ou qui présente des fuites.

Produits frais

Vérifiez les dates d'expiration des aliments sur les étiquettes. Achetez les aliments emballés à la date du jour ou de la veille. Évitez les fruits et légumes trop mûrs ou meurtris.

Produits réfrigérés et congelés

Prenez les aliments des comptoirs réfrigérés ou des congélateurs seulement à la fin de votre épicerie. Rangez-les au réfrigérateur ou au congélateur à l'intérieur d'une heure. Ne laissez pas séjourner ces aliments périssables dans le coffre de la voiture pour éviter le développement des bactéries.

Pour éviter que les bactéries des aliments crus ne se propagent aux aliments prêts-à-manger, séparez viande, volaille, poisson et fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie. Placez-les dans des sacs individuels de plastique. Emballez-les à part des autres aliments (exemple : dans vos sacs à provisions réutilisables).

Si vous utilisez des sacs ou des bacs réutilisables lorsque vous faites votre épicerie, réservez-en un uniquement pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus. Identifiez celui-ci et lavez-le fréquemment.

Préparation des aliments

Lavage des mains

Se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau chaude est un geste qui diminue les risques de contamination. Il est donc important de se laver les mains :

- avant et après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus;
- après avoir été à la salle de bain;
- après avoir touché à un animal domestique;
- après avoir changé une couche.

Même si vous utilisez des gants pour la préparation des aliments, vous devez vous laver les mains régulièrement.

Si vous avez une plaie ou une coupure présente sur les mains, couvrez-la avec un pansement qui ne laisse pas passer les liquides (imperméable). Vous pouvez en retrouver à votre pharmacie.

Les linges que vous utilisez pour le nettoyage et l'entretien de votre cuisine sont souvent une source de contamination. N'utilisez jamais des linges sales ou souillés. Utilisez plutôt des linges propres ou des essuie-tout.

Nettoyez les surfaces sur lesquelles vous préparez vos aliments et les contenants que vous utilisez en les lavant à l'eau chaude et savonneuse. Pour les désinfecter, utilisez le mélange suivant : 5 ml (1 cuillère à thé) d'eau de javel ajoutée à 750 ml (3 tasses) d'eau (que vous pouvez mélanger dans un vaporisateur). Vaporisez et laissez agir quelques instants. Rincez avec beaucoup d'eau et laissez sécher à l'air ou essuyez avec un linge propre.

Type d'aliments	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Viandes de charcuterie	Viandes de charcuterie non séchées comme la mortadelle, 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 jusqu'à ce qu'elles soient fumantes .
Produits laitiers	Produits au lait cru ou non pasteurisé, y compris les fromages à pâte molle ou demi-ferme comme le brie, le camembert et le bleu.	Produits du lait pasteurisé et fromage à pâte ferme comme le colby, le cheddar, le suisse et le parmesan.
Saucisses à hot dog	Saucisses à hot dog qui proviennent directement de l'emballage et qui ne sont pas cuites.	Saucisses à hot dog cuites à une température interne sécuritaire. Le centre de la saucisse doit être fumant ou atteindre 74°C (165°F).
Pâtés et viandes à tartiner	Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés.	Pâtés et viandes à tartiner vendus en conserve ou qui ne nécessitent pas de réfrigération avant l'ouverture du contenant.

Au restaurant

Pour une meilleure protection, il est suggéré d'éviter les livraisons à domicile, car il est souvent impossible de vous assurer du respect des règles d'hygiène et de salubrité des aliments.

Si vous allez au restaurant, commandez les aliments bien cuits et des boissons embouteillées. Évitez les buffets chauds ou froids, car les aliments y sont soumis à plusieurs manipulations. De plus, la température de service est parfois difficile à contrôler. Évitez aussi les restaurations rapides (*fast food*) en raison des nombreuses manipulations et des variations de température des aliments.

Substitutions

La consommation de certains aliments, comme les aliments indiqués en pages suivantes, peut être plus risquée pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli en raison du mode de production, des conditions et de la durée de conservation des aliments.

Si vous êtes une personne ayant un système immunitaire affaibli, vous pouvez diminuer le risque de contracter une intoxication alimentaire en évitant certains types d'aliments et en choisissant des substituts plus sûrs.

Nettoyez le dessus des boîtes de conserve à l'eau chaude et savonneuse. Assurez-vous de bien les rincer et de les assécher. N'oubliez pas de nettoyer également votre ouvre-boîte à l'eau chaude et savonneuse.

Évitez la contamination croisée, c'est-à-dire le contact entre les aliments crus et cuits. Soyez attentif à ce que les liquides présents dans les emballages ne s'égouttent pas sur d'autres aliments ou matériel de cuisine. Entrez les aliments crus et cuits séparément et utilisez des ustensiles et plats différents pour ces deux catégories d'aliments.

Les fruits et légumes frais sont permis, mais assurez-vous de bien les laver avant de les consommer ou de les faire cuire. Utilisez une brosse à aliments pour ceux qui ont une **peau ferme** (exemples : carotte, pomme de terre, melon, courge, etc.). Ne les faites pas tremper dans l'évier. Les produits de lavage des fruits et légumes ne sont pas conseillés.

Cuisson des aliments

Évitez de cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer ainsi que les mets commerciaux frais ou congelés au four à micro-ondes. Utilisez un four conventionnel pour assurer une cuisson uniforme. Par contre, l'utilisation du four à micro-ondes est permise pour réchauffer vos mets.

Voici un guide des températures suggérées pour vous assurer que la viande est cuite suffisamment.

Mets		Cuisson
Boeuf, veau, agneau	Mi-saignant	63°C (145°F)
	À point	71°C (160°F)
	Bien cuit	77°C (170°F)
Viande hachée et mélange de viandes (ex : hamburger, saucisse, boulette de viande, pain de viande, plat en casserole, etc.)	Boeuf, veau, agneau et porc	71°C (160°F)
	Volaille	74°C (165°F)
Porc	Coupe entière et morceaux	71°C (160°F)
Volaille (poulet, dinde, canard, etc.)	Coupe entière	85°C (185°F)
	Morceaux	74°C (165°F)
Mets à base d'oeufs		74°C (165°F)
Autres : hot dog, farce, restes, fruits de mer, etc.		74°C (165°F)

Ajoutez toujours les épices, le poivre les fines herbes et les autres assaisonnements (sauce soya, mélange d'herbes) durant la cuisson de vos aliments et non juste avant de les servir.

Après la cuisson, refroidissez rapidement les aliments dans de petits contenants hermétiques et peu profonds. Évitez les gros contenants, car le temps de refroidissement est beaucoup trop long. Réfrigérez les restes dès que possible ou dans les deux heures suivant la cuisson. Après ce délai, la quantité de bactéries dans les aliments peut atteindre un niveau dangereux. Il est impossible de déterminer si un aliment est salubre à son odeur ou à son goût, jetez-le en cas de doute!

Évitez la zone critique favorable au développement des bactéries, soit entre 4°C et 60°C.

Entreposage des aliments

Placez la viande, la volaille et le poisson crus de manière à ce qu'ils ne soient pas en contact avec d'autres aliments (exemple : dans un contenant). Entreposez-les sur la tablette du bas de votre réfrigérateur afin d'éviter que les jus ne s'égouttent sur les autres aliments.

Conservez au réfrigérateur les fruits et les légumes frais qui sont coupés. Réfrigérez également les condiments (exemples : mayonnaise, relish, moutarde, ketchup, etc.), une fois que le contenant est ouvert.

Pour les aliments congelés, indiquez sur chaque emballage le nom du produit et la date d'entreposage.

En cas de panne d'électricité

- Les produits dans lesquels on trouve encore de la glace peuvent être recongelés.
- Les produits encore froids au toucher doivent être cuits immédiatement.

Décongelez toujours les viandes et autres aliments périssables au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou en les immergeant dans l'eau froide. Si vous faites décongeler des aliments au four à micro-ondes, cuisez-les sans tarder. Ne recongelez aucun aliment.

Évitez de conserver les aliments périssables (les œufs, le lait) dans la porte du réfrigérateur, car la température peut y varier.

Durée de conservation des aliments

L'entreposage au réfrigérateur doit se faire à moins de 4°C (40°F) tandis que la température d'entreposage au congélateur doit être à moins de -18°C (0°F).

Pour plus de détails sur la durée de conservation des aliments, vous pouvez trouver plus d'information en consultant l'adresse

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Thermoguide.pdf>