



NEWSLETTER NUTRIACTIS



Août 2026

Relèverez-vous le
défi de notre mot
croisé ? Rendez-
vous dans le "call
to action"

LES ESSENTIELS DE L'HYGIENE ALIMENTAIRE EN CUISINE



L'ESSENTIEL DU MOIS

5 règles fondamentales

1

Maintenir la propreté en cuisine

2

Séparer les aliments crus et cuits

3

Cuisson correcte

4

Respect des bonnes températures

5

Utiliser de l'eau propre et des matières premières sûres

Microorganismes impliqués

Bactéries :

- *Salmonella*
- *Listeria*
- *Campylobacter*
- *Escherichia.coli*

Virus :

- Norovirus
- Virus de l'hépatite A

Parasites :

- *Toxoplasma gondii* (toxoplasmose)
- *Giardia duodenalis* (gardiase)

Populations spécifiques

Certaines **populations** sont plus vulnérables à certains microorganismes pouvant entraîner des formes **sévères** de maladies.

Femmes enceintes



Personnes immunodéprimées



Personnes âgées



Enfants





LES ESSENTIELS DE L'HYGIENE ALIMENTAIRE EN CUISINE

L'**hygiène alimentaire** regroupe les bonnes pratiques visant à garantir la sécurité sanitaire des aliments, de la production à la consommation. En cuisine, des microorganismes **invisibles à l'œil nu** peuvent être présents à différents niveaux : sur les mains, les ustensiles de cuisine, les surfaces de travail, les aliments crus, l'eau... Ils peuvent alors se propager rapidement et entraîner la contamination des aliments. Une bonne hygiène, une conservation adaptée et une manipulation appropriée des aliments sont donc essentielles pour prévenir **les maladies d'origine alimentaire** et préserver votre santé.



Dans cette newsletter, nous vous invitons à découvrir les grands principes de l'hygiène alimentaire, les bons gestes à adopter au quotidien et leur importance pour votre santé.

✦ Quelques chiffres



Plus de 200
maladies connues
sont transmises par
voie alimentaire
(salmonellose,
listériose...).



*En France, chaque
année, environ*
1/3
des intoxications
alimentaires
déclarées surviennent
à domicile.



3%
des cas de maladies
d'origine alimentaire
conduisent à des
**problèmes de santé à
long terme.**



Au niveau mondial,
29%
des personnes
touchées par des
maladies d'origine
alimentaire sont des
enfants.

✦ 5 règles fondamentales

Pour limiter la contamination de microorganismes dans vos aliments, quelques gestes simples sont essentiels. **Adopter ces bons gestes au quotidien, c'est protéger votre santé et celle de vos proches !**

1

Maintenir la propreté en cuisine

- Les mains sont le principal **vecteur** de circulation des microorganismes → lavage **régulier** avec du **savon** avant et pendant la préparation (après s'être mouché, après avoir manipulé des aliments crus...)
- Nettoyage des ustensiles et des plans de travail **après chaque utilisation**
- Nettoyage **régulier** du réfrigérateur à l'eau **savonneuse** (dès qu'il y a salissure et au moins une fois par an pour le nettoyage complet)





Le séchage est tout aussi important que le lavage !
Les microorganismes se développent rapidement en présence d'humidité.

2

Séparer les aliments crus et cuits



- Utiliser des ustensiles **distincts** (couteaux, planches à découper...)
- Placer les aliments crus dans la partie la plus **basse et froide** du réfrigérateur pour éviter que leur jus ne s'écoule sur les aliments prêts à être consommés
- Les conserver **séparément**
- Être surtout **vigilant** avec certains aliments de type **viande, volaille, poisson, œuf** car ils sont particulièrement à risque de contamination

3

Cuisson correcte

- Cuire complètement les aliments à risque (viande hachée, volaille, œuf, poisson...) → **chair non rose**
- Les viandes rouges en pièce entière peuvent être consommées selon les préférences (ex : *cuisson saignante*)
- Faire **bouillir** les aliments à base liquide (soupes, viandes en sauce) pendant **au moins 1 minute**



4

Respect des bonnes températures



- Ne pas laisser les aliments cuits plus de **2 heures** à température ambiante
- Laisser **tiédir** les plats chauds avant de les réfrigérer
- Garder les plats chauds à **plus de 60°C** jusqu'au service
- Décongeler au **réfrigérateur** ou au four à micro ondes (mode décongélation) et **jamais à température ambiante**
- Ne **jamais recongeler** les aliments déjà décongelés

5 Utiliser de l'eau propre et des matières premières sûres

- Utiliser de l'eau **potable** ou **traitée**
- Choisir des aliments **frais, non altérés** (odeur, couleur, aspect) et respectant la **chaîne du froid**
- **Rincer les fruits et légumes à l'eau potable avant toute consommation !**
- Respecter les dates indiquées sur les emballages (DDM et DLC, Cf Newsletter "Comment bien faire ses courses")



Après ouverture du produit, respectez le délai indiqué sur l'emballage. Les restes ne doivent pas être conservés au réfrigérateur plus de trois jours et sont à réchauffer qu'une seule fois !



Le saviez-vous ?

Les moisissures peuvent produire des **toxines** qui se propagent dans l'aliment au-delà de la partie visible, rendant le retrait de la zone moisie **insuffisant** (confiture, fruits...).

Un emballage gonflé, l'absence de "pop" à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable ou une couleur anormale doivent alerter le consommateur. En cas de doute, jetez le produit.

✦ Quelques microorganismes impliqués

Les maladies d'origine alimentaire sont principalement dues à des **bactéries pathogènes** transmises par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés. Voici les principales bactéries impliquées :

	<i>Salmonella</i> 	<i>Campylobacter</i> 	<i>Listeria</i> 	<i>Escherichia. coli</i> 
Sources animales de contamination	Volaille, bovins, ovins, porcs, poissons, fruits de mer	Volaille, bovins, ovins, caprins, porcs	Volaille, bovins, ovins, caprins	Bovins, ovins, caprins
Aliments concernés  	Aliments à base de volaille, œufs, viande ou bœuf haché insuffisamment cuits, produits laitiers	Volaille, œufs, lait non pasteurisé, eau	Crustacés, mollusques, fromages, bœuf, porc, légumes, produits laitiers	Viande insuffisamment cuite, lait cru, légumes crus, fruits, fromages, eau
Symptômes / maladies associées 	Nausées, vomissements, diarrhées, infections du sang	Diarrhées, troubles gastro-intestinaux, fièvre, pouvant aller jusqu'au cancer du côlon	Troubles digestifs, infections graves (cerveau, cœur, sang)	Diarrhées, douleurs abdominales, vomissements, complications rénales

Les bactéries ne sont cependant pas les seules responsables de maladies d'origine alimentaire, on retrouve aussi les **virus** et les **parasites**.

	Les virus		Les parasites	
	Norovirus	Virus de l'hépatite A	Toxoplasma gondii (toxoplasmose)	Giardia duodenalis (gardiase)
Aliments concernés 	Eau contaminée, coquillages crus ou insuffisamment cuits provenant d'eau contaminée, végétaux consommés crus et non lavés		Viandes crues ou peu cuites (porc, bœuf principalement)	Eau contaminée et à un moindre degré, les aliments d'origine animale ou végétale contaminés par l'eau
Symptômes / maladies associées 	Gastro-entérite aigüe (vomissements, diarrhées, nausées, douleurs abdominales)	Fièvre, fatigue, douleurs abdominales, nausées, jaunisse	Fièvre, fatigue, douleurs musculaires, ganglions enflés	Troubles gastro-intestinaux (ballonnements, nausées ...)

✦ Populations spécifiques

Certains aliments présentent un risque plus élevé de contamination et sont donc **déconseillés** à certaines populations spécifiques, plus vulnérables, car les microorganismes pourraient entraîner des formes plus sévères de maladie.

Femmes enceintes



Personnes immunodéprimées



Personnes âgées



Enfants



Parmi les aliments déconseillés, on retrouve :

- Viandes crues et peu cuites
- Produits de charcuterie (pas avant 3 ans pour les enfants)
- Lait cru
- Fromages au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté)
- Oeufs crus et produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (mayonnaise, mousse au chocolat...)
- Poissons crus

✦ Zoom sur le barbecue

Avec l'arrivée des beaux jours, les barbecues sont de sortie dans vos jardins. Cependant, leur utilisation pour la cuisson des viandes nécessite une certaine prudence. Quelques conseils afin de profiter au mieux de ces moments :

Les précautions à prendre pour les cuissons au barbecue



La cuisson au contact direct des flammes peut entraîner la formation de composés potentiellement **cancérigènes**

Pour limiter ce risque :

- Cuire les aliments à la chaleur des braises
- Privilégier des **combustibles naturels** (brindilles de bois ou charbon de bois adapté) et éviter les allume-feux pouvant altérer le goût
- Limiter les **chutes de graisse** sur les braises en retirant le gras apparent des viandes

En complément des règles générales d'hygiène :

- Ne pas laisser les viandes, poissons ou préparations **au soleil ou à température ambiante trop longtemps**
- Conserver les aliments au froid jusqu'à leur cuisson
- Éviter de remettre au réfrigérateur des aliments crus restés trop longtemps au soleil
- Nettoyer régulièrement les grilles de cuisson

✦ Conclusion

Prendre soin de votre santé commence en cuisine. Quelques gestes simples font toute la différence pour limiter les risques de contamination alimentaire. En adoptant ces bons réflexes au quotidien, vous protégez votre santé et celle de vos proches.

Les bons réflexes d'aujourd'hui sont les repas sereins de demain !

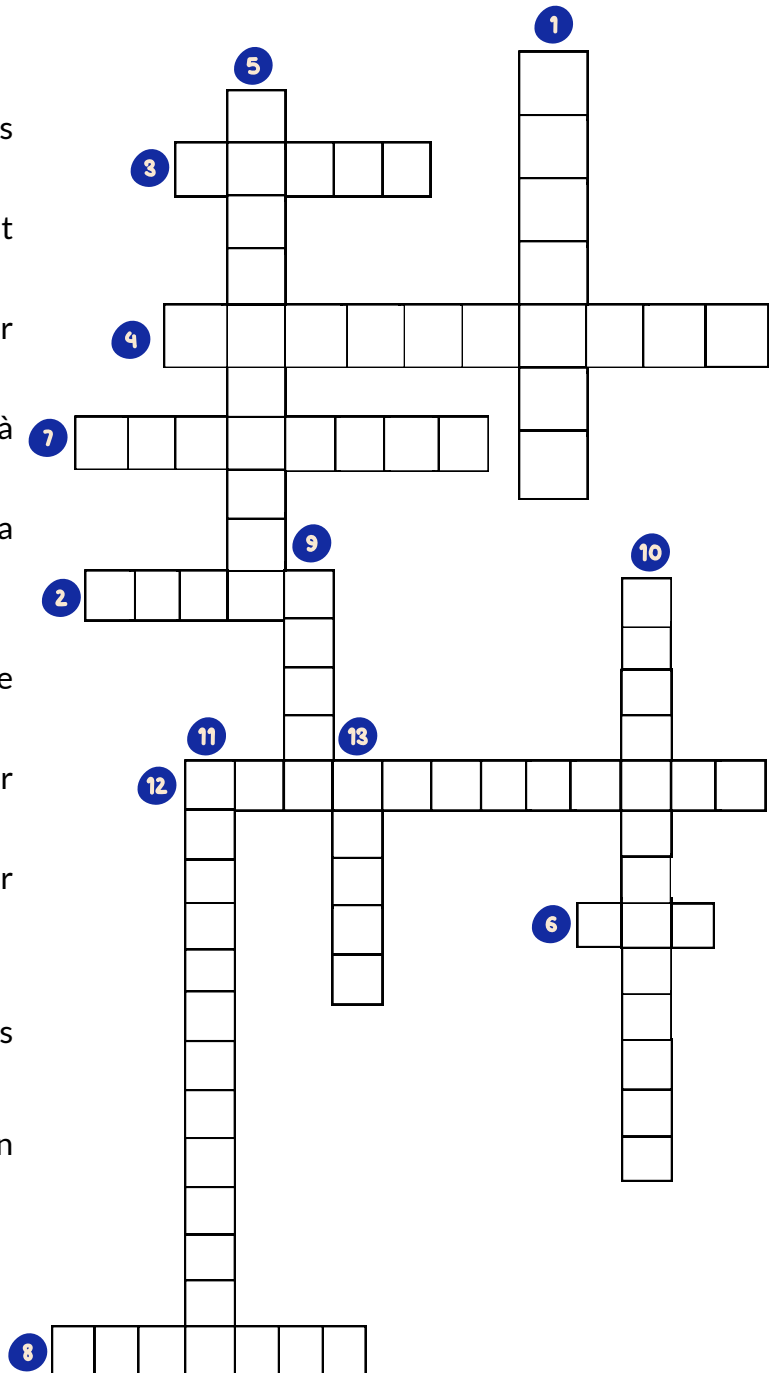




✦ Mot croisé – Hygiène alimentaire

Règle du jeu : A l'aide des définitions ci-dessous, complétez la grille en retrouvant les mots clés de l'hygiène alimentaire. A vous de jouer !

1. Ensemble des bonnes pratiques destinées à limiter toute contamination
2. Elles manipulent les aliments et doivent rester propres en permanence
3. Nombre de jours maximum pour conserver les restes
4. A faire au réfrigérateur, jamais à température ambiante
5. Anticipation des risques pour protéger la santé
6. État d'un aliment avant cuisson
7. Principal microorganisme responsable de maladies d'origine alimentaire
8. À utiliser en deux exemplaires : une pour le cru, une pour le cuit
9. Produit à utiliser pour se laver correctement les mains
10. Lieu de conservation des aliments frais
11. Transfert de microorganismes pathogènes dans les aliments
12. Action de maintenir un aliment en bon état dans le temps
13. État général du corps



Vous trouverez les réponses à la page suivante !

Réponses :

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. Hygiène | 8. Planche |
| 2. Mains | 9. Savon |
| 3. Trois | 10. Réfrigérateur |
| 4. Décongeler | 11. Contamination |
| 5. Prévention | 12. Conservation |
| 6. Cru | 13. Santé |
| 7. Bactéries | |

✦ Références

- Organisation mondiale de la Santé. (2006). Cinq clefs pour des aliments plus sûrs : manuel. OMS. <https://www.who.int/fr/publications/i/item/9789241594639>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). (2026, 11 mai). En cuisine, le meilleur ingrédient, c'est l'hygiène ! Consulté le 22 juin 2026, sur <https://www.anses.fr/fr/content/en-cuisine-le-meilleur-ingredient-c-est-l-hygiene>
- ANSES. (2020, 24 décembre). Conseils d'hygiène dans la cuisine : dix gestes simples pour prévenir les risques microbiologiques. <https://www.anses.fr/fr/content/conseils-dhygiene-dans-la-cuisine-dix-gestes-simples-pour-prevenir-les-risques>
- Charles Odilichukwu R. Okpala, & Ifeoma M. Ezeonu. (2019). Food hygiene/microbiological safety in the typical household kitchen: Some basic 'must knows' for the general public. *Journal of Pure and Applied Microbiology*, 13(2), 697–713. <https://doi.org/10.22207/JPAM.13.2.06>
- Organisation mondiale de la Santé. Norovirus. <https://www.who.int/teams/immunization-vaccines-and-biologicals/diseases/norovirus>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). (s. d.). Éviter les intoxications alimentaires liées aux norovirus. <https://www.anses.fr/fr/content/eviter-intoxications-alimentaires-norovirus>
- Organisation mondiale de la Santé. (2026, 14 mai). Hépatite A. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a>
- Ministère de la Santé et de la Prévention. L'hépatite A. <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/hepatites-virales/article/l-hepatite-a>
- Assurance Maladie. (s. d.). Toxoplasmose : définition, symptômes et complications possibles. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/toxoplasmose/definition-symptomes-complications-possibles>
- Organisation mondiale de la Santé. (2026, 4 juin). Sécurité sanitaire des aliments. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- ANSES. (2012, 27 novembre). Toxoplasmose. <https://www.anses.fr/fr/content/toxoplasmose>
- World Health Organization. (2025). *Giardia duodenalis: Background document for the WHO Guidelines for drinking-water quality and the WHO Guidelines on sanitation and health*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326942/9789241515423-eng.pdf>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2025). Toxi-infections alimentaires : quels sont les risques et comment les prévenir ? <https://www.anses.fr/fr/content/toxi-infections-alimentaires-quels-sont-les-risques-et-comment-les-prevenir>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). (2020, 4 janvier). Cuisson au barbecue : comment prévenir les risques pour la santé ? <https://www.anses.fr/fr/content/cuisson-au-barbecue-comment-prevenir-les-risques-pour-la-sante>