

Prévenir les intoxications alimentaires

En cas de système immunitaire affaibli



Quand votre système immunitaire est affaibli, votre corps se défend moins bien. Vous courez alors plus de risques d'avoir une intoxication alimentaire. Cette fiche vous donne des conseils utiles de prévention.

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ?

Aussi appelé empoisonnement alimentaire ou maladie d'origine alimentaire, c'est une infection du système digestif. Elle se produit quand vous mangez de la nourriture contaminée par des bactéries, des virus, des parasites ou les produits toxiques qu'ils secrètent.

Cela peut être dangereux et entraîner des complications médicales à long terme, et même la mort.

Les symptômes sont les suivants :

- mal au cœur (nausées)
- vomissements
- douleurs et crampes au ventre
- diarrhée
- fièvre et frissons



Quels aliments dois-je choisir pour réduire les risques ?

Certains aliments sont plus risqués que d'autres pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Pour prévenir un empoisonnement alimentaire, mieux vaut éviter certains types d'aliments. Ils peuvent être remplacés par des aliments plus sûrs. Voir le tableau des aliments en annexe, page 6.



ATTENTION

Si vous prenez des médicaments **immunosuppresseurs**, vérifiez auprès de votre équipe de soins si vous devez éviter les produits qui contiennent des probiotiques.

Quelles précautions dois-je prendre quand je fais mon épicerie ?

- > Achetez les aliments froids ou congelés juste avant de passer à la caisse.
- > Vérifiez bien les dates d'expiration (« meilleur avant ») indiquées sur l'emballage.
- > N'achetez pas de fruits et de légumes abîmés.
- > N'achetez pas de conserves abîmées.
- > Dans votre panier, séparez les viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus des aliments prêts à manger. Placez tout ce qui est cru dans des sacs de plastique à part.
- > Si vous avez des sacs réutilisables, gardez-en un pour les viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus. Identifiez-le.



- > Lavez toujours les fruits et légumes à l'eau froide.



Comment dois-je manipuler mes aliments ?

- > Avant de toucher les aliments ou de faire la cuisine, lavez-vous les mains avec du savon.

Recommencez chaque fois que vous touchez des aliments crus. Lavez-vous aussi les mains après vous être mouché, être allé aux toilettes et avoir touché des déchets ou des animaux.



1-Mouiller



2- Savonner



3- Nettoyer les ongles



4-Rincer



5- Sécher



6-Fermer avec le papier

Étapes pour bien se laver les mains.

- > Brossez les fruits et légumes à pelure rugueuse (pommes de terre, carottes, cantaloups) avant de les apprêter.
- > Prenez une planche à découper pour la viande crue et une autre pour les légumes. Optez pour une planche de plastique ou de verre plutôt qu'une planche de bois.
- > Ne mettez pas de viande cuite dans une assiette qui a servi pour la viande crue.

Comment dois-je conserver mes aliments ?

- > Sortez les fruits et légumes des sacs de plastique avant de les placer au réfrigérateur.
- > Gardez les produits froids à moins de 4 °C (39 °F) et les produits chauds à plus de 60 °C (140 °F). Les bactéries se multiplient très vite entre ces deux températures.
- > Ne laissez pas les restes plus de 2 heures à la température ambiante.
- > Refroidissez les aliments cuisinés en les plaçant dans des contenants peu profonds, à demi couverts, dans le réfrigérateur. Quand ils sont froids, fermer les contenants.
- > Consommez les restes dans les 3 jours.

- > Mangez les viandes hachées, les abats, la volaille et les poissons dans les 24 à 48 heures après l'achat. Pour les autres viandes, ne dépassez pas 3 jours.
- > Placez les viandes, la volaille, les poissons et les fruits de mer crus sur la tablette du bas du réfrigérateur dans un contenant.
- > Lisez l'étiquette de l'emballage pour savoir combien de temps vous pouvez conserver un produit. La date d'expiration n'est valide que pour un produit qui n'a pas été ouvert. Consultez le thermoguide (voir les ressources utiles).
- > Marinez les viandes au réfrigérateur, pas sur le comptoir. Ne réutilisez pas la marinade, à moins de la faire bouillir.



ATTENTION

Faire des conserves présente des risques si ce n'est pas fait de la bonne façon. Optez plutôt pour la congélation. Voyez les ressources utiles à la fin de cette fiche pour savoir comment faire des conserves sécuritaires.

Comment dois-je décongeler mes aliments ?

- > En les mettant au réfrigérateur ou en les faisant tremper dans l'eau froide (changer l'eau toutes les 30 minutes pour qu'elle reste froide). Si vous les décongelez au four à micro-ondes, cuisez-les aussitôt.
- > Ne jamais décongeler les aliments sur le comptoir.

Comment dois-je cuire mes aliments ?

Cuisez vos aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température sécuritaire.

Le tableau ci-dessous vous indique la température minimale à laquelle doivent être cuits les aliments.

Températures de cuisson

Bœuf, veau et agneau (coupes entières et morceaux)	Mi-saignant : 63 °C (145 °F) À point : 71 °C (160 °F) Bien cuit : 77 °C (170 °F)
Viande hachée et mélange de viandes (hamburger, saucisses, boulettes, pain de viande, plats en casseroles)	71 °C (160 °F)
Volaille (poulet, dinde, canard)	Hachée ou en morceaux : 74 °C (165 °F) Entière : 82 °C (180 °F)
Porc	71 °C (160 °F)
Œufs et mets à base d'œufs	74 °C (165 °F)
Autres (saucisses à hot dog, farce, restes, fruits de mer, etc.)	74 °C (165 °F)

Attention : Pour préparer un plat à la mijoteuse, utilisez de la viande fraîche ou que vous avez fait décongeler avant.

Comment laver mon matériel de cuisine ?

- > Lavez la vaisselle au lave-vaisselle. Sinon, prenez de l'eau très chaude avec du savon à vaisselle.
- > Lavez les surfaces de travail avec la solution suivante : 750 ml (3 tasses) d'eau et 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel.
- > Changez souvent les linges de cuisine. Lavez-les à l'eau très chaude.
- > Lavez régulièrement les sacs d'épicerie réutilisables.



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Contactez votre nutritionniste au CHUM ou votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

La salubrité des aliments :

> canadiensente.ca

Taper « aliments système immunitaire » dans le champ de recherche puis cliquer sur « La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli ».

Le Thermoguide du MAPAQ

Pour connaître les durées de conservation des aliments :

> mapaq.gouv.qc.ca

Dans le champ de recherche, taper « thermoguide ».

Mise en conserve :

> canadiensente.ca

Dans le champ de recherche, taper « mise en conserve ».

> bernardin.ca

Cliquer sur « Français »

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.



ANNEXE : COMMENT REMPLACER LES ALIMENTS À ÉVITER

Légumes et fruits

ÉVITER

- Jus non pasteurisés
- Germes, pousses de légumes crus (ex. : fèves germées, luzerne, alfalfa)
- Champignons crus
- Salades préparées par l'épicerie (salade de riz, de pâtes, de pommes de terre)
- Fruits et légumes coupés en magasin (1/2 chou, 1/2 melon, etc.)



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Jus pasteurisés
- Jus non pasteurisés bouillis et refroidis
- Pousses et champignons cuits
- Salades préparées à la maison
- Fruits lavés et pelés



Produits laitiers

ÉVITER

- Produits au lait cru ou non pasteurisé
- Fromages à pâte molle ou persillée (brie, camembert, bleu)



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Produits faits avec du lait pasteurisé
- Fromages à pâte ferme (cheddar, brick, fromage suisse, etc.)



Charcuteries, pâtés et terrines

ÉVITER

- Pâtés et terrines réfrigérés (ex. : creton, pâté de foie)
- Viandes de charcuterie non séchées (ex. : mortadelle, rosbif, poitrine de dinde)
- Saucisses à hot dog non cuites



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Pâtés et terrines vendus en conserve ou qui n'ont pas besoin d'être gardés au réfrigérateur avant l'ouverture
- Viandes de charcuterie séchées et salées (salami, pepperoni sec)
- Viandes de charcuterie chauffées jusqu'à ce qu'elles soient fumantes
- Saucisses à hot dog cuites jusqu'à ce que le centre soit fumant



Oufs et produits à base d'œufs

ÉVITER

- Oufs crus ou peu cuits
- Recettes contenant des œufs crus non pasteurisés (ex. : tiramisù, sauce hollandaise, mayonnaise maison, vinaigrette César maison, lait de poule maison, etc.)



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Oufs liquides pasteurisés (ex. : Ouf-à-tout, Oméga-pro)
- Oufs cuits jusqu'à ce que le jaune soit ferme
- Lait de poule maison chauffé à 71 °C (160 °F)



Viande, volaille, poisson et fruits de mer

ÉVITER

- Produits crus, fumés ou peu cuits (tartare, ceviche, sushis, huîtres fraîches, saumon fumé)



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Fruits de mer cuits jusqu'à ce que la coquille s'ouvre
- Sushis végétariens ou avec du poisson cuit
- Saumon fumé chauffé jusqu'à ce qu'il soit fumant



Autres aliments

ÉVITER

- Miel non pasteurisé
- Aliments disponibles dans les restaurants style buffets et bars à salades
- Produits cuisinés chauds, prêts à manger, vendus aux comptoirs de supermarchés
- Mélanges d'huile avec ail ou fines herbes fraîches, sans agents de conservation
- Eau provenant de puits artésiens
- Produits fermentés (choucroute, kéfir, miso, tempeh)
- Aliments en vrac que l'on ne peut pas laver ou cuire



ALIMENTS PLUS SÛRS

- Miel pasteurisé
- Mélanges d'huile avec ail ou fines herbes maison, réfrigérés et consommés dans les 7 jours
- Eau provenant de puits artésiens bouillie 1 minute



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

