

La prévention des intoxications alimentaires chez les personnes au système immunitaire affaibli



Les traitements de chimiothérapie affaiblissent votre système immunitaire. Vous devenez alors plus à risque de développer une intoxication alimentaire (empoisonnement alimentaire).

Voici de précieux conseils sur la façon de réduire les risques à la maison lors de l'achat, de la préparation et de la cuisson des aliments ainsi que pour leur conservation. Vous devrez mettre en application ces conseils dès le début de la chimiothérapie, et ce, jusqu'à un mois après le dernier traitement.

Recommandations favorisant la précaution alimentaire

À l'achat :

- Prévoyez une glacière et/ou un bloc réfrigérant (*ice pack*) si le temps de retour à la maison après l'épicerie est de plus d'une heure.
- Vérifiez toujours la date de péremption (« meilleur avant » indiqué sur l'emballage).
- Évitez les aliments, les épices et les fines herbes vendues en vrac et les salades préparées à l'épicerie et le bar à salade.
- Séparez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie et placez ces aliments crus dans des sacs de plastique individuels.
- Lavez régulièrement les sacs d'épicerie réutilisables.
- Évitez les aliments contenant des probiotiques (ex. : certains yogourts et smoothies, kéfir).
- Évitez les boîtes de conserves bosselées.

À la maison :

- Jetez tout emballage ou aliment ayant des traces de moisissures et les fruits et légumes abîmés.
- Séparez toujours les aliments crus tels que la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer des autres aliments.
- Lavez les surfaces de travail et ustensiles avec de l'eau savonneuse (ex. : comptoir, robinet, évier, planche à découper, ouvre-boîte, réservoir de la cafetière, etc.).

- Changez à tous les jours le linge de table (guenille). Évitez les éponges. Lavez la lavette et la brosse de plastique régulièrement dans une solution d'eau de javel : 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel dans 750 ml (3 tasses) d'eau.
- Si vous utilisez un purificateur d'eau, faites l'entretien régulier du système de purification. Changez régulièrement les filtres à eau selon les recommandations du fabricant.
- Nettoyez régulièrement votre système de distribution d'eau (machine à eau). N'utilisez pas d'eau en vrac où l'on remplit soi-même sa bouteille.
- Lorsque la cuisson est longue (ex. : sauce à spaghetti, ragoût, etc.), changez ou lavez les ustensiles à chaque fois que vous brassez ou goûtez.

Pour la préparation des aliments :

- Lavez vos mains à l'eau tiède avec du savon, pendant 20 secondes, avant et après la préparation des aliments et avant de manger. Vous pouvez utiliser un désinfectant (*Purell* ou une autre marque).
- Lavez tous les fruits et légumes à l'eau courante, qu'ils soient pour manger crus ou cuits, avec ou sans la pelure, et ce, même ceux dont la pelure ne se mange pas (ex. : banane, orange, etc.). Les produits de lavage commerciaux pour fruits et légumes ne sont pas nécessaires.
- Brossez et lavez les fruits et légumes dont la pelure est ferme (ex. : pomme de terre, panais, carotte, cantaloup, melon, ananas et courges).
- Lavez à l'eau courante les laitues emballées et les fines herbes fraîches même s'il est écrit « prélavée ».
- Nettoyez le couvercle des boîtes de conserve avec de l'eau et du savon avant de les ouvrir.
- Décongelez la viande, le poisson et la volaille au micro-ondes, au réfrigérateur (pas sur le comptoir) ou immergée dans l'eau froide, en changeant l'eau toutes les 30 minutes. Si vous décongelez au micro-ondes, cuisez le produit aussitôt.
- Ne recongelez jamais une viande, de la volaille, du poisson, un fruit de mer cru ou un mets préparé qui a été décongelé.
- Utilisez une salière ou un ustensile plutôt que les doigts pour mettre du sel, des épices ou des fines herbes.
- Prenez une planche à découper, une assiette et un couteau différents pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus. Aussi assurez-vous de bien les laver après chaque utilisation.
- Jetez la marinade ayant servi pour la viande crue.

Pour la cuisson :

- Il est recommandé de se procurer un thermomètre à viande pour s'assurer d'une température de cuisson sécuritaire (voir le tableau de température à la page 7). Lavez le thermomètre à l'eau et au savon entre chaque prise de température. **Si vous n'utilisez pas de thermomètre, mangez vos viandes, volailles et poissons bien cuits.**
- Pour la cuisson à la mijoteuse, la viande doit être fraîche ou bien décongelée. Une fois la cuisson terminée, utilisez un thermomètre pour vérifier la température des aliments. Utilisez la mijoteuse pour cuire les aliments et non pour les réchauffer. Lors de la cuisson, évitez d'ouvrir le couvercle afin de conserver la bonne température de cuisson.
- Il n'est pas toujours possible de déterminer si un aliment est salubre à son odeur ou à son goût, jetez en cas de doute.
- Ne faites pas cuire au micro-ondes la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer. Le micro-ondes sert à réchauffer seulement.
- Vous devez cuire dans un délai de 24 heures les aliments décongelés (une journée).

Pour la conservation :

Les aliments qui se conservent au réfrigérateur ne doivent pas être laissés plus de 2 heures à la température de la pièce ou plus d'une heure en été.

- Congelez ce qui ne sera pas consommé dans les 2 jours qui suivent.
- Mangez les repas cuits préparés à la maison, à l'épicerie ou par le traiteur dans un délai de 2 jours suivant la préparation.

Au restaurant :

- Évitez les buffets et le bar à salade.
- Privilégiez les aliments cuits.

Autres recommandations :

- Si vous utilisez de l'eau embouteillée, ne réutilisez pas la bouteille.
- Si votre eau provient d'un puit, il est recommandé d'effectuer des tests afin de s'assurer de sa qualité. Sinon, faites bouillir l'eau pendant une minute avant de l'utiliser.

Prévention des intoxications alimentaires		
Catégories d'aliments	Aliments à éviter	Aliments plus sécuritaires à favoriser
Poissons et fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> Huîtres, palourdes et moules crues, fruits de mer crus, sushi, ceviche 	<ul style="list-style-type: none"> Palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Huîtres cuites. Fruits de mer bien cuits.
	<ul style="list-style-type: none"> Fruits de mer fumés réfrigérés (ex. : saumon fumé, truite fumée) 	<ul style="list-style-type: none"> Poissons fumés chauffés. Fruits de mer fumés, en conserve ou en pot (produits ayant subi un traitement commercial de stérilisation et qui sont conservés, avant leur ouverture, à la température de la pièce).
Viandes et volailles (poulet, dinde, canard)	<ul style="list-style-type: none"> Viandes et volailles crues ou pas assez cuites, steak tartare 	<ul style="list-style-type: none"> Viandes et volailles cuites à une température interne sécuritaire (voir tableau en page 7). Si vous n'utilisez pas le thermomètre, assurez-vous d'avoir une viande ou une volaille bien cuite. Gibier d'élevage ou viande sauvage provenant de pratique de chasse sécuritaire au niveau de la manipulation de l'animal.
Viandes de charcuterie/ viandes à tartiner	<ul style="list-style-type: none"> Saucisses à hot dog non cuites 	<ul style="list-style-type: none"> Saucisses à hot dog cuites. Le centre de la saucisse doit être fumant.
	<ul style="list-style-type: none"> Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés (ex. : cretons, terrines, pâtés de foie) 	<ul style="list-style-type: none"> Cretons maison consommés dans les 3 à 5 jours. Pâtés et viandes à tartiner en conserve ou en pot et qui ne nécessitent pas de réfrigération avant ouverture.
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes non lavés, abîmés ou moisissés 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes frais bien lavés (voir la section préparation des aliments). Fruits et légumes surgelés ou en conserve.
Jus de fruits	<ul style="list-style-type: none"> Jus de fruits non pasteurisés (ex. : artisanaux) Jus de fruits fraîchement pressés du magasin ou du restaurant 	<ul style="list-style-type: none"> Jus de fruits pasteurisés ou fraîchement pressés maison avec fruits bien lavés. Jus de fruits non pasteurisés amenés à forte ébullition, puis refroidis.
Œufs et produits à base d'œuf	<ul style="list-style-type: none"> Œufs et produits à base d'œuf crus ou cuits légèrement (vinaigrette, pâte à biscuit, muffin ou gâteau non cuit, sauces et boissons comme le lait de poule maison) 	<ul style="list-style-type: none"> Mets à base d'œufs cuits à une température interne sécuritaire (voir tableau).

Prévention des intoxications alimentaires		
Catégories d'aliments	Aliments à éviter	Aliments plus sécuritaires à favoriser
	<ul style="list-style-type: none"> • Œuf à la coque ou miroir avec jaune coulant 	<ul style="list-style-type: none"> • Œuf cuit jusqu'à ce que le jaune soit ferme. • Œufs pasteurisés liquides (disponibles à l'épicerie).
Germes	<ul style="list-style-type: none"> • Germes crus Ex. : germes de luzerne, trèfle, radis, haricots mungo (fèves germées) ou autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Germes très bien cuits.
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Produits au lait cru ou non pasteurisés ou thermisés • Fromages à pâte molle non pasteurisés et pasteurisés comme brie et camembert • Tous les fromages bleus non pasteurisés et pasteurisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Produits au lait pasteurisé et fromage à pâte ferme comme cheddar, parmesan, suisse, gouda, fromage en grains (à réfrigérer après achat), fromage cottage, fromage fondu et à tartiner et fromage à la crème.
	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt et autres produits laitiers avec probiotiques • Crème glacée molle, crème glacée faite avec des œufs crus 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt sans probiotiques et autres produits laitiers sans probiotiques. • Crème glacée dure faite avec œufs cuits (ex. : de l'épicerie). • Desserts glacés emballés.
Autres	<ul style="list-style-type: none"> • Aliment fermenté fait maison (choucroute, Kumbucha, etc.) • Tofu ferme non cuit • Sorbet fait avec œuf cru 	<ul style="list-style-type: none"> • Miso du commerce. • Choucroute en conserve (pot scellé). • Tofu ferme cuit et tofu mou.
	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes de charcuterie froides non séchées comme le jambon en tranche, la mortadelle, poitrine de dinde, saucisson de bologne (baloney) et rosbif en tranche du commerce ou autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (ex. : le jambon en tranche doit être chauffé). • Viande fumée.

Températures internes recommandées après cuisson (source : MAPAQ)

Bœuf, veau, agneau

Steak, rôti, attendri ou non	63 °C	Mi-saignant
	70 °C	À point
	77 °C	Bien cuit

Porc

Rôti, côtelettes	70 °C	Rosé
Jambon à cuire	77 °C	Bien cuit
Saucisses fraîches	70 °C	

Volailles : poulet, dinde, faisan, pintade, caille, oie et canard

Entière	82 °C	Les jus sont clairs, la viande est tendre et les cuisses se détachent facilement.
Découpée : poitrine, cuisse ou aile	77 °C	
Hachée	74 °C	

Gibier

D'élevage : cerf, lapin, sanglier, etc.	70 °C	
Sauvage : lièvre, caribou, etc.	77 °C	

Ratites : autruche, émeu et nandou

	70 °C	À point
--	-------	---------

Viande hachée

Toutes les viandes hachées (sauf celle de la volaille)	70 °C	Le centre de la viande est bien cuit et les jus sont clairs.
--	-------	--

Poisson

Entier ou tranché	63 °C	La couleur est uniforme et opaque. La chair se défait facilement.
Émincé	68 °C	La couleur est uniforme et opaque. La chair se défait facilement.

Œuf

Entier ou utilisé comme ingrédient de base	70 °C	Le blanc et le jaune sont fermes.
--	-------	-----------------------------------

Farce

Mélanges à farcir, viandes et pâtes farcies	74 °C	
---	-------	--

