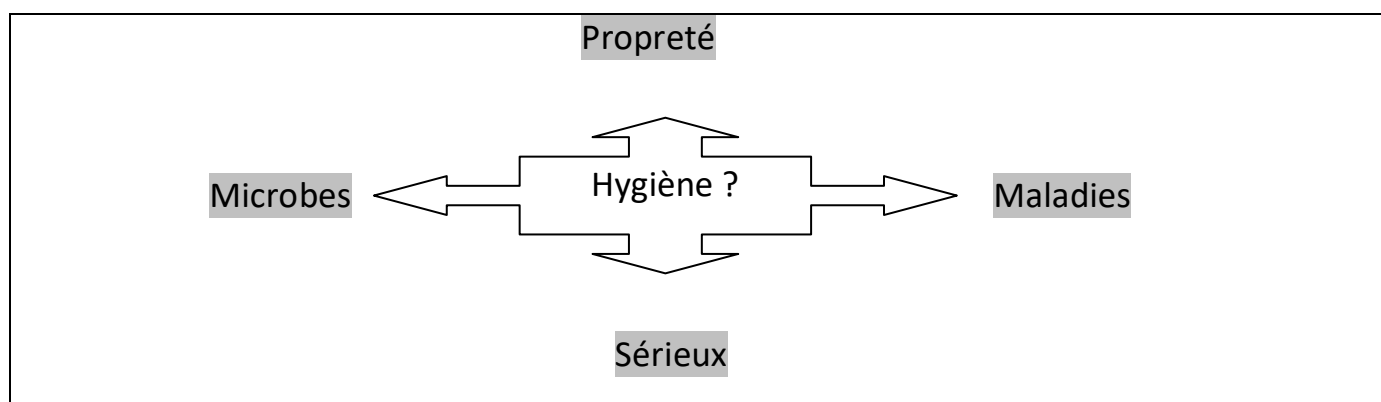


Les règles d'hygiène

1) A quoi vous fait penser le terme hygiène ?



2) A l'aide d'un dictionnaire trouvez une définition de : L'hygiène :



A retenir

L'hygiène est l'ensemble des méthodes mises en place pour garantir la propreté, afin de rester en bonne santé.

3) Explication

L'entretien et l'hygiène des locaux **fait partie du travail en cuisine** : il doit être réalisé avec autant d'application que les préparations culinaires.

La réglementation en matière d'hygiène (arrêté du 9 mai 1995 et du 29 septembre 1997 sur les démarches HACCP) oblige un suivi efficace des opérations de nettoyage et de désinfection.

Les locaux doivent être propres et en bon état d'entretien ; ils ne doivent pas entraîner un risque de contamination microbienne des aliments.

Tous les matériels et équipements avec lesquels les denrées alimentaires entrent en contact doivent être maintenus propres en permanence ; ils doivent être faciles à nettoyer et à désinfecter.

4) Nettoyage ou désinfection ?

On différencie le nettoyage de la désinfection.

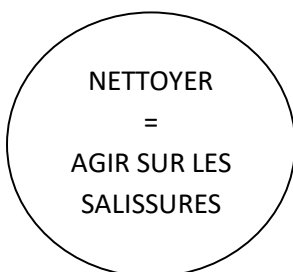


Nettoyer $\neq$ Désinfecter.



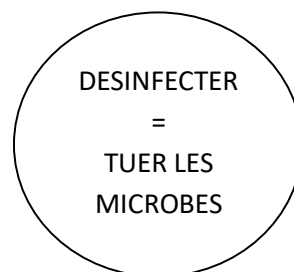
A retenir

Le nettoyage



On nettoie à l'aide d'un détergent

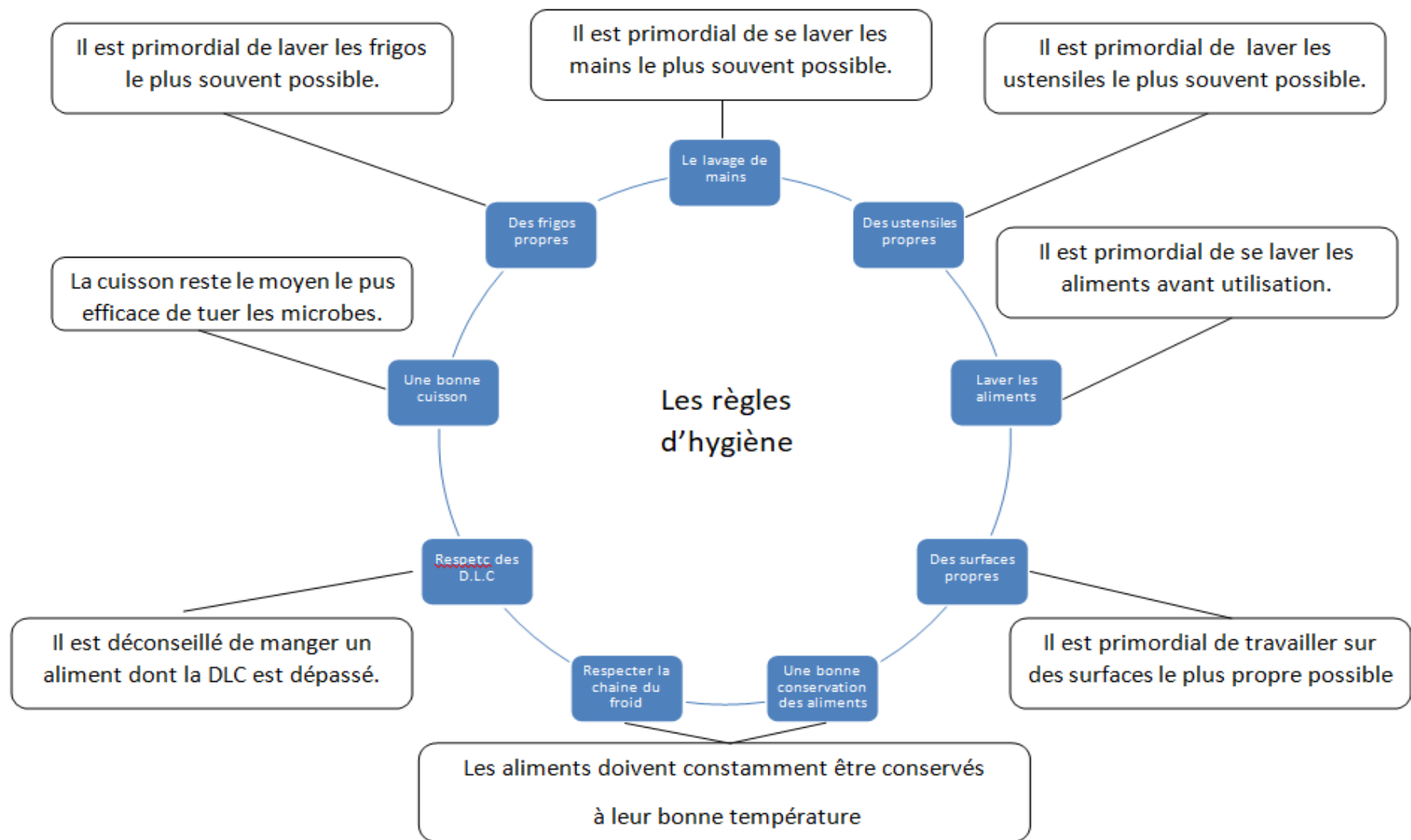
La désinfection



On désinfecte à l'aide d'un désinfectant

5) Les règles à respecter

Il y a un certain nombre de règles à suivre pour éviter la prolifération de bactéries. Si certaines vous paraîtront évidentes, d'autres ne font peut-être pas encore partie de vos habitudes



Règle n°1 : Toujours se laver les mains

Il est plus que primordial dès lors que vous mettez le pied dans la cuisine de vous laver les mains. Mais aussi :

- Avant de toucher un aliment,
- Après l'avoir touché,

Vous limitez les risques de prolifération en vous lavant les mains avant les manipulations.

Règle n°2 : Toujours laver ses ustensiles

Tout comme vos mains, **vos ustensiles vont entrer en contact direct avec les aliments**, à différentes étapes de cuisson. **S'ils doivent évidemment être propres avant d'être utilisés**, ils doivent également l'être si vous les utilisez à de nombreuses reprises.

Cela est valable pour tous les différents ustensiles que vous utiliserez pour préparer le repas.

Règle n°3 : Bien laver certains aliments

Il y a un certain nombre d'aliments qu'il est préférable de laver avant de cuire. On pense notamment aux fruits et légumes qui peuvent avoir conservé des traces de pesticides, mais aussi au riz par exemple.

Les aliments doivent impérativement passer par la case évier avant d'être découpés et/ou cuits.

Sont à bannir de vos lavages : le savon et tout autre produit ménager. Ils ne font pas bon ménage avec la nourriture.

En général, **un lavage à l'eau claire suffit amplement.** Et si vous avez tout de même un doute, vous pouvez toujours faire prendre à vos aliments un bain de citron ou de vinaigre pour chasser les bactéries, ou en tout cas une partie d'entre elles.

Règle n°4 : Garder ses surfaces propres

Plans de travail, éviers, planches à découper : **ils doivent être impeccables** en toute circonstance. Ces surfaces entrant souvent directement en contact avec les aliments, **elles doivent rester propres**. Il est donc important de les nettoyer avant et après la préparation du repas. Pour ce faire, vous pouvez opter pour des techniques de ménage naturel.

Pour désinfecter, vous pouvez utiliser du vinaigre dilué que vous allez venir asperger et laisser agir pendant quelques minutes avant de rincer. Le citron est également une bonne alternative, d'autant plus qu'il désodorise par la même occasion.

Règle n°5 : bien conserver les aliments

La bonne conservation de vos aliments dans la cuisine est très importante pour qu'ils ne se détériorent pas.

- On range les conserves dans un endroit à température ambiante, loin des produits ménagers.
- Les aliments crus doivent rester à l'écart des plats cuisinés et prêts à être consommés.

Il est également important :

- De ranger correctement son réfrigérateur.
- De laisser refroidir les plats avant de les réfrigérer,
- De mettre le poisson et la viande au niveau le plus froid du frigo,
- D'adopter des contenants hermétiques pour conserver les plats déjà entamés.

Règle n°6 : Ne pas briser la chaîne du froid

Briser la chaîne du froid d'un produit, c'est accélérer son processus de détérioration et risquer de tomber malade. Afin de la conserver, il est important de se référer aux étiquettes, mais aussi à quelques règles fondamentales.

- **Un produit qui doit se conserver au frais ne doit jamais être à des températures au dessus de + 3°C.**
- **Un produit surgelé ne doivent jamais dépasser les – 12°C à – 18°C.** Un produit décongelé au contact de la température ambiante ne doit absolument jamais être recongelé derrière.

Règle n°7 : Vérifier les dates de péremption

Sur tous les produits périssables que nous achetons figure une date de péremption. Attention à ne pas confondre la date limite de consommation (DLC) qui nous intéresse ici, et la date de durabilité minimale (DDM) qui indique que les aliments peuvent encore être consommés passé cette date s'ils ont conservé leurs propriétés.

Concernant la DLC, ou "*À consommer jusqu'au...*" **il est déconseillé de manger un produit qui a dépassé cette date.** En général, elle est apposée sur les denrées hautement périssables qui ne restent fraîches que quelques jours.

Dans le doute, vous pouvez toujours sentir ou examiner la couleur et la texture

Règle n°8 : Bien cuire les aliments

La cuisson reste le moyen le plus efficace de venir à bout des bactéries qui attaquent le système digestif et provoquent des infections.

Un aller-retour à la poêle n'est pas suffisant pour les éliminer, un chauffage au micro-ondes non plus.

Cuisez donc bien vos viandes, vos poissons, etc. pour minimiser les risques de tomber malade.

Règle n°9 : Nettoyer les réfrigérateurs

On n'y pense pas toujours mais **il est important de nettoyer son réfrigérateur.** Au même titre que vous changez les draps du lit dans lequel vous dormez, l'endroit où vous rangez les aliments que vous consommez a lui aussi besoin d'être entretenu.

Vous pouvez utiliser du vinaigre et du bicarbonate de soude pour désinfecter et prévenir ou enlever les moisissures.

Ce nettoyage doit être régulier pour éviter de soumettre vos aliments à un environnement qui grouille de bactéries.