

Cinq clés pour des aliments plus sûrs

Module 6 : Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination ;
- Choisissez les aliments frais et sains ;
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé ;
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus ;
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption.

Les matières premières y compris l'eau et la glace, peuvent être contaminées par des microbes dangereux. Les aliments moisissus ou en mauvais état peuvent contenir des substances chimiques toxiques dangereux pour l'homme.

I. Quelle eau peut être considérée comme « saine » ?

Les eaux suivantes peuvent être considérées comme « eaux saines » :

- L'eau bouillie car elle ne contient pas de microbes ;
- L'eau de pluie recueillie dans des récipients propres en prenant soin de la recueillir au moins cinq minutes après le début de la pluie ;
- L'eau de source collectée dans des récipients propres ;
- L'eau de puits après analyse de sa qualité ;
- L'eau du réseau public de distribution.

L'eau de rivière, du fleuve, des étangs, des marigots et des lacs non traitée n'est pas saine.

Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour traiter l'eau : la cuisson, le filtrage, le traitement avec du chlore ou de l'eau de Javel.

L'eau doit être conservée dans des récipients propres munis de couvercle (dans un endroit sûr dans la cuisine par exemple). Il est interdit de plonger les mains dans des récipients contenant de l'eau saine, les risques de contaminer cette eau par les mains sont élevés.

L'eau saine est nécessaire pour :

- Laver les fruits, les légumes, le poisson et la viande ;
- Ajouter aux aliments pendant la préparation ;
- Préparer les boissons ;
- Fabriquer la glace ;

- Laver les ustensiles ;
- Se laver les mains.

Méthode de traitement de l'eau par l'eau de Javel :

Utilisez 3 gouttes de solution d'eau de Javel pour un litre d'eau. Avant de traiter l'eau par l'eau de javel, il serait nécessaire de veiller à ce que cette eau ne contienne pas de la poussière ou d'importants dépôts. Il est recommandé de procéder d'abord à la filtration de cette eau. Si cette eau n'est pas au préalable filtrée, l'effet du chlore peut être insuffisant.

II. Utilisez des produits sûrs.

L'utilisation des produits sains est guidée par les gestes suivants :

- Ne pas acheter les aliments en mauvais état, en état de putréfaction, dont les dates de péremption sont dépassées ;
- Prendre soin de laver les fruits et les légumes surtout lorsqu'ils doivent être consommés crus ;
- Ne pas acheter les boîtes de conserve gonflées, trouées, rouillées