



La salubrité des aliments

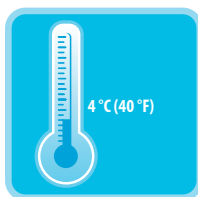
Saviez-vous que 4 millions de Canadiens seront victimes d'un empoisonnement alimentaire cette année?

Bien que la plupart des personnes guérissent complètement, l'empoisonnement alimentaire peut entraîner des problèmes de santé à long terme, comme l'arthrite chronique ou l'insuffisance rénale, et parfois même la mort. Pour vous protéger et protéger vos proches, vous pouvez prendre des précautions à la fois simples et efficaces lorsque vous manipulez, rangez, préparez et achetez des aliments.



Séparer

Séparez toujours les aliments crus, comme la viande et les œufs, des aliments cuits, des fruits et des légumes pour éviter qu'ils se contaminent l'un l'autre.



Réfrigérer

Réfrigérez toujours les aliments et les restes en l'espace de deux heures. Réglez la température du réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins, et vérifiez-la à l'aide d'un thermomètre pour appareils électroménagers.



Nettoyer

Lavez-vous souvent les mains ainsi que les surfaces de travail, les ustensiles et les sacs d'épicerie réutilisables avec de l'eau chaude savonneuse pour éliminer les bactéries.



Cuire

Faites toujours cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la température interne recommandée, et vérifiez-la à l'aide d'un thermomètre numérique pour aliments.

Consultez canadiensensante.gc.ca/salubritedesaliments

ou composez le **1 800 O-Canada** pour en savoir plus à ce sujet.



Santé
Canada Health
Canada

Canada 