

# LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS



## UN GUIDE À L'INTENTION DES FEMMES ENCEINTES

Pendant votre grossesse, une saine alimentation est indispensable pour procurer à votre organisme et à votre bébé les substances nutritives dont ils ont besoin. Cependant, vous-même et votre bébé êtes plus vulnérables aux maladies d'origine alimentaire. Dès lors, il s'avère important de suivre les recommandations en matière de salubrité des aliments et d'éviter de consommer ceux qui augmentent votre vulnérabilité.

Même si les mécanismes canadiens de salubrité des aliments figurent parmi les plus sûrs du monde, on recense annuellement de 11 à 13 millions de cas de maladies d'origine alimentaire au pays. C'est donc dire que le maintien de votre santé repose sur le **choix** des aliments que vous consommez, sur leurs **conditions de conservation** à la maison et sur l'attention que vous porterez à la **préparation** de vos plats.

Pendant votre grossesse :

- votre système immunitaire est affaibli et, par conséquent, n'arrive pas aussi facilement à combattre les maladies ou à se débarrasser des germes de certains aliments susceptibles de vous rendre malade;
- certains germes pourraient traverser le placenta et augmenter ainsi les risques d'infection de votre bébé. Le système immunitaire de ce dernier n'est pas suffisamment développé pour combattre des bactéries nocives;
- vous êtes vingt fois plus à risque que les autres adultes en santé d'être atteinte de listériose, laquelle peut toucher votre bébé, voire provoquer un accouchement prématuré ou une mort à la naissance;
- le contact direct avec de la terre ou des excréments de chat pourrait vous exposer à un parasite nommé *Toxoplasma gondii*. Si possible, évitez de changer vous-même la litière du chat pendant votre grossesse;



- si vous buvez l'eau d'un puits privé plutôt que celle d'un service d'aqueduc municipal, faites tester la qualité de votre eau trois fois par année.

Le Canada a mis en place des normes rigoureuses pour contrer la contamination et assurer la salubrité des aliments que nous achetons. Toutes les entreprises qui produisent ou vendent des aliments sont assujetties à ces normes – des producteurs jusqu'aux supermarchés, en passant par les transformateurs, les épicerie fines, les boucheries et les restaurants.



Comme consommateur de produits alimentaires, **vous** constituez le dernier chaînon du processus mis en place pour veiller à la qualité et à la salubrité de vos aliments. Cette fiche de renseignements ainsi que notre site Web sur la salubrité des aliments vous procureront les renseignements nécessaires pour faire des choix judicieux, à domicile ou ailleurs, et vous initieront aux règles de salubrité concernant la préparation et la conservation des aliments à la maison.

### Les aliments particulièrement préoccupants

La consommation de certains aliments représente un risque plus élevé pour les femmes enceintes, notamment en ce qui touche à leur méthode de préparation et à leurs conditions de conservation. Ces aliments sont à éviter puisqu'ils comportent un risque accru pour votre santé :

- les poissons à nageoires, les mollusques et les crustacés crus (notamment les huîtres, les palourdes, les moules et les pétoncles);
- le lait de vache ou de chèvre cru ou non pasteurisé, ou les autres produits laitiers non pasteurisés;
- les fromages à pâte molle (comme le feta, le brie, le camembert et le queso blanco ou queso fresco);
- les saucisses à hot dog crues;
- les charcuteries non séchées (comme le bologne, le rôti de bœuf ou la poitrine de dinde qui n'ont pas été cuits à haute température);
- les œufs crus ou légèrement cuits (ou leurs produits dérivés), y compris les vinaigrettes, les mélanges à

biscuits ou à gâteau, les sauces et certaines boissons qui en contiennent (p. ex., le lait de poule maison);

- les viandes crues ou les volailles dont la cuisson est insuffisante;
- les graines ou fèves germées crues (notamment celles de luzerne, de trèfle, de radis ou de haricots mungo);
- les cidres ou les jus de fruits non pasteurisés.

### Quatre étapes pour préserver la salubrité des aliments à la maison

Voici quatre étapes simples mais tout aussi indispensables pour réduire les risques de maladies d'origine alimentaire lorsque vous cuisinez à la maison :

1. **Nettoyer** : Désinfectez les surfaces de travail, les ustensiles, les torchons et les éponges afin d'éliminer les germes pouvant causer des maladies. Lavez bien les fruits et légumes.
2. **Compartmenter** : Évitez de contaminer les aliments frais ou les ustensiles et comptoirs propres en portant une attention particulière à la manipulation de certains aliments de façon à empêcher les bactéries nocives de passer d'une surface à l'autre.
3. **Cuisiner** : Assurez-vous de toujours cuire les aliments à température suffisamment élevée pour éliminer les bactéries. Cuisez toujours les viandes, volailles, poissons et fruits de mer jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne suffisante.
4. **Garder au frais** : Conservez au frais les aliments froids pour les empêcher d'atteindre la « zone critique », c'est-à-dire de 4 °C à 60 °C (40 °F à 140 °F). À la température ambiante, les bactéries que contiennent les aliments peuvent passer du simple au double en vingt minutes.

### Pour en savoir davantage...

**LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS** est un site Web produit par l'Association canadienne de santé publique, grâce au concours des Aliments Maple Leaf. Il s'adresse principalement aux personnes particulièrement vulnérables aux maladies d'origine alimentaire. Vous y trouverez les étapes à suivre pour une alimentation saine et sécuritaire pendant votre grossesse. Visitez le site à l'adresse suivante : [salubritealimentaire.cpha.ca](http://salubritealimentaire.cpha.ca)