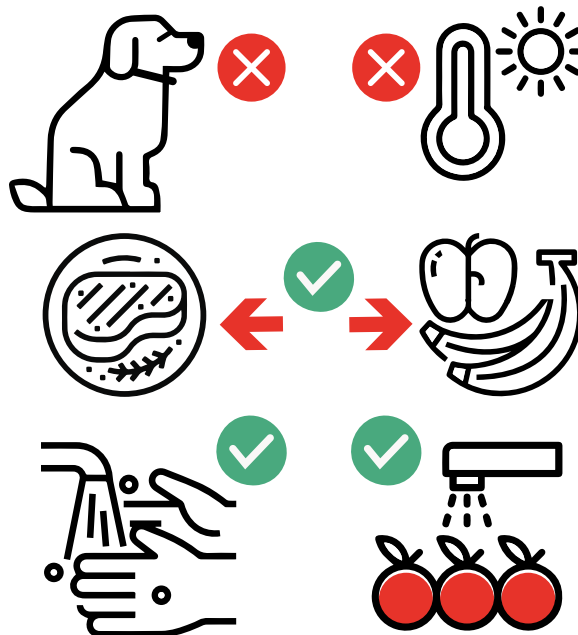


Prévention des maladies d'origine alimentaire

Entre le moment où la matière première est obtenue et celui où elle arrive sur notre table, la nourriture passe par une série d'étapes, toutes soumises à des contrôles pour en garantir la sécurité. Cependant, les aliments peuvent être contaminés à un certain stade de la chaîne alimentaire et, par conséquent, transmettre des infections d'origine alimentaire et des intoxications alimentaires. Certaines de ces maladies peuvent être graves pour certaines personnes, comme les personnes séropositives dont le système immunitaire est affaibli.

La contamination des aliments peut être **d'origine biologique** - produite par des micro-organismes (bactéries, virus, parasites), **d'origine chimique** - produite par la présence de substances chimiques (contamination en mer, additifs non autorisés ou en quantités dépassant les limites autorisées), ou **d'origine physique** - produite par la présence de substances étrangères dans l'aliment : plumes, plastiques, bois, etc.)

La plupart des infections et intoxications d'origine alimentaire se produisent à la maison et deux circonstances doivent être réunies pour qu'elles se produisent :



1) Le micro-organisme pénètre dans l'aliment.

Cela peut se produire lors d'une mauvaise manipulation des aliments, par exemple en les touchant avec des mains non lavées, en particulier après avoir été aux toilettes, en toussant ou en éternuant dessus, ou en utilisant des torchons ou des ustensiles contaminés.

2) Le micro-organisme trouve dans l'aliment les conditions favorables de température, d'humidité et de nutriments qui lui permettent de se multiplier.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que plus de 23 millions de personnes tombent malades chaque année en Europe à la suite de la consommation d'aliments contaminés. Parmi ces personnes, environ 5 000 meurent des suites de complications liées à une intoxication alimentaire. Les maladies les plus courantes sont la campylobactériose, la salmonellose, la listériose ou les infections à *Escherichia Coli* (*E. Coli*).

Cinq clés pour la sécurité alimentaire

Tous les maillons de la chaîne alimentaire ont un rôle et une responsabilité dans la réalisation de la sécurité alimentaire. Les consommateurs sont le dernier maillon de la chaîne alimentaire et nous avons également la responsabilité de garantir la sécurité des aliments en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène et de sécurité lors de l'achat, du transport, de la conservation, de la préparation et du service des denrées alimentaires.

En suivant ces cinq directives clés de l'OMS, vous éviterez non seulement les maladies liées à la consommation d'aliments contaminés, mais vous contribuerez également à prévenir d'autres maladies causées par la manipulation d'animaux infectés.

1. Maintenir la propreté

- Il faut toujours se laver les mains avant de préparer les aliments et plusieurs fois pendant la préparation.
- Lavez-vous toujours les mains après avoir utilisé les toilettes.
- Laver soigneusement toutes les surfaces et tous les ustensiles utilisés pour la préparation des aliments.
- Protéger les aliments et la cuisine des insectes, des animaux domestiques et des autres animaux (conserver les aliments dans des récipients fermés).

2. Séparer les aliments crus et cuits

- Séparez toujours les aliments crus des aliments cuits et prêts à être consommés.
- N'utilisez pas les mêmes ustensiles, tels que les couteaux ou les planches à découper, pour manipuler les aliments crus, tels que le poisson, la viande ou la volaille, que pour les aliments cuits.
- Conservez les aliments dans des récipients séparés afin d'éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits.

Prévention des maladies d'origine alimentaire

3. Cuire, mijoter, rôtir ou frire en profondeur


- Lorsque vous cuisinez, évitez de laisser des aliments crus à l'intérieur, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson.
- Veiller à ce que les soupes et les ragoûts atteignent le point d'ébullition.
- Réchauffez bien les aliments cuits.

4. Maintenir les aliments à des températures sûres


- Ne laissez pas les aliments cuits à température ambiante.
- Conservez les aliments cuits et périssables au réfrigérateur dès que possible, de préférence à une température inférieure à 5°C.
- Maintenir les aliments cuits destinés à être consommés à une température supérieure à 60°C.
- Ne conservez pas les aliments pendant une longue période, même au congélateur. Les aliments destinés aux enfants doivent être consommés immédiatement après leur préparation.
- Ne décongelez pas les aliments à température ambiante, mais dans la partie inférieure du réfrigérateur.

5. Utiliser de l'eau et des aliments sains

- Utilisez de l'eau potable.
- Choisissez des aliments sains et frais.
- Ne consommez pas de lait non transformé, c'est-à-dire de lait qui n'a pas été pasteurisé ou stérilisé.
- Lavez les fruits et les légumes, surtout s'ils sont consommés crus.
- Ne consommez pas d'aliments après la date de péremption.



grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad
La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.
Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y EQUIDAD EN SALUD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y EQUIDAD EN SALUD DIVISIÓN DE CONTROL DE CALIDAD DE LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS

POB SOLIDARITAT OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

COLABORA



Diputació de Barcelona Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social Ajuntament de Barcelona



ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT
Vall d'Hebron Hospital
eSPiC Equip de salut pública i comunitària