

# HYGIÈNE : LES BONS RÉFLEXES

## ÉVITER LES CONTAMINATIONS

Deux types de contamination existent :

- Initiale ou primaire : les aliments sont contaminés avant réception dans l'entreprise.
- Exogène ou re-contamination : contamination accidentelle, directe ou non.

Pour lutter contre ces contaminations, il faut porter une attention particulière aux 5 M :

- **Matériel** : les couteaux, hachoirs, matériels de cuisson, doivent être propres et fiables.
- **Matière première** : si elle est contaminée, elle peut être « dangereuse ». Il faut vérifier les DLC et l'état des emballages.
- **Milieu** : la propreté du local et des véhicules, la potabilité de l'eau, la ventilation sont des éléments essentiels.
- **Méthode** : une rupture de la chaîne du froid, une cuisson ou un refroidissement mal maîtrisé peuvent entraîner une prolifération microbienne importante.
- **Main d'œuvre** : les personnes qui manipulent des denrées alimentaires doivent avoir une bonne hygiène corporelle et vestimentaire et être en bonne santé (porteur sain, maladie, blessure...).

## L'HYGIÈNE DU PERSONNEL

**La tenue :**

- Tenues professionnelles propres et adaptées
- Chaussures adaptées (antidérapantes, de sécurité, blanches...)
- Charlotte ou coiffe
- Ongles propres
- Masque et/ou gant si maladie ou blessure

**Quand doit-on se laver les mains ?**

- A la sortie des toilettes
- Après s'être mouché
- Après manipulation de produits ou de denrées contaminantes (déchets, cartons, légumes, volailles crues, oeufs, poissons...)
- Avant manipulation de produits fragiles (hachage, produits cuits, prêts à servir, mise sous vide, tranchage...)
- Avant chaque reprise de travail
- Le plus souvent possible et à chaque fois que nécessaire

**Comment ?**

- Eau chaude et froide (ou tiède)
- Savon liquide bactéricide
- Brosse à ongles
- Système d'essuyage unique (papier jetable, tissu enrouleur)
- Poubelle fermée et actionnée non manuellement

## LES DANGERS MICRO-BIOLOGIQUES

Différents micro-organismes existent :

### ● LES BACTÉRIES

Les bactéries sont présentes partout (air, vêtements, aliments...) et mesurent environ 0,001 millimètres. Elles ne sont pas visibles à l'oeil nu.

On les classe en 3 catégories :

- **Pathogènes** : dangereux pour l'être humain (ex : listeria, salmonella, staphylocoque doré...). La maîtrise des différentes étapes de fabrication (cuisson, emballage) vise à éviter les contaminations et la multiplication.
- **D'altération** : elles altèrent les qualités organoleptiques (odeur, goût...) du produit mais ne sont pas dangereuses.
- **Utiles** : elles servent dans la fabrication des aliments, (ex : lactobacillus bulgaricus et streptococcus thermophilus dans la fabrication du yaourt).

### ● LES MOISSISSURES ET LEVURES

Elles peuvent altérer les aliments et certaines sont dangereuses. Elles sont aussi utilisées dans certaines fabrications (ex : levure pour la fermentation de la bière).

### ● LES VIRUS

C'est un parasite intracellulaire qui a besoin d'une cellule hôte pour se multiplier. Tous les êtres vivants peuvent être infectés par les virus.

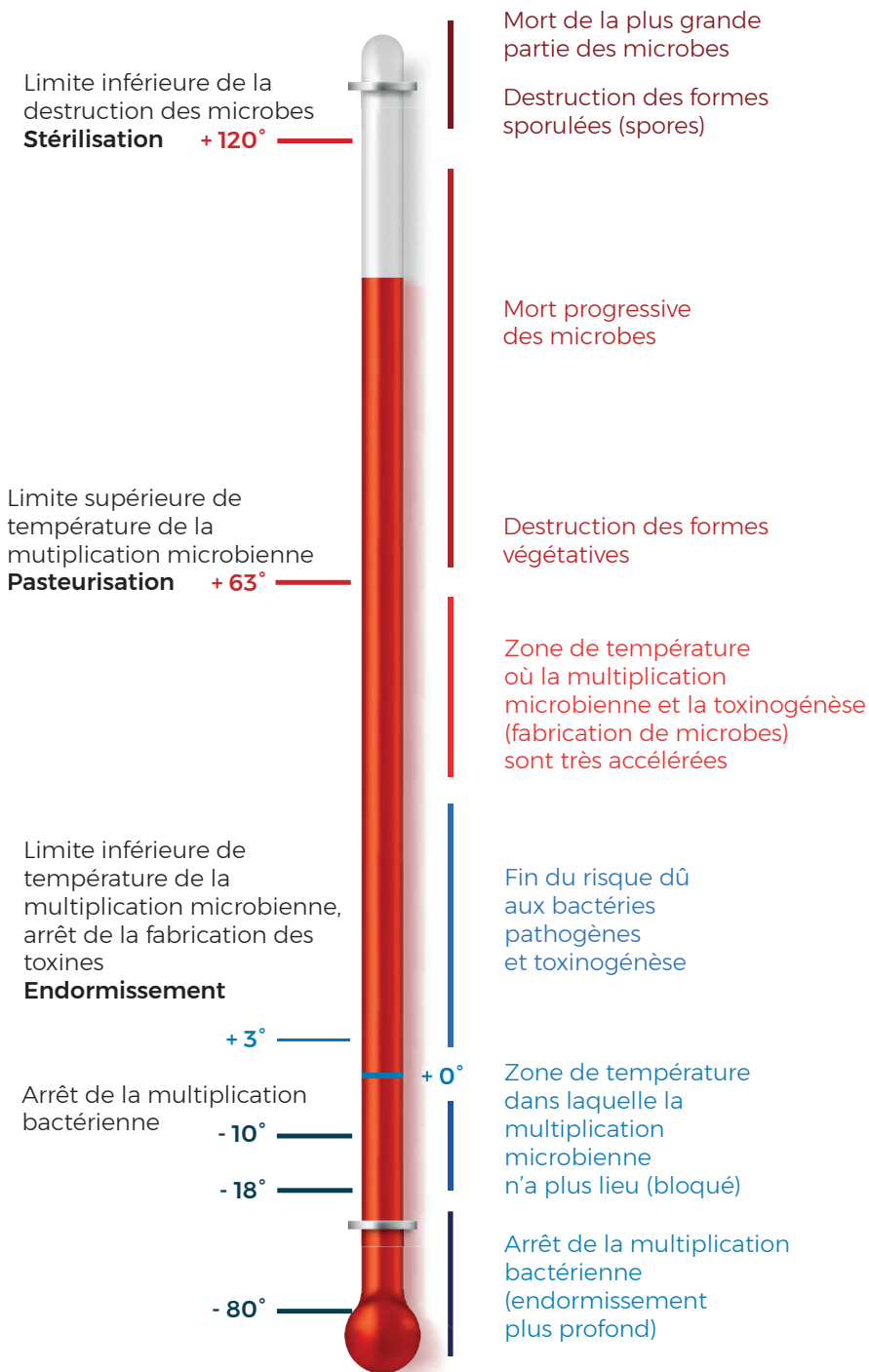
### ● LES AUTRES DANGERS

Au delà du risque microbiologique, les aliments peuvent aussi subir des contaminations physiques (film alimentaire, éclat de verre, cheveux...) ou chimiques (reste de liquide vaisselle...).

Certains aliments peuvent aussi être contaminés par des parasites, vers ou insectes (Tenia dans le porc ou boeuf mal cuit, anisakis dans le poisson cru).

Des substances (gluten, oeuf...) peuvent déclencher une allergie, c'est-à-dire un ensemble de réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'un contact, d'une ingestion, voire d'une inhalation.

## CONSERVATION DES DENRÉES



### A NOTER

Pour « vivre » et se multiplier, les micro-organismes ont besoin de conditions optimales en terme de :

- **Température** : idéale entre 10 et 65°C pour la plupart d'entre eux
- **Eau** : indispensable à leur développement
- **Milieu Nutritif** : ils apprécient particulièrement les protéines et les sucres (viande et poisson crus...)
- **pH** : les micro-organismes se développent peu ou pas en milieu acide (citron, tomate...) ou basique (savon). Ils préfèrent les pH neutres. Les germes pathogènes ne se développent plus en dessous du pH 4.5.

### PLUS D'INFORMATIONS

- Les règlements CE 852/2004 A ou CE 853/2004
- Le guide de bonnes pratiques d'hygiène de votre profession
- Les autres fiches techniques de la collection