



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur



M1.1 Introduction à la sécurité alimentaire & à l'Hygiène

www.3kitchens.eu

This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

Ce module **Sécurité alimentaire et hygiène** vise à vous informer et à vous former sur les différentes maladies liées à l'alimentation, les bactéries, les virus et la manière de manipuler les aliments. L'objectif de ce module est de vous donner de **bonnes bases** pour travailler dans les cuisines ou dans d'autres lieux de travail liés à l'alimentation.



A titre d'exemple L'Agence suédoise de l'alimentation estime qu'environ 500 000 personnes tombent malades chaque année en Suède à cause de maladies causées par une mauvaise manipulation des aliments.

Nous ne voulons vraiment pas que les personnes qui mangent des aliments que nous avons préparés tombent malades, n'est-ce pas ?

Sécurité alimentaire et hygiène

*Production de denrées
alimentaires dans le but
d'assurer la sécurité du
consommateur.*

- 01 Divers risques pour la santé
- 02 Causes des intoxications alimentaires
- 03 Conseils pratiques/routines
- 04 Conditions de base en matière d'hygiène alimentaire
- 05 HACCP
Analyse des risques et maîtrise des points critiques
- 06 Questions pour l'autoréflexion



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Divers risques pour la santé

Divers Santé Risques

Il existe
quatre types
de risques
sanitaires
différents :



01

Risques chimiques

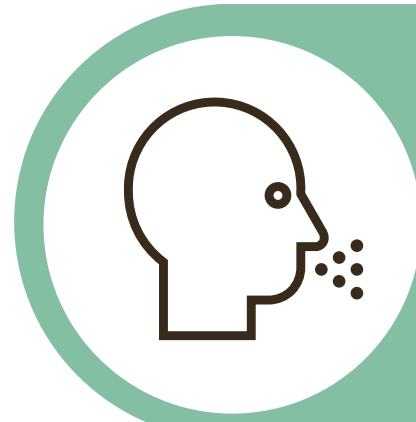
Ces substances peuvent être présentes dans les denrées alimentaires à différentes étapes de leur production, de leur transformation/cuisson ou de leur transport. Les risques chimiques peuvent également résulter d'une contamination de l'environnement.



02

Risques physiques

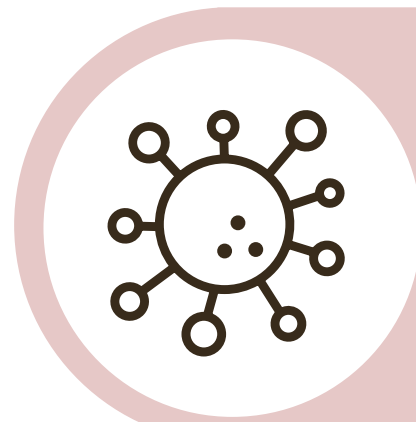
Les dangers physiques sont des matières étrangères introduites involontairement dans les produits alimentaires ou des objets naturels qui présentent un risque pour le consommateur.



03

Allergènes

Les allergènes sont des substances par ailleurs inoffensives qui peuvent déclencher une réaction allergique chez les personnes sensibles.



04

Risques alimentaires microbiologiques

Les risques alimentaires microbiologiques, lorsque les aliments sont contaminés par des micro-organismes présents dans l'air, les aliments, l'eau, les déchets, le sol, les animaux et le corps humain.

01

Risques chimiques



Ces substances peuvent être présentes dans les denrées alimentaires à différentes étapes de leur production, de leur transformation/cuisson ou de leur transport. Les risques chimiques peuvent également résulter d'une contamination de l'environnement.

- **Toxines naturelles** Exemples : champignons vénéneux ou solanine dans les pommes de terre (pommes de terre vertes qui ont été exposées à la lumière du soleil pendant la culture et le stockage).
- **Contaminants environnementaux** notamment les polychlorobiphényles (PCB), les dioxines et les retardateurs de flamme bromés, mais aussi des métaux tels que l'arsenic, le cadmium, le plomb et le mercure.
- **Contaminants en processus** Cela peut se produire en chauffant certains matériaux qui libèrent des toxines dans les aliments parce qu'ils ne sont pas adaptés au chauffage, au lavage en machine ou à la réutilisation.
- **Les produits de nettoyage pour la cuisine** sont souvent puissants et corrosifs et ne doivent pas être stockés là où se trouvent les aliments.

02

Risques physiques

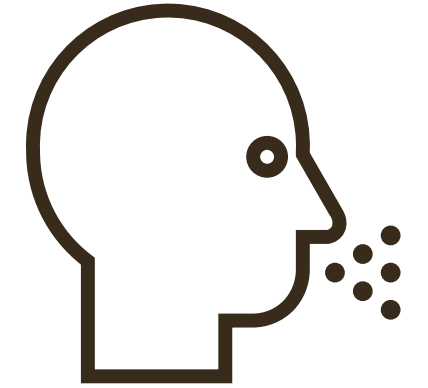


Les dangers physiques sont des matières étrangères introduites involontairement dans les produits alimentaires ou des objets naturels qui constituent un danger pour le consommateur.

- **Objets naturels**, tels que les os, les pierres, les bâtons, les parties cartilagineuses, les insectes, les coquillages, etc.
- **Objets étrangers** provenant de l'entreprise, verre, plastique, métal, trombones, crayons, papier ou composants d'outils, déjections d'animaux nuisibles.
- **Objets personnels étrangers** (provenant peut-être du personnel), cheveux, ongles, sparadraps, bijoux, mégots de cigarettes.

03

Allergènes



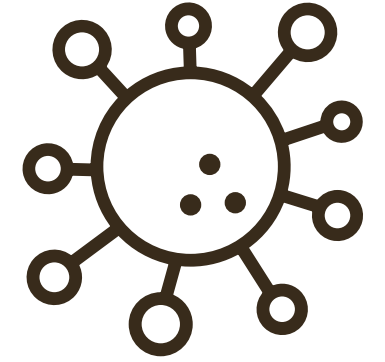
Les allergènes sont des substances par ailleurs inoffensives qui peuvent déclencher une réaction allergique chez les personnes sensibles.

Il existe 14 allergènes courants qui, en vertu de la législation européenne, doivent être mentionnés sur les étiquettes des produits alimentaires et dans les menus. Les 3 allergènes les plus courants sont :

- Les fruits à coque et les arachides peuvent provoquer un choc anaphylactique, des difficultés respiratoires, une perte de conscience, etc. Des soins urgents sont nécessaires.
- Le gluten, pour les personnes souffrant de la maladie coéliquaue, le gluten endommage les muqueuses des intestins, le gluten se trouve dans le blé, le seigle, l'orge, et
- Les allergies au lait peuvent être graves. Il est important de ne pas confondre allergie au lait et intolérance au lactose.
- **Il est important de servir des aliments sains aux personnes souffrant d'allergies.**

04

Risques alimentaires microbiologiques



Les risques alimentaires microbiologiques surviennent lorsque les aliments sont contaminés par des micro-organismes présents dans l'air, les aliments, l'eau, les déchets, le sol, les animaux et le corps humain.

- Les **moisissures** sont en suspension dans l'air et n'ont pas besoin de beaucoup d'eau pour se développer. Une température adéquate, un mauvais stockage ou un stockage trop long entraîneront la formation de moisissures.
- Les **bactéries** se développent à température ambiante, il faut donc les réfrigérer rapidement. Les bactéries se développent plus rapidement à 37 degrés et la zone à risque se situe entre 5 et 60 degrés.
- Contrairement aux bactéries, les **virus** ont besoin de cellules vivantes pour provoquer des maladies. Ils sont transportés entre les aliments et les humains.
- Les **parasites** se trouvent dans l'eau, la viande, le poisson, etc.
- Pour protéger les aliments de la contamination et empêcher la prolifération de microorganismes pathogènes, vous devez les manipuler et les conserver correctement et, dans certains cas, les cuire à une température supérieure à 72 degrés.

Causes des intoxications alimentaires

Causes des intoxications alimentaires

Les bactéries et les virus ne sont pas visibles à l'œil nu. Il peut donc être difficile de savoir si ce que nous servons est bon. C'est pourquoi nous devons réfléchir à la manière dont nous cuisinons et préparons les aliments pour éviter les intoxications alimentaires.



01

Manque de connaissances de la part du personnel



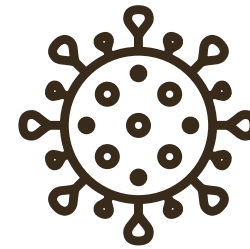
02

Chauffage/ réfrigération insuffisants



03

Refroidissement incorrect



04

Porteurs d'infection dans la cuisine



05

Manque d'hygiène



06

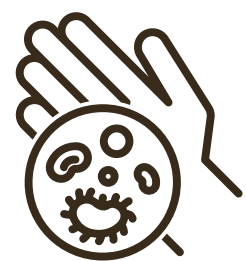
Contamination croisée

07

Utilisation d'aliments contaminés

Conseils pratiques / routines

Conseils pratiques et routines



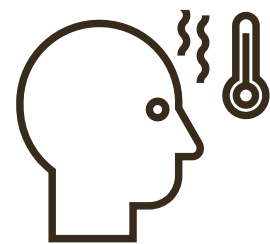
01

Se laver les
mains



02

Nettoyer la
zone de
préparation
des aliments



03

Ne cuisinez
jamais pour
les autres si
vous êtes
malade



04

Séparer la
viande/le
poisson
cru(e) des
plats prêts à
être
consommés



05

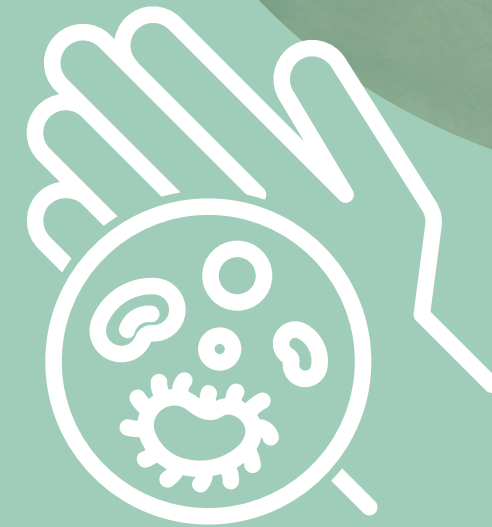
Conserver les
aliments à la
bonne
température



01

Se laver les mains

Lavez vous les mains à l'eau et au savon avant de commencer à manipuler des aliments et après avoir, par exemple, été aux toilettes, manipulé des déchets, nettoyé ou manipulé différents groupes d'aliments.



02

Nettoyer la zone de préparation des aliments

Utilisez des ustensiles propres et manipulez les aliments sur des surfaces propres. Les couteaux, les planches à découper et les torchons sont des vecteurs courants d'infection dans la cuisine. Nettoyez la zone de préparation des aliments et les couteaux ou autres ustensiles entre chaque étape par exemple, après avoir préparé la salade et avant de couper la viande (conseils : utilisez des planches à découper de couleur différente, par exemple une verte pour les légumes et une rouge pour le poulet).



03

Ne cuisinez jamais pour les autres si vous êtes malade

Une règle de base pour éviter les intoxications alimentaires est de ne jamais cuisiner pour d'autres personnes lorsque l'on est malade.

Les rhumes, les maux d'estomac, la diarrhée et d'autres maladies peuvent se transmettre par la nourriture. Même dans les petites blessures, il y a souvent des bactéries.



04

Séparer la viande crue/ le poisson des plats cuisinés

Gardez les différents aliments à l'écart pour éviter la contamination croisée. La contamination croisée signifie que des bactéries ou des allergènes sont transférés d'un groupe d'aliments à un autre.

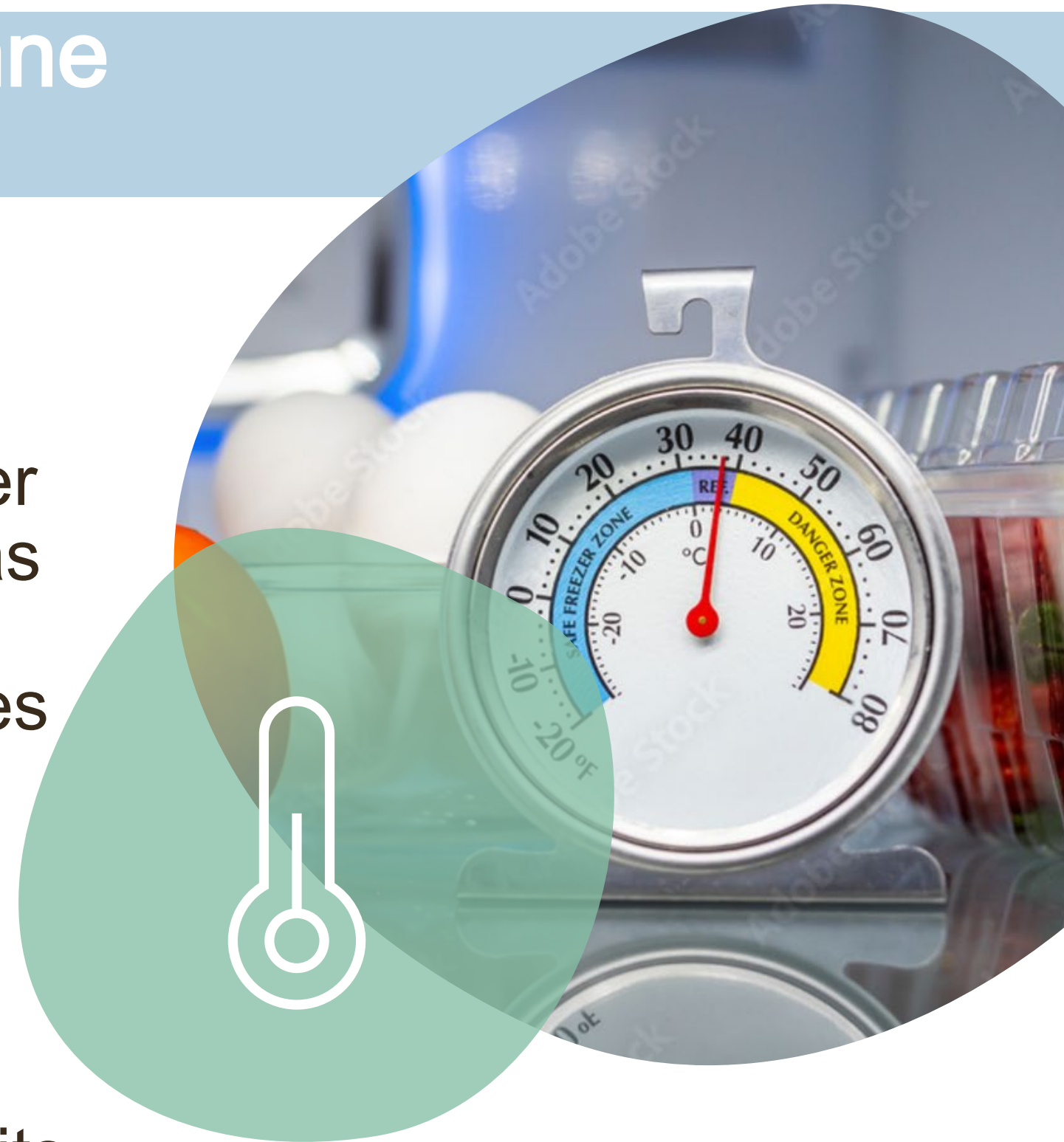
Par exemple, il peut s'agir d'une bactérie provenant d'un poulet cru qui se retrouve sur une feuille de laitue. Lorsque le poulet est cuit, la plupart des bactéries meurent. Mais comme la salade n'est normalement pas chauffée avant d'être consommée, la personne qui la mange risque fort de tomber malade. Pour éviter la contamination croisée.



05

Conserver les aliments à la bonne température

- Conservez les aliments à la bonne température
Conservez la viande, le poulet et les fruits de mer crus séparément des autres produits (dans le bas du réfrigérateur ou, idéalement, dans un réfrigérateur séparé). La croissance des bactéries est fortement influencée par la température de leur environnement.
- La plupart des bactéries se développent à une température comprise entre 25 et 40°C. Les aliments doivent être conservés au froid ou au chaud. N'oubliez pas que la durabilité des produits est liée à la température de stockage.



Conditions préalables de base en matière d'hygiène alimentaire

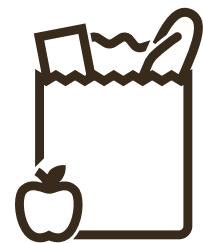
Contrôle de la sécurité alimentaire

- Toutes les entreprises sont tenues par les autorités nationales de mettre en œuvre un système de contrôle de la sécurité alimentaire, c'est-à-dire un moyen d'éviter que le consommateur (le client) ne tombe malade.
- Ces systèmes sont généralement basés sur des routines qui vous aident à contrôler les températures, les règles, l'hygiène et le stockage.
- Pour ce faire, une formation appropriée est nécessaire. Toute personne qui manipule des denrées alimentaires, sous quelque forme que ce soit, doit recevoir une formation sur le lieu de travail ou de manière autonome.



01

Hygiène personnelle



02

De l'épicerie à la cuisine



03

Stockage et séparation des produits



04

Nettoyage



05

Gestion des déchets



06

Nuisibles



07

Entretien des locaux et des équipements

01

Hygiène personnelle

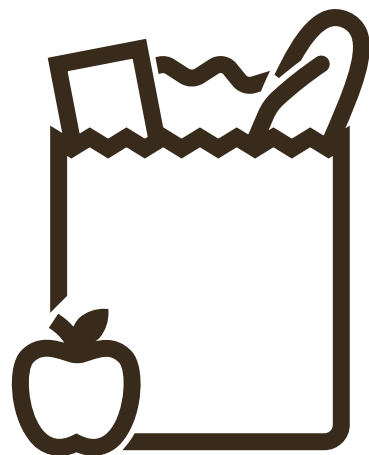
- **L'hygiène personnelle** comprend la compréhension des règles d'hygiène, le port de vêtements de travail appropriés, le port d'un minimum de bijoux, le fait de ne pas se rendre au travail si l'on est malade, etc. Le lavage des mains doit devenir une routine instinctive.
- Les êtres humains sont porteurs de nombreux micro organismes et parfois aussi de ceux qui peuvent provoquer des intoxications alimentaires ou des maladies. Pour minimiser les risques, il est donc important de rester propre et en bonne santé et d'utiliser des vêtements de travail que l'on enfile sur le lieu de travail.



02

De l'épicerie à la cuisine

- **Réception des marchandises** Vérifier que l'emballage est complet et propre, que les températures sont correctes, que les véhicules de transport sont maintenus dans de bonnes conditions d'hygiène et qu'il n'y a pas de traces de parasites ? Tout écart doit être signalé au fournisseur.



03

Stockage et séparation des produits

- **Sachez comment stocker correctement les différents types d'aliments** afin d'éviter les contaminations croisées. En cas de stockage à sec, attention à la contamination par le personnel, les parasites, etc.
- Utilisez le principe **FIFO** premier entré, premier sorti. Ce principe est particulièrement important pour les denrées périssables.
- **N'oubliez pas de séparer les viandes et poissons crus** des autres aliments. Refermez les emballages et couvrez les articles ouverts. Évitez les cartons sales. Évitez le stockage au sol.



04

Nettoyage

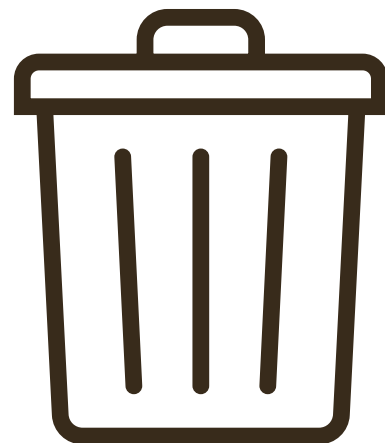
- Des procédures claires sont nécessaires. Un programme décrivant ce qui doit être nettoyé, à quelle fréquence et de quelle manière est précieux.



05

Gestion des déchets

- Des routines doivent être mises en place concernant le traitement des déchets, des conteneurs appropriés doivent être installés et vidés quotidiennement. Les nuisibles sont attirés par les déchets, en particulier les déchets alimentaires. Lavez-vous les mains après avoir manipulé des déchets.



06

Nuisibles

- Il est conseillé de mettre en place un système de prévention et de gestion des nuisibles et des insectes. Il est plus facile de prévenir les nuisibles que de les éliminer. Les nuisibles se développent grâce à trois facteurs : la nourriture, l'abri et l'eau.



07

Entretien des locaux et du matériel

- Il est important de pouvoir maintenir la cuisine et les locaux propres et de s'assurer que les machines, les refroidisseurs, etc. fonctionnent correctement. Les surfaces doivent être intactes et lisses pour permettre une bonne hygiène de la cuisine. Les objets cassés ou endommagés sont difficiles à nettoyer.



HACCP
Hazard Analysis and
Critical Control Points

HACCP

Analyse des risques et
points critiques pour leur
maîtrise

HACCP Analyse des risques et points critiques pour leur maîtrise

L'HACCP est un système de gestion de la sécurité alimentaire qui nous permet d'identifier et de maîtriser tout risque susceptible de compromettre la préparation d'aliments sains.

S'appuyant sur 7 principes, il nous aide à

- identifier ce qui peut mal se passer
- faire un plan de prévention
- assurez vous que vous le faites.

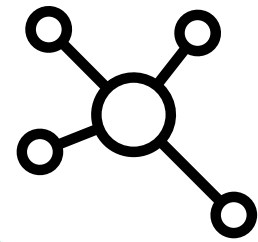


HACCP Analyse des risques et points critiques pour leur maîtrise



01

Effectuer une analyse des risques



02

Déterminer les points de contrôle critiques (CCP)



03

Fixer des limites critiques



04

Mettre en place un système de suivi



05

Mise en place d'actions correctives



06

Établir des procédures de vérification



07

Établir des procédures d'archivage

HACCP

Principe 01



Identifier les risques

L'application de ce principe consiste à dresser la liste de étapes du processus et à identifier les endroits où des risques importants sont susceptibles de se produire. (par exemple, achat, livraison, stockage, préparation, cuisson, réfrigération, etc.)

Principe 02

Déterminer les points de contrôle critiques (CCP)

Un point de contrôle critique (CCP) est un point, une étape ou une procédure à laquelle un contrôle peut être appliqué et un risque pour la sécurité alimentaire peut être évité, éliminé ou ramené à des niveaux acceptables.

Principe 03



Établir des limites critiques

La limite critique est généralement une mesure telle que le temps, la température, l'activité de l'eau, le pH, le poids ou toute autre mesure basée sur la littérature scientifique et/ou les normes réglementaires.

Principe 04

Établir des procédures de suivi

Les procédures de contrôle doivent décrire comment la mesure sera prise, quand elle sera prise, qui est responsable de la mesure et à quelle fréquence la mesure est prise pendant la production.



Principe 05



Mise en place d'actions correctives

Cela comprend généralement l'identification des problèmes et les mesures prises pour s'assurer que le problème ne se reproduira pas.

Principe 06



Établir des procédures de vérification

Cela comprend généralement l'identification des problèmes et les mesures prises pour s'assurer que le problème ne se reproduira pas.

Principe 07



Établir des procédures d'archivage et de documentation

Un élément clé du plan HACCP est l'enregistrement des informations qui peuvent être utilisées pour prouver que les denrées alimentaires ont été produites en toute sécurité. Les registres doivent également contenir des informations sur le plan HACCP.

Questions pour l'autoréflexion



Questions + déclarations pour l'autoréflexion

Utilisez des matériaux approuvés pour les denrées alimentaires. Recherchez le symbole du verre et de la fourchette.

Oui / Non (Risques chimiques)

Y a-t-il une différence entre l'allergie au lait et l'intolérance au lactose ?

Oui / Non (Risques sanitaires allergènes)

Les bactéries se développent plus rapidement à 37 degrés et la zone à risque se situe entre 30 et 55 degrés.

Oui / Non (Croissance bactérienne)

Est-il vrai que l'on ne peut pas voir les bactéries de son propre œil ?

Oui / Non (Causes d'intoxication alimentaire)

La température du congélateur peut-elle être inférieure à - 18 °C ?

Oui / Non (Conseils de base, exercices pratiques)

Toute personne qui manipule des denrées alimentaires sous quelque forme que ce soit doit recevoir une formation sur le lieu de travail

Oui / Non (Prérequis de base en matière d'hygiène alimentaire)

Le système HACCP et ses sept principes sont-ils importants pour le secteur alimentaire ?

Oui / Non (HACCP, analyse des risques et maîtrise des points critiques)



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Vous avez terminé le module 1.1.

Introduction à la
sécurité
alimentaire
& à l'Hygiène

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union