

# Comment prévenir les intoxications alimentaires ?

## Manuel de formation à l'hygiène alimentaire

### Brochure annexe

#### Températures sûres

#### Températures dangereuses

#### « Alimentation et température »

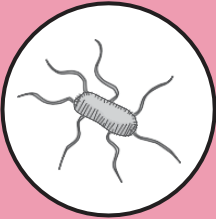
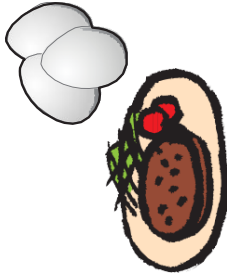
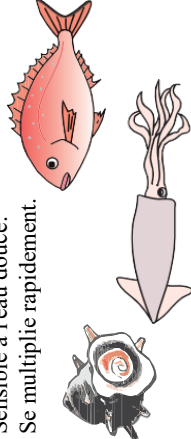
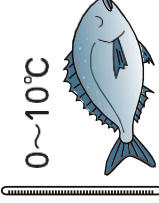
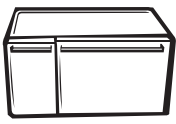
- 150°C Pasteurisation du lait à ultra-haute température ( 1 à 3 secondes à 120-150 °C )
- 121°C Elimination de toutes les bactéries (15 minutes)
- 110°C Stérilisation des aliments en conserve (30 à 40 minutes à 110 °C ou plus)
- 100°C Stérilisation des torchons, serviettes et autres ustensiles similaires par ébullition (au moins 5 minutes)
- 85°C Inactivation du norovirus (au moins 90 secondes)
- 80°C Stérilisation des ustensiles et de la vaisselle (au moins 5 minutes)
- 75°C Elimination des Escherichia coli entérohémorragiques (EHEC) (au moins 1 minute)
- 70°C Norme pour la cuisson des œufs (au moins 1 minute)
- 65°C** Température de conservation des aliments en armoire chauffante
- 60°C Température de consommation du thé
- ~50°C
- 41°C Température d'un bain
- 37°C Température idéale pour la plupart des bactéries
- 10°C Température de conservation des produits crus issus de la mer /Température de conservation des aliments réfrigérés (10 °C ou moins)
- 8°C Norme de conservation des œufs liquides (8 °C ou moins)
- 5°C Les bactéries psychrotrophes se développent

- Presque aucune bactérie ne se développe -10°C
- Norme pour le stockage des aliments surgelés (-15°C ou moins) -15°C
- Température de conservation des produits de la mer congelés (une température de 20 °C ou moins est idéale) -20°C
- /Température de conservation des aliments pour inspection (2 semaines à -20°C ou moins)

#### Températures sûres

# Point sur les principales intoxications alimentaires

Origine bactérienne

| Bactérie                                                                                                           | Aliments concernés                                                                                                                                                                                                                     | Caractéristiques des bactéries                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Symptômes<br>< Période d'incubation >                                                                                                       | Mesures de prévention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salmonelle</b><br>           | Œufs et produits à base d'œufs ; viande ; aliments contaminés par des ustensiles de cuisine<br>                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>● Présente dans l'intestin des animaux, cette bactérie peut être transmise par les rats, les mouches, les cafards et les animaux domestiques.</li><li>● Les œufs contaminés par Salmonella Enteritidis (SE) sont fréquemment à l'origine d'intoxications alimentaires. Il est connu qu'une faible quantité de bactéries (environ 100) suffit à provoquer la maladie.</li></ul>  | Diarrhée, Douleurs abdominales, Forte fièvre (38 °C ou plus) < 12 à 48 heures >                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>● Éviter la consommation d'œufs ou de viande crus chez les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées.</li><li>● Faire cuire les aliments à cœur à 75 °C pendant au moins une minute.</li></ul> Manipulation des œufs (Mesures contre Salmonella Enteritidis – SE) <ul style="list-style-type: none"><li>● Vérifier l'étiquetage</li><li>● Date limite de consommation, indication « à consommer cru » ou « à cuire », etc.</li><li>● Conserver les œufs en coquille à 10 °C maximum ou liquides à 8 °C maximum.</li><li>● Se laver les mains après avoir cassé des œufs et nettoyer puis désinfecter les ustensiles de cuisine.</li></ul>  <div><b>Au moins 1 minute à 75 °C</b></div> |
| <b>Vibrio entérique</b><br>     | Produits de la mer frais et produits dérivés ; aliments contaminés par des ustensiles de cuisine (Principalement des aliments contenant du sel)<br> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Apprécie les milieux salés et se développe particulièrement bien à une concentration en sel de 2 à 5 %.</li><li>● Sensible à l'eau douce.</li><li>● Se multiplie rapidement.</li></ul>                                                                                                                                                                                        | Violentes douleurs abdominales, Diarrhée, Vomissements < Environ 12 heures >                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>● Conserver les produits transformés à base de poissons et fruits de mer destinés à être consommés crus à 10 °C maximum.</li><li>● (Pour les sashimis, une température inférieure à 4 °C est idéale.)</li><li>● Consommer dans les deux heures suivant la sortie du réfrigérateur.</li><li>● Cuire les aliments autant que possible.</li><li>● (Au moins 1 minute à 75 °C)</li><li>● Utiliser des ustensiles réservés aux produits de la mer.</li><li>● Bien laver les produits de la mer à l'eau fraîche.</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>Staphylocoque doré</b><br> | Bentos, onigiris, pâtisseries à la crème et autres pâtisseries périssables, etc.<br>                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Largement présente dans les plaies ainsi que sur les muqueuses du nez et de la gorge des humains et des animaux.</li><li>● Lorsqu'elle se multiplie dans les aliments, elle produit une toxine résistante à la chaleur.</li></ul>                                                                                                                                           | Nausées, Vomissements, Diarrhée, Douleurs abdominales, < 30 minutes à 6 heures >                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ne pas manipuler directement les aliments en cas de blessures aux mains.</li><li>● Se laver et se désinfecter soigneusement les mains.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Campylobacter</b><br>      | Eau et aliments contaminés par des animaux domestiques ou de la viande (dont les volailles)<br>                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>● Une faible quantité de bactéries suffit à provoquer une intoxication.</li><li>● Peut survivre même dans l'eau.</li><li>● Présente dans l'intestin des animaux, cette bactérie peut être transmise par les volailles, les bovins, les animaux domestiques, les oiseaux sauvages et les rats.</li></ul>                                                                                                                                                            | Symptômes pseudo-grippaux tels que diarrhée, douleurs abdominales et fièvre<br>Maux de tête<br>< 1 à 7 jours/ Période d'incubation longue > | <ul style="list-style-type: none"><li>● Bien cuire à cœur le foie de bœuf, la volaille et les autres viandes.</li><li>● Conserver les viandes séparément des autres aliments.</li><li>● Réserver les ustensiles utilisés pour la viande afin d'éviter toute contamination des autres aliments.</li><li>● Après avoir décongelé du poulet sous l'eau courante, nettoyer soigneusement l'évier.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## A circular diagram representing a cell. Inside the circle, there are several small, oval-shaped structures with internal lines, representing organelles like mitochondria. The background of the circle is light blue.



# Virus

Mollusques bivalves (huîtres, palourdes, etc.), eau potable, aliments non cuits contaminés secondairement.



- Présents dans les mollusques bivalves tels que les huîtres et les palourdes.

- Fréquents en période hivernale.
- Une faible quantité de virus suffit à provoquer la maladie.
- Se multiplient uniquement dans l'intestin humain et ne se développent pas dans les aliments.
- Peuvent contaminer les aliments par l'intermédiaire d'un cuisinier infecté.
- Dans les établissements de soins, maisons de retraite, écoles, etc., des infections secondaires peuvent se produire à partir des selles ou vomissements et provoquer des épidémies collectives.

Vomissements, Diarrhée, Douleurs abdominales, Fièvre < 24 à 48 heures >

- Se laver et se désinfecter soigneusement les mains.
- Ne pas participer à la préparation des aliments en cas de diarrhée ou de symptômes similaires.
- Cuire autant que possible les mollusques bivalves (huîtres, palourdes, etc.), (85 à 90 °C pendant au moins 90 secondes.)

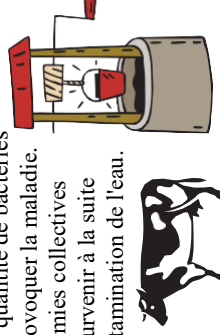


Nettoyer et désinfecter soigneusement les ustensiles de cuisine.  
Les désinfectants chlorés ainsi que certains désinfectants à base d'éthanol sont efficaces. (Lors de l'utilisation d'un désinfectant, respecter les instructions du fabricant concernant la concentration mode d'emploi.)

(Note) Période d'incubation : Temps écoulé entre l'entrée de l'agent pathogène dans l'organisme et l'apparition des symptômes.

- Présente dans l'intestin des animaux, notamment des bovins.

- Produit une vérotoxine dans l'organisme ; une faible quantité de bactéries suffit à provoquer la maladie.
- Des épidémies collectives peuvent survenir à la suite d'une contamination de l'eau.



- Forme facilement des spores résistantes à la chaleur.
- Survient fréquemment dans les installations de restauration collective et les cuisines de grande capacité.
- Largement répandue dans la nature ainsi que dans le tube digestif des humains et des animaux.



- Forme facilement des spores résistantes à la chaleur.
- Les symptômes se divisent en deux formes : forme émetique (avec vomissements) et forme diarrhéique.
- Présente dans le sol et adhère notamment aux céréales.

Douleurs abdominales, Diarrhée  
(Selles sanglantes), Fièvre, SHU  
(syndrome hémolytique et  
urémique)  
< 4 à 8 jours/ Période d'incubation  
longue >

Diarrhée, Douleurs abdominales,  
Fièvre  
< 6 à 18 heures >

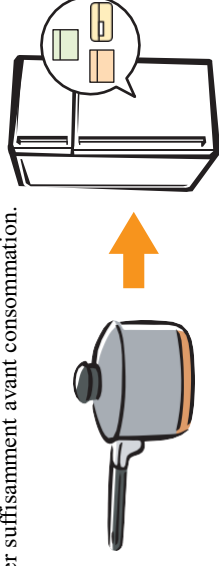
(Forme émetique (avec vomissements))  
Nausées, Vomissements  
< 0.5 à 6 heures >  
(Forme diarrhéique)  
Douleurs abdominales,  
Nausées  
< 8 à 16 heures >

Curry, ragoûts, soupes, plats mijotés, etc.

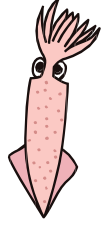
- Les enfants et les personnes âgées doivent particulièrement éviter de consommer de la viande crue, comme le yukhoe (tartare de bœuf coréen).
- Bien cuire le foie de bœuf jusqu'au centre.
- Faire cuire les aliments à cœur à 75 °C pendant au moins une minute.
- Nettoyer et désinfecter soigneusement les ustensiles de cuisine ainsi que les mains.
- Utiliser des baguettes différentes pour les aliments crus et les aliments cuits.

**\*Depuis juillet 2012, vendre ou servir du foie de bœuf destiné à être consommé cru est interdit au Japon.**

- Ne pas laisser les aliments cuits à température ambiante.
- Conserver en petites portions.
- Réchauffer suffisamment avant consommation.



- Éviter de réutiliser le lendemain de grandes quantités de riz sauté (chahan), de spaghettis ou d'autres plats préparés en grande quantité.
- Ne pas laisser les aliments à température ambiante.  
(Exemple : ne pas conserver le riz cuit à température ambiante.)

| Animal(Toxine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Aliments concernés                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Symptômes et caractéristiques < Période d'incubation >                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesures de prevention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poison du poisson-globe (Fugu) (Tétrodotoxine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Foie et ovaires du fugu.<br>Selon l'espèce de fugu, d'autres parties peuvent également être toxiques (peau, testicules, muscles, etc.). Les parties toxiques varient selon l'espèce ; une vigilance particulière est donc nécessaire.<br> | <ul style="list-style-type: none"><li>Engourdissement des lèvres et de la langue. Difficultés à coordonner les membres. Troubles de la conscience. (Des décès peuvent survenir.)</li><li>Résistante à la chaleur : la cuisson ne détruit pas sa toxicité.</li><li>Le trempage dans l'eau ne permet pas d'éliminer la toxine.<br/>&lt; 20 minutes à 3 heures après le repas &gt;</li></ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Ne pas consommer le foie ni les ovaires du fugu.</li><li>Ne jamais préparer soi-même du fugu sans qualification professionnelle.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Toxine paralysante des coquillages (saxitoxine, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mollusques bivalves (palourdes, arches japonaises, etc.) ayant accumulé des toxines après avoir consommé du plancton toxique (voir *1).                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Engourdissement de la langue, des lèvres, du visage et des membres. Troubles de la coordination motrice. (Des décès peuvent survenir.)</li><li>Résistante à la chaleur : la cuisson ne détruit pas sa toxicité.<br/>&lt; Apparition des symptômes : environ 30 minutes après le repas &gt;</li></ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Ne pas récolter de mollusques bivalves dans les zones côtières où la présence de toxines coquillières a été signalée.<br/>*Les épisodes de contamination sont particulièrement fréquents au printemps. La préfecture d'Osaka effectue des contrôles sur les coquillages et diffuse des informations de vigilance en fonction des résultats.<br/>Avant toute pêche au coquillages, consulter les informations relatives aux toxines coquillières sur le site internet de la préfecture d'Osaka.</li></ul> |
| Toxine diarrhéique des coquillages (groupe de l'acide okadaïque)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Diarrhée aqueuse. Douleurs abdominales. Vomissements. Nausées.</li><li>Résistante à la chaleur : la cuisson ne détruit pas sa toxicité.<br/>&lt; 30 minutes à 4 heures après le repas &gt;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| *1 : Certains planctons consommés par les mollusques bivalves contiennent des toxines responsables d'intoxications alimentaires (par exemple Alexandrium tamarense). Ces organismes sont appelés planctons toxiques.<br>Note 1 : Des mesures sont prises pour empêcher la commercialisation des coquillages toxiques ; les coquillages vendus dans le commerce sont donc considérés comme sûrs.<br>Note 2 : Lorsque la prolifération de plancton toxique cesse, la concentration de toxines dans les coquillages diminue progressivement puis disparaît. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Plante(Toxine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Aliments concernés                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Symptômes et caractéristiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mesures de prevention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Toxines des champignons (lludine S, muscardine, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tsukiyotake (Omphalotus japonicus), Kusaarabentake et autres espèces similaires.<br>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Les substances toxiques contenues dans les champignons peuvent provoquer divers symptômes digestifs et neurologiques.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>L'identification des champignons étant extrêmement difficile, ne jamais consommer un champignon sauvage sur la base d'un jugement personnel.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Intoxications chimiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Substance chimique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Aliments concernés                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Symptômes et caractéristiques < Période d'incubation >                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesures de prevention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Histamine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Thon, maquereau, sardine, balaou du Pacifique (sanma), etc.</li><li>Produits transformés dérivés, notamment les poissons séchés.</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Rougeur du visage. Fièvre. Urticaire.</li><li>Résistante à la chaleur et n'est pratiquement pas détruite par la cuisson.</li><li>Elle est produite à partir de l'histidine, un acide aminé naturellement présent dans la chair des poissons.</li><li>Les poissons à chair rouge sont particulièrement riches en histidine et présentent donc un risque accru d'intoxication à l'histamine.<br/>&lt; quelques minutes à 30 minutes après le repas &gt;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Conservier les poissons frais et les produits dérivés au réfrigérateur ou au congélateur.<br/>(Éviter une conservation trop longue au réfrigérateur.)</li><li>Ne pas laisser les aliments longtemps à température ambiante lors de la préparation.</li><li>Éviter les cycles répétés de congélation et de décongélation.</li></ul>                                                                                                                                                                       |
| Parasites                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Aliments concernés                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Symptômes et caractéristiques < Période d'incubation >                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mesures de prevention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Parasite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Produits de la mer destinés à être consommés crus (calmar, maquereau, etc.).<br>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Douleur dans la partie supérieure de l'abdomen. Diarrhée. Urticaire.<br/>Vomissements sanglants. (Anisakidose gastrique.)<br/>(Les larves peuvent pénétrer dans l'intestin ou d'autres organes et provoquer d'autres symptômes que l'anisakidose gastrique.)<br/>&lt; quelques heures à une dizaine d'heures après le repas &gt;</li></ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Cuire les produits de la mer.</li><li>Les congeler à -20 °C pendant au moins 24 heures.<br/>*Les larves d'Anisakis parasitent principalement les viscères des poissons vivants. Lorsque la fraîcheur diminue, elles peuvent migrer vers les muscles ; Videz les poissons et fruits de mer le plus rapidement possible après leur capture.</li></ul>                                                                                                                                                      |