La cuisine : un foyer de toxi-infections

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-07 10:38:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon l'Agence de la sécurité sanitaire des aliments (Anses), les cuisines seraient à l'origine de plus du tiers des foyers de toxi-infections d'origine alimentaire déclarés en France. Un deuxième tiers étant le fait de la restauration commerciale (hôtels et restaurants), le dernier de la restauration collective (cantines, etc.).

Respecter la chaîne du froid permet d'empêcher les agents microbiologiques, toujours présents dans certains aliments sensibles (notamment la viande et les œufs), de se multiplier jusqu'à devenir pathogènes pour l'homme. La cuisson, arme suprême contre les bactéries, est une imparable technique de prévention. Ainsi, les salmonelles, qui résistent très bien à la congélation, sont mises au tapis en dix petites minutes passées à 75 °C. Gare cependant aux températures trop élevées qui conduisent à la formation en surface de composés chimiques: ils font le bon goût de la viande cuite au barbecue… mais ont des propriétés cancérigènes.

Pour les aliments crus, il faut les rincer soigneusement et les consommer sans tarder. «Les gens savent qu'il faut se laver les mains avant de manipuler des aliments, explique Marc Mortureux, directeur de l’Anses. Ils comprennent moins bien le concept de contamination croisée», qui survient lorsqu'un aliment a priori sans danger est mangé cru, après avoir été en contact avec un autre produit lui-même contaminé. «Ce n'est pas le poulet grillé qui fait notre malheur, mais la salade lavée dans le même évier», explique ainsi Giulia Enders, auteur du Charme discret de l'intestin (Éd. Actes Sud).

Méfions-nous donc de nos mains et de nos ustensiles de cuisine. La planche à découper en bois, ça n'est pas seulement joli. C'est aussi un nid à bactéries, qui adorent se nicher dans les rainures du bois. Le réfrigérateur, progrès majeur du XXe siècle dans la lutte contre les infections alimentaires, doit être régulièrement nettoyé pour ne pas se transformer en champignonnière.