

HYGIENE ALIMENTAIRE

Sensibilisation Hygiène et Sécurité en Cuisine

➤ **Objectif** de la session de sensibilisation : améliorer les pratiques et connaissances sur l'hygiène des employés de cuisine (et à terme, réduire les risques d'intoxications alimentaires)

➤ **Public visé** : employés de cuisine en hébergements touristiques, zone rurale

➤ **Durée** : 2h

➤ **Déroulement** : questionnaire initial oral, introduction et présentation, sensibilisation qui couvre les 4 points majeurs en termes d'hygiène alimentaire (laver, séparer, cuire et refroidir), évaluation orale des connaissances.

La sécurité alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

Tous les **moyens** qu'on met en œuvre lors de la préparation de nourriture pour **éviter** les **intoxications alimentaires** causées par la présence de virus, bactéries etc.

Pourquoi l'hygiène en cuisine est importante ?

Pour éviter les risques de toxiinfection d'origine alimentaire vis à vis : des employés de cuisine, des touristes (changement de climat et nourriture les rend plus vulnérables), avec une attention particulière pour les personnes les plus fragiles (enfants, personnes âgées, personnes allergiques...).

L'ESSENTIEL



- Maintenir une bonne hygiène
- Se laver les mains
- Nettoyer et désinfecter les surfaces de préparation et le matériel de cuisine



- Stocker et conserver les aliments
- Identifier les aliments impropres à la consommation



- Respecter les normes de cuisson
- Se protéger des risques de brûlure



- Refroidir et congeler

4 ETAPES PRIMORDIALES : LAVER, SEPARER, CUIRE ET REFROIDIR

RAPPEL - SAVOIR-ETRE EN CUISINE

> Pas de nourriture, de boisson, de cigarette, de chewing-gum ... ni d'animaux en cuisine.

> En cas de toux ou d'éternuement, couvrir nez et bouche avec un mouchoir ou à défaut tourner la tête vers son épaule puis aller se laver les mains.

> Ne pas s'asseoir ou s'appuyer sur les plans de travail.

> L'accès à la cuisine est permis uniquement aux employés de cuisine, pas d'enfants.

Ce fascicule a été élaboré avec l'appui de la coopération allemande (GIZ) par l'intermédiaire du projet régional « Renforcement des compétences en Gestion des Risques et de la Sécurité dans les destinations de tourisme d'aventure ».



MAINTENIR UNE BONNE HYGIENE

LA TENUE DE TRAVAIL

- ✓ Tablier obligatoire et différent de celui utilisé pour le ménage
- ✓ Protection cheveux et barbes
- ✓ Sabots plastique spécifique cuisine
- ✓ Pas de bijoux, épingles, foulards et autres

LES MESURES D'HYGIENE PERSONNELLE

- > Se laver tous les jours
- > Porter des vêtements propres au travail (propres = lavés et non portés)
- > Garder ses cheveux propres et sous contrôle (attachés ou sous foulard ou charlotte)
- > Maintenir ses ongles propres et courts, sans vernis et sans faux ongles
- > Ne pas vaporiser de parfum ou déodorant dans la cuisine
- > Ne pas cuisiner lorsqu'on est malade



RECOMMANDATIONS SUR L'HYGIENE EN CUISINE

- Les poubelles doivent être munies de couvercle et d'une pédale et fournies en sacs plastique.
- Les produits d'entretien doivent être rangés à l'écart.
- Les emballages, bidons, boîtes ayant contenu des produits d'entretien ne doivent jamais être utilisés pour le stockage alimentaire.

A nettoyer tous les jours : le plan de travail, les surfaces de préparation ; l'évier, le sol et la gazinière. La poubelle doit être désinfectée. **Après chaque utilisation**, les marmites, cocottes et appareils électroménagers doivent être nettoyés. **Une fois par semaine**, sont à nettoyer : les hottes, portes, placards, ventilation, les cocottes démontées et leurs couvercles et le carrelage. **Une fois par mois**, les murs et plafonds doivent être lavés.



BONNES PRATIQUES

- ✓ Propreté générale
- ✓ Stockage adéquat des épices et aliments
- ✓ Rangement et organisation

SE LAVER LES MAINS

□ **QUAND ?** Quand on entre en cuisine, au retour des toilettes, avant de mettre ses gants, après avoir porté des aliments type fruits et légumes, viandes et poissons, après avoir utilisé des produits de nettoyage, quand on se mouche, quand on touche son visage/ses cheveux, quand on va fumer, après avoir sorti la poubelle.

□ **COMMENT ?** Se mouiller les mains et ajouter le savon. Frotter la paume et le dos des mains et passer entre les doigts. Brosser les ongles avec une brosse à ongles. Rincer les mains et bien les sécher. A répéter chaque fois qu'on touche une zone de contamination.



NETTOYER ET DESINFECTER LES SURFACES DE PREPARATION ET LE MATERIEL DE CUISINE

***Laver chaque jour le carrelage et les surfaces** (et les laisser propres et désinfectées en fin de service)

***Utiliser du matériel de nettoyage spécifiquement pour la cuisine** (éponge pour les plans de travail différente de l'éponge à vaisselle et surtout de la salle de bains ; bassine / seau / serpillière uniquement pour la cuisine)

***Organisation/Rangement** : les placards doivent être propres et rangés, les ustensiles et la vaisselle propres et essuyés avant le rangement en placards

*Pour désinfecter une surface : une cuiller de javel diluée dans 1 L d'eau et insérée dans un spray suffisent à la désinfection



SEPARER

STOCKER ET CONSERVER LES ALIMENTS

RECOMMANDATIONS SUR LE STOCKAGE ET LA CONSERVATION

- Importance de bien séparer et emballer les produits crus et frais des autres aliments types fruits et légumes.
- Ne pas stocker ou préparer la nourriture par terre ou contre les murs.
- Ne pas trop surcharger les étagères.
- Les aliments à conserver dans un endroit sec doivent être éloignés de la lumière et des conduites du réfrigérateur.
- Le réfrigérateur ne doit pas être ouvert trop souvent et les aliments contenus doivent être consommés rapidement.
- Aucun aliment décongelé ne peut être recongelé.
- Il est essentiel de veiller à ne pas rompre la chaîne du froid.
- Les fenêtres de la cuisine doivent être équipées de moustiquaires afin de décourager les insectes.
- Les produits de désinsectisation ne doivent jamais entrer en contact les produits alimentaires.

NON-CONFORMITES

- ✗ Réfrigérateur sale
- ✗ Aliments non couverts, non séparés
- ✗ Présence d'emballages, tissus



BONNES PRATIQUES

- ✓ Réfrigérateur propre
- ✓ Stockage dans des boîtes en plastique alimentaire



Les bactéries se développent plus facilement dans la nourriture lorsqu'elle est soumise à une température comprise entre 5°C et 60°C, c'est la « zone rouge ».

IDENTIFIER LES ALIMENTS IMPROPRES A LA CONSOMMATION

- > Une bonne viande est de couleur rouge, conservée à 5°, texture ferme au toucher. Elle doit être jetée si elle est de mauvaise couleur (marron, verte, tâches violettes, points blancs ou noirs etc), a une texture collante, gluante ou sèche, une mauvaise odeur ou un emballage abîmé ou sale
- > Les produits courants doivent être maintenus à bonne température (5° C), et en respect de leurs dates limites de consommation (yaourts, lait etc.). Les aliments tels que le beurre doivent faire l'objet d'une attention particulière : pas d'odeur, pas de moisissure. De même que les œufs, qui doivent être jetés si la coquille est fendue ou cassée.
- > Pour savoir si un œuf cru est encore propre à la consommation, le placer dans un récipient rempli d'eau froide, s'il tombe au fond, il est frais ; s'il retombe en surface, il doit être jeté.



CUIRE & REFROIDIR

BONNES PRATIQUES DE CUISSON



- Cuisson des aliments importante, en particulier celle de la viande (et poulet spécifiquement)
- Ne pas mélanger préparations ou aliments anciens avec de nouveaux
- Nourriture chaude non servie doit être placée au réfrigérateur dans les 4h
- Ne réchauffer qu'une fois la nourriture déjà préparée, et la faire chauffer rapidement
- Ne pas resservir du pain, des sauces ou autre ayant déjà été servis à des clients précédents

SE PROTÉGER DES RISQUES DE BRULURE EN CUISINE



Brûlures souvent causées par l'huile de friture, l'eau chaude ou les aliments chauds, la vapeur (couvercle de casserole etc.)

✓ Utiliser des pinces ou paniers pour plonger les aliments dans l'huile de friture (pour éviter les éclaboussures), utiliser des maniques pour port de casseroles chaudes, porter une tenue de travail appropriée (chaussures fermées, tablier/veste de cuisine qui couvre le cou et les bras). Enlever les gants en plastique pour porter récipients chauds

type casseroles. Enlever les couvercles des casseroles doucement et utiliser le couvercle pour protéger votre visage. Ne pas ouvrir une cocotte-minute tant que la pression n'est pas à zéro.



Attention aux brûlures dues aux produits chimiques : utiliser des gants, ne pas mélanger les produits d'entretien

REFROIDIR ET CONGELER

Le réfrigérateur doit être propre, rangé, allumé en permanence et doit afficher une température de 5° C ou moins. Quand on sort un aliment du réfrigérateur, le ranger rapidement. En termes de rangement : placer les aliments en vrac, fruits et légumes en bas du réfrigérateur, le plus loin possible des plats ou aliments prêts à manger et placer à l'avant ce qui doit être consommé en premier. Les aliments doivent être couverts, emballés ou conservés dans des boîtes dédiées (en plastique alimentaire).

Le congélateur doit être dégivré régulièrement. Les aliments doivent être rangés couverts et en respect de leur durée de conservation. La décongélation se réalise 1.par cuisson (cas des petits aliments, type morceaux de poulet) 2.par stockage en bas du réfrigérateur 3.par micro-ondes 4.en plaçant les aliments à décongeler 2h dans une bassine d'eau froide et propre.

BONNES PRATIQUES

- ✓ Congélateur dégivré
- ✓ Stockage conforme



NON-CONFORMITES

- ✗ Congélateur non dégivré
- ✗ Stockage non conforme (aliments non identifiables...)



ANNEXES

QUESTIONNAIRE INITIAL ORAL

Quelques questions pour connaître

> **le profil des employés de cuisine :**

1. Avez-vous eu une formation en cuisine ?
2. Avez-vous déjà suivi une formation sur l'hygiène alimentaire ?
3. A quels moments de la journée vous lavez-vous les mains ?

> **le fonctionnement de la cuisine :**

4. Est-ce que la cuisine dispose : d'un réfrigérateur ? d'un congélateur ? d'un four ? d'un four à micro-ondes ? d'un système de ventilation ? d'une poubelle à couvercle et à pédale ?
5. Qui fournit la cuisine en produits alimentaires ?
6. Est-ce qu'une trousse de secours est disponible en cas d'accident en cuisine ?
7. Est-ce que les produits d'entretien sont stockés séparément des produits alimentaires ?

QUESTIONNAIRE FINAL – EVALUATION ORALE

1. Quelles sont les mesures à prendre pour maintenir une bonne hygiène personnelle ?
2. A quels moments de la journée faut-il se laver les mains ?
3. Est-ce qu'on peut recongeler un aliment décongelé ?
4. Comment savoir si un œuf cru est propre à la consommation ?
5. Est-ce qu'on peut réchauffer plusieurs fois un plat déjà préparé ?