

Les salmonelles...attention!

Avec les températures de plus de 30 degrés Celsius qui durent depuis des semaines, il est conseillé de redoubler sa vigilance au niveau de l'hygiène alimentaire, pour éviter une intoxication alimentaire, notamment la salmonellose.

La Salmonellose est due à des bactéries du genre *Salmonella* vivant dans les intestins des animaux vertébrés

La contamination se fait par **ingestion d'eau ou d'aliments souillés**: une personne porteuse du germ qui manipule de la nourriture peut la contaminer, une mouche peut également véhiculer la bactérie ...

Les aliments en cause: Il s'agit essentiellement

- des oeufs: les salmonelles peuvent être présentes sur la coquille et contaminer l'œuf lors du cassage,

- les volailles, les charcuteries, et les autres viandes,
- les produits laitiers,
- les produits de la mer, en particulier les mollusques
- les végétaux.

La prévention commence par une hygiène sans faille:

- respecter les dates limites de consommation (DLC) et les températures de conservation,
- la volaille doit être bien cuite (pas de viande rosée !
- respecter la chaîne du froid durant et après les achats;
- ne jamais recongeler un produit décongelé
- se laver les mains avant et après la manipulation des aliments, et nettoyer le matériel de cuisine en contact avec les aliments
- conserver les aliments crus séparément des aliments cuits pour éviter toute contamination,
- laver soigneusement les légumes crus et herbes aromatiques.

Les bactéries sont dites ubiquistes: elles n'ont pas d'hôte particulier et se transmettent entre espèces animales différentes. Les bactéries se multiplient facilement et rapidement à température ambiante: les intoxications après un "repas froid", l'ingestion de plats insuffisamment réchauffés, sont fréquents.

Le froid ne stoppe pas leur développement, elles ne sont détruites que par une cuisson longue à plus de 65 °C.

Il faut donc:

- bien cuire les aliments d'origine animale, surtout la volaille,
- éviter ou diminuer la consommation d'œufs crus ou peu cuits: la cuisson des oeufs au plat, des omelettes baveuses, des crèmes pâtisseries est insuffisante pour détruire les bactéries
- conserver les oeufs au réfrigérateur (+4 °C),
- confectionner les préparations à base d'œufs sans cuisson (mayonnaise, crèmes...) le plus près possible du moment de la consommation, les maintenir au froid, et ne garder aucun reste,
- hacher les viandes juste avant leur cuisson.

En appliquant ce quelques règles simples, on risque déjà beaucoup moins de se contaminer avec des salmonelles (à la maison du moins)

Article publié sur www.dietetique.lu le 30/11/115383
© dietetique.lu