

*The* **ABC's** *of*  
*Food*  
*Safety*

**L'ABC DE LA SALUBRITÉ ALIMENTAIRE**



*An Introductory Guide to Food Safety*

**UN GUIDE D'INTRODUCTION À LA SALUBRITÉ ALIMENTAIRE**

<p><b>3 In Memoriam:</b> Why Is Food Safety So Important?</p> <p><b>4 Introduction</b></p> <p><b>5 The Basics of Food Safety</b> What you need to know to understand the Three Steps to Food Safety as outlined in this book.</p> <p><b>16 Step 1: Prevent</b> Stop problems before they happen by avoiding cross-contamination.</p> <p><b>24 Step 2: Delay</b> Slow the growth of microorganisms in food by monitoring and controlling temperature.</p> <p><b>26 Step 3: Destroy</b> The final line of defense! Kill dangerous microorganisms by proper cooking, cleaning and sanitizing.</p> <p><b>31</b> New Brunswick Food Safety Legislation</p>	<p><b>3 En mémoire de</b> Pourquoi la salubrité alimentaire est-elle si importante ?</p> <p><b>4 Introduction</b></p> <p><b>5 La base</b> Ce que vous devez savoir pour comprendre les trois étapes de la salubrité alimentaire conformément à ce livre.</p> <p><b>16 Étape 1 : Prévenir</b> Prévenir l'apparition des situations problématiques en évitant la contamination croisée</p> <p><b>24 Étape 2 : Ralentir</b> Ralentir la croissance des microorganismes dans les aliments en surveillant et en contrôlant la température.</p> <p><b>26 Étape 3 : Détruire</b> Le dernier moyen de défense! Détruire les microorganismes dangereux par la cuisson, le nettoyage et l'assainissement.</p> <p><b>31</b> Lois et réglementation du Nouveau-Brunswick en matière de salubrité alimentaire</p>
---	--



“The ABC’s of Food Safety” provides basic food safety guidelines. Food handlers must adhere to NB’s *Food Premises Regulation 2009-138*. Laws may vary by city, municipality and province. This book is not intended to provide legal advice. Operators who develop safety-related policies and procedures are urged to use the advice of legal counsel. Information presented in this book has been compiled from reliable sources; however, the accuracy of information presented is not guaranteed. TrainCan, Inc. assumes no liability for inaccuracies or omissions.

L’ABC de la salubrité alimentaire décrit les directives de base de la salubrité alimentaire. Les manipulateurs d’aliments doivent se conformer à la *Règlementation sur les locaux destinés aux aliments 2009-138*. Les lois peuvent varier selon la ville, la municipalité et la province. Ce guide n’a pas la prétention d’offrir des avis juridiques. Les exploitants qui développent des politiques et des procédures sont fortement encouragés à rechercher un avis juridique. L’information apparaissant dans ce livret provient de sources fiables. Cependant l’exactitude de cette information n’est pas garantie. TrainCan, Inc. n’est pas responsable des inexactitudes ou omissions.

## Why Is Food Safety So Important?

*A foodborne illness outbreak at a NB community supper.*  
Sources: 2014 CBC News; NB Department of Health

## Pourquoi la salubrité alimentaire est-elle si importante ?

*Vague d’intoxication alimentaire à la suite d’un souper communautaire au Nouveau-Brunswick*  
Sources : CBC News 2014; Ministère de la Santé du Nouveau- Brunswick

The bacteria *Clostridium perfringens* and *Bacillus cereus* were confirmed to be the causes of a foodborne illness outbreak at a New Brunswick community supper. Roughly 100 people attended the supper. Eating contaminated food at this supper contributed to the death of a senior citizen and illness in 30 people.

The meal consisted of turkey, vegetables, gravy and pies. Within a few hours of the supper, several people became sick reporting signs of gastrointestinal illness, diarrhea and abdominal pain.

A couple, who were also senior citizens, were among those who fell ill after eating the contaminated food. They reported being woken up with abdominal pain and diarrhea. The couple received calls the following morning from others who attended the same dinner as well as from public health officials.

Public health officials had taken samples of leftover food from the meal to determine the precise cause of illness. Symptoms occurred fairly quickly (within 12 hours) after eating at the event which gave an idea of the suspect bacteria. Sample results of leftover turkey confirmed the presence of both *C. perfringens* and *B. cereus*.

The high-risk foods served at the meal experienced multiple opportunities for temperature abuse that can promote the growth of microorganisms. Food can be easily contaminated when improper food safety handling techniques are used and illness can result. The following are improper techniques that contribute to temperature abuse:

- Foods thawed using unsafe techniques and in inappropriate environments prior to cooking.
- Internal cooking temperatures of the foods not properly measured to determine if the foods are cooked thoroughly and therefore safe.
- Cooked foods cooled in inadequate settings and not refrigerated.
- Food items stored and reheated without verification of appropriate temperatures before serving.

The Acting Chief Medical Officer of Health said in media interviews that the senior’s death raises the importance of food safety issues. “I agree that food safety is very, very important and again today is an opportunity to talk about food safety and prevention especially ... when these types of suppers can take place on a pretty regular basis, so really raising people’s awareness now is our role,” she said.

Il est maintenant confirmé que les bactéries *Clostridium perfringens* et *Bacillus cereus* sont à l’origine d’une vague d’intoxication alimentaire survenue au Nouveau-Brunswick à la suite d’un souper communautaire auquel une centaine de personnes ont participé. Une dame âgée est décédée et 30 autres personnes sont tombées malades après avoir mangé des aliments contaminés servis à ce souper.

Le menu comprenait de la dinde, des légumes, de la sauce brune et des tartes. En l’espace de quelques heures, plusieurs personnes sont tombées malades, affirmant notamment souffrir de malaises gastro-intestinaux, de diarrhée et de douleurs abdominales.

Un couple de personnes âgées comptait parmi les personnes qui sont tombées malades après avoir mangé la nourriture contaminée. Ils ont indiqué s’être réveillés avec des douleurs abdominales et de la diarrhée. Le lendemain matin, ils ont reçu des appels téléphoniques d’autres personnes ayant pris part au même souper et de représentants de la Santé publique.

Les représentants de la Santé publique ont prélevé des échantillons des restes du souper pour déterminer la cause exacte de la maladie. Les symptômes ont commencé à se manifester assez rapidement après le repas, soit dans les douze heures suivantes, ce qui a permis de cerner le type de bactérie soupçonné d’être en cause. Les échantillons prélevés sur les restes de nourriture ont confirmé la présence des bactéries *C. perfringens* et *B. cereus*.

Les aliments à risque élevé servis lors du repas ont pu se trouver plus d’une fois à des températures favorables à la croissance de microorganismes. L’utilisation de techniques de manipulation inadéquates peut facilement contaminer les aliments et causer des malaises chez les personnes qui les consomment. Les énoncés suivants représentent des techniques inadéquates contribuant à l’abus de température :

- Avant la cuisson, les aliments ont été décongelés en utilisant de mauvaises techniques, et ce dans des environnements inappropriés.
- La température interne des aliments n’a pas été mesurée correctement pour déterminer si les aliments sont complètement cuits et par conséquent, sans danger.
- Les aliments cuits ont été refroidis en utilisant des méthodes inadéquates et sans avoir eu recours à la réfrigération.
- Les aliments ont été entreposés et réchauffés sans avoir vérifié s’ils ont atteint la température adéquate avant de les servir.

Interrogée par les médias, la médecin-hygiéniste en chef par intérim de la province a souligné que le décès de la dame âgée soulève l’importance de la salubrité alimentaire. « La salubrité alimentaire est cruciale. Les soupers communautaires sont fréquents dans la province, donc nous avons le devoir de saisir toutes les occasions qui se présentent pour sensibiliser la population à l’importance de la salubrité alimentaire et de la prévention », a-t-elle indiqué.



Welcome to “*The ABC’s of Food Safety*”, a guide to safe food handling. Ideally, no one would ever get sick, especially from consuming food or drink. Each year, roughly 1 in 8 Canadians (or 4 million people) get sick with a domestically acquired food-borne illness. (source: PHAC). Thousands of Canadians seek medical treatment and hundreds die.

The information provided in this book will help you learn about the fundamentals of food safety so that you can protect yourself, your friends, family and people in your community from getting food poisoning. This guide will help you prepare and serve food safely for your family, large groups, community, customers and those you care for. You will learn why some traditional ways of handling food can be dangerous! Whether you are at home, work or a social event, you should always handle food carefully to prevent food poisoning from occurring.

By reading this book, you are taking the first step!

Ce guide, « *L’ABC de la salubrité alimentaire* », veut vous faciliter la vie. Il explique comment manipuler les aliments de façon salubre. Dans un monde idéal, personne ne tomberait malade, surtout après avoir consommé des aliments ou boissons. Chaque année, environ 1 sur 8 Canadiens (ou 4 millions de personnes) sont touchés par une maladie d’origine alimentaire endémique. (source : ASPC). Des milliers d’entre elles doivent se faire traiter et on compte des centaines de décès.

L’information contenue dans ce guide vous aidera à apprendre les bases de la salubrité alimentaire afin de vous protéger vous-même, de protéger votre famille et votre communauté contre les empoisonnements alimentaires. Ce guide vous aidera à préparer et à servir des aliments de façon salubre pour votre famille, pour de grands groupes, pour des services communautaires, des clients et toute autre personne à votre charge. Vous découvrirez pourquoi certaines façons traditionnelles de manipuler les aliments peuvent être dangereuses! À la maison, au travail, ou lors d’un événement social, vous devez toujours manipuler les aliments soigneusement afin de prévenir tout empoisonnement alimentaire.

Vous faites le premier pas maintenant, en lisant ce guide!

## Food safety is everyone’s responsibility!

## La salubrité alimentaire est la responsabilité de tous !

As consumers, we expect grocery stores, restaurants, and other foodservice businesses to practice safe food handling practices; however, we often don’t consider OUR roles and responsibilities for keeping food safe. A significant number of food poisoning incidents happen in the home. The good news is that these numbers can be greatly reduced by following some simple food handling guidelines.

Throughout this book you will learn about the three steps to food safety:

<b>Section 1</b>	<b>PREVENT</b>	Contamination of food from various sources
<b>Section 2</b>	<b>DELAY</b>	The growth of microorganisms
<b>Section 3</b>	<b>DESTROY</b>	Microorganisms

### THINGS YOU NEED TO KNOW!

Before you can **prevent foodborne illness** (food poisoning), you need to understand the **causes**. Foodborne illness is a disease or injury that occurs when people eat food that is contaminated.

There are three kinds of contamination:

- Physical
- Chemical
- Biological

Comme consommateurs, nous nous attendons à ce que les marchés d’alimentation, les restaurants et les autres services alimentaires manipulent les aliments de façon salubre. Mais nous oublions souvent de considérer NOS rôles et responsabilités dans ce domaine. Un nombre significatif d’empoisonnements alimentaires se produisent à la maison. Par contre, il est possible d’en diminuer fortement le nombre en suivant des directives simples de manipulation des aliments.

Ce livre décrit les trois étapes à suivre en salubrité alimentaire :

**Chapitre 1 PRÉVENIR** la contamination des aliments par des sources variées

**Chapitre 2 RALENTIR** la croissance des microorganismes.

**Chapitre 3 DÉTRUIRE** les microorganismes

### CE QU’IL FAUT SAVOIR !

Afin de **prévenir les maladie d’origine alimentaire** (empoisonnements alimentaires), vous devez en comprendre **les causes**. Une maladie d’origine alimentaire est une maladie ou une blessure qui se produit lorsqu’une personne mange de la nourriture contaminée.

Il existe trois sortes de contamination :

- Physique
- Chimique
- Biologique



**Physical contamination** happens when foreign objects like glass, hair, metal, insects, jewelry, or even a band-aid get into food. People can be seriously injured or become ill if they eat food that has been physically contaminated. Physical contamination can also lead to biological complications.

 **Tips for preventing physical contamination:**

- Don't wear jewelry when you are handling food; these items can fall into food, or get caught in equipment.
- Do wear hair and beard nets and hats to keep hair out of food.
- Carefully unpack boxes and crates to prevent staples or other unwanted objects from getting into food.
- Store food properly in tightly sealed, covered containers on shelves at least 6 inches (15.2 cm) off the floor and 2 inches (5.1 cm) away from the wall.
- Where applicable, carefully remove all bones from fish, poultry or meats and be sure to remove all toothpicks, string and ties from food.
- If an object has broken near a food preparation or handling area, discard all food that has been contaminated or may have become contaminated. (When in doubt, throw it out!)
- Ensure equipment is maintained and inspected regularly as per manufacturer's instructions.



**La contamination physique** se produit lorsque des objets étrangers, tel que le verre, les cheveux, le métal, des bijoux, ou même des pansements adhésifs se retrouvent dans les aliments. Ils peuvent causer des dommages sérieux aux personnes qui ont avalé des aliments contaminés par ces objets. La contamination physique peut également causer des complications biologiques.

 **Pour prévenir la contamination physique :**

- Ne portez pas de bijoux lorsque vous manipulez les aliments, car ils peuvent tomber dans les aliments ou rester pris dans l'équipement.
- Portez des filets à cheveux et à barbe et des chapeaux afin d'empêcher les cheveux et les poils de se retrouver dans les aliments.
- Déballez soigneusement les boîtes et les caisses afin de vous assurer que les agrafes et autres objets étrangers ne tombent dans les aliments.
- Entrez les aliments correctement dans des contenants couverts et fermés hermétiquement sur des étagères à un minimum de 6 pouces (15,2 cm) du sol et 2 pouces (5,1 cm) du mur.
- Le cas échéant, ôtez soigneusement les arrêtes des poissons, les os de volaille et de viande, ainsi que les cure-dents, la ficelle et les attaches des aliments.
- Si un objet s'est brisé à proximité d'une zone de préparation ou de manipulation des aliments, jetez tous les aliments qui ont pu être contaminés (dans le doute, jetez-les!).
- Assurez-vous que l'équipement est en bon état de marche et inspecté régulièrement selon les instructions du fabricant.

Chemicals and cleansers help us keep things clean, but serious problems happen when they get into food. **Chemical contamination** happens when cleaning products, pesticides, insecticides and toxic metals get into food.

 **Tips for preventing chemical contamination:**

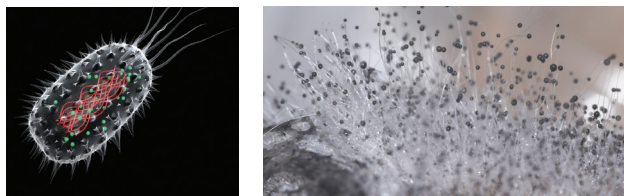
- Store chemicals, pesticides and insecticides in one designated area – well away from food storage and preparation areas.
- Store them in their ORIGINAL containers away from food (ensure labels are intact).
- Do not use food containers to store chemicals, or chemical containers to store food.
- ALWAYS follow the storage and usage directions found on product labels carefully.
- Should chemicals be put into smaller containers for ease of use, they must be properly identified and safely stored.



Les produits et nettoyants chimiques nous aident à tout garder propre. Cependant, ils peuvent causer des problèmes graves s'ils se retrouvent dans les aliments. **La contamination chimique** se produit lorsque des produits de nettoyage, des pesticides, des insecticides et des métaux toxiques pénètrent dans les aliments.

 **Pour éviter la contamination chimique :**

- Entreposer les produits chimiques, les pesticides, et les insecticides dans un endroit désigné, loin des endroits où les aliments sont entreposés et préparés.
- Les entreposer dans leurs contenants ORIGINAUX loin des aliments dans la mesure du possible. (S'assurer que les étiquettes sont intactes).
- NE JAMAIS utiliser de contenants alimentaires pour entreposer des produits chimiques, ou des contenants chimiques pour entreposer des aliments.
- TOUJOURS se conformer soigneusement aux directives d'entreposage et d'usage imprimées sur les étiquettes.
- Si les produits chimiques sont transférés dans des plus petits contenants pour en faciliter l'usage, ils doivent être identifiés adéquatement et entreposés de façon sûre.



**Biological contamination** happens when disease-causing **microorganisms** (called **pathogens**) get into food. Commonly referred to as “germs”, microorganisms are living things that are usually too small to be seen by the naked eye. They include bacteria, fungi, viruses and parasites.

Microorganisms are everywhere in nature. Animals, insects, people and equipment can all carry them. Since even healthy people can spread germs, it is easy for these microorganisms to get into food.

Biological contamination is one of the **most dangerous** sources of contamination because many people can become very sick at the same time if product is made in large batches and distributed widely. This is referred to as a foodborne illness outbreak. While some bacteria, yeasts and moulds have beneficial uses (Example: bacterial food cultures in cheese and yogurt, yeasts in beer and bread dough, and moulds in cheese) others can cause serious illness or even death (Example: *Salmonella*, *Listeria monocytogenes* and *Escherichia coli*).

Some bacteria and moulds can produce dangerous toxins (poisons). If you see food with mould or yeast on it, throw it out! (Example: *Aflatoxin* is a toxin produced by *Aspergillus* moulds).

Viruses and parasites survive in living beings. One way they can get into food is by being carried by a person that is sick or doesn't wash his/her hands before handling food. (Example: *Hepatitis A* and *Norwalk* are viruses that can be passed through contaminated food and water).

Most parasites can be killed by proper cooking or freezing. *Trichinella spiralis* is a parasite that used to be found commonly in pigs, but now is more of a concern with wild meats. This parasite is killed through proper cooking and freezing.



**La contamination biologique** se produit lorsque des **microorganismes** qui causent des maladies (appelés **pathogènes**) se retrouvent dans les aliments. Ce que l'on appelle des microbes sont des microorganismes vivants, généralement trop petits pour être vus à l'œil nu. Ils comprennent les bactéries, les champignons, les virus et les parasites.

Les microorganismes existent partout dans la nature : les animaux, les insectes, les personnes et les équipements peuvent tous en être porteurs. Puisque même des individus en santé peuvent propager des microbes, il est facile de retrouver ces microorganismes dans les aliments.

La contamination biologique est la **plus dangereuse** des contaminations, car elle peut rendre malade un grand nombre de personnes en même temps si le produit est préparé en grandes quantités et distribué à grande échelle. On parle alors d'une éclosion de maladie d'origine alimentaire. Bien que certaines bactéries, levures et moisissures soient bénéfiques (par exemple : les cultures bactériennes trouvées dans les fromages et yogourts la levure utilisée pour la fabrication de bière et de pain et les moisissures présentes dans les fromages), d'autres causent des maladies graves et même entraînent la mort (Exemple : La *Salmonella*, la *Listeria monocytogenes* et l'*Escherichia coli*).

Certaines bactéries et moisissures peuvent produire de dangereuses toxines (poisons). Si vous remarquez des moisissures ou des levures sur un aliment, jetez-le! (Exemple : Les *aflatoxines* sont des toxines produites par des moisissures appartenant au genre *Aspergillus*).

Les virus et les parasites ont besoin d'êtres vivants pour vivre. Ils peuvent se retrouver dans les aliments s'ils sont véhiculés par une personne malade ou qui ne se lave pas les mains avant de manipuler les aliments (Exemple : L'*hépatite A* et le virus *Norwalk* sont des virus qui peuvent être transmis par des aliments ou de l'eau contaminée).

La plupart des parasites sont détruits par la cuisson ou la congélation. Le *Trichinella spiralis* est un parasite que l'on trouvait souvent dans les porcs, alors qu'actuellement, on le trouve plutôt dans le gibier. Ce parasite est détruit par une cuisson et une congélation adéquates.



## What Is Cross-Contamination?

People get food poisoning when pathogenic organisms transfer from a source to a high-risk food (Example: high protein foods such as cooked meat products, dairy, egg products, etc.). This is called **cross-contamination**. Sources can be raw meat and poultry, people, insects, rodents, animals, etc. This can occur directly or indirectly. The three most common ways food becomes contaminated are:

### PEOPLE

- A food handler transfers a harmful substance (Example: on his/her hands or if sick) onto uncontaminated food that will not be further cooked (ready-to-eat).

### EQUIPMENT

- Food comes into contact with a contaminated piece of equipment (Example: a cutting board used for raw chicken is then used for cutting lettuce for a salad).

### FOOD

- Safe food comes into contact with food containing contaminants — usually raw food (Example: raw meat juices drip onto ready-to-eat food improperly stored in the refrigerator).

## La contamination croisée, qu'est-ce que c'est ?

Les empoisonnements alimentaires peuvent se produire lorsque des microorganismes pathogènes sont transférés d'une source contaminée à des aliments à risque élevé d'être contaminés (ex. Aliments riches en protéines tels que des viandes cuites, des produits laitiers, des produits à base d'oeufs, etc.). On appelle ce transfert la **contamination croisée**. Les sources contaminées peuvent être de la viande et de la volaille crues, les êtres humains, les insectes, les rongeurs et autres animaux, etc. Le transfert se fait directement ou indirectement. Les trois manières les plus communes de contamination des aliments sont :

### LES ÊTRES HUMAINS

- Un manipulateur d'aliments transmet une substance nocive (ex: malade, ou sur ses mains) à des aliment déjà cuits ou prêts à manger (prêt à consommer).

### L'ÉQUIPEMENT

- Un aliment entre en contact avec de l'équipement contaminé (ex. une planche à découper utilisée pour trancher du poulet puis de la laitue pour une salade)

### ALIMENTS

- Un aliment entre en contact avec un autre aliment contaminé, souvent un aliment cru (ex. du jus de viande crue qui dégoutte sur un aliment prêt à consommer mal placé dans le réfrigérateur).



### Pour éviter la contamination croisée :

- Ayez une bonne hygiène personnelle incluant un lavage des mains fréquent.
- Lavez et assainissez les ustensiles, équipements et surfaces (planches à découper, surfaces de travail, etc.) avant et après chaque usage, et lors d'un changement de tâches. Assurez-vous d'utiliser de l'eau chaude et un détergent pour laver, puis rincez à l'eau chaude. Assainissez les surfaces en contact avec les aliments avec une solution assainissante.
- Changez les solutions de lavage et de rinçage fréquemment dans les vaporisateurs et les seaux.
- Les chiffons doivent être changés fréquemment.
- Changer de gants dès qu'ils sont sales et avant toute nouvelle tâche. Lavez-vous toujours les mains avant et après l'utilisation de gants.
- Recouvrez vos blessures avec des pansements serrés et des gants.
- Porter des gants jetables ne remplace pas le lavage des mains.
- Gardez les aliments crus à l'écart des aliments prêts à consommer lors de leur préparation et de leur entreposage.

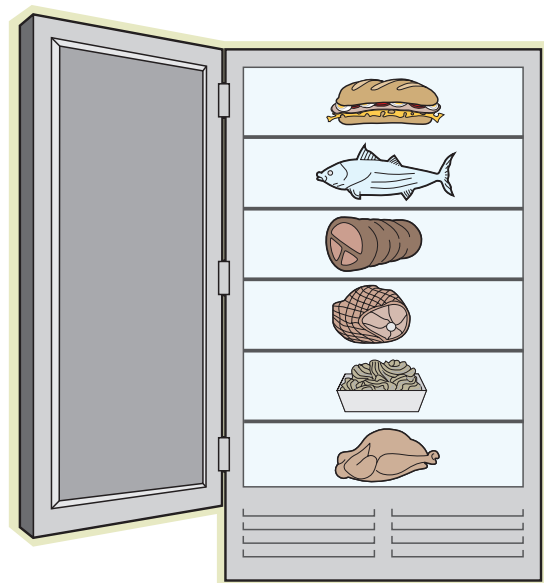


### Tips for preventing cross-contamination:

- Practice good personal hygiene including washing your hands often.
- Clean and sanitize all utensils, equipment and surfaces (cutting boards, work counters, etc.) before and after each use. Be sure to use hot water and detergent to clean, then rinse with hot water. Sanitize food contact surfaces with a sanitizing solution.
- Change cleaning and sanitizing solutions frequently in spray bottles and buckets.
- Cleaning cloths should be changed frequently.
- Change gloves as soon as they become soiled, and before beginning a new task. Always wash hands before and after using gloves.
- Cover wounds with tight bandages and gloves.
- Wearing disposable gloves does not replace handwashing.
- Keep raw food separate from ready-to-eat food during preparation and storage.

## Proper Refrigerator Storage

### Entreposage approprié au réfrigérateur



- Cooked and ready-to-eat foods  
*Aliments cuits et prêts à consommer*
- Raw fish  
*Poisson cru*
- Raw unground beef  
*Boeuf cru (non haché)*
- Raw pork, ham, bacon and sausage  
*Porc, jambon, bacon et saucisses crues*
- Raw ground beef and ground pork  
*Boeuf et porc haché cru*
- Raw poultry  
*Volaille crue*

A-B-C'S

## How Bacteria Reproduce

Bacteria grow by dividing themselves in half. One bacteria will grow into two, then four, then eight and so on. Given the right environment, bacteria can divide and grow as quickly as every 10 to 20 minutes.

### BACTERIA NEED SIX THINGS TO SURVIVE AND GROW:

**Food:** Protein and carbohydrates

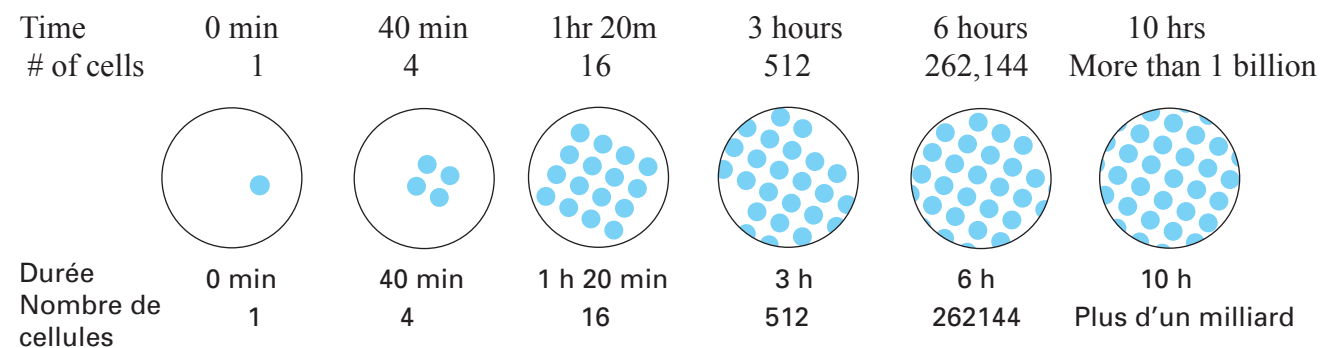
**Acidity vs. Alkalinity:** pH (not too acidic, not too alkaline: 4.6 to 7.5)

**Temperature:** In the Temperature Danger Zone (4°C/40°F to 60°C/140°F)

**Time:** After 2-4 hours, the amount of bacteria becomes dangerous

**Oxygen:** Some bacteria survive without this (anaerobic conditions)

**Moisture:** The more the better (.85 or higher on the water activity scale)



## Comment les bactéries se reproduisent

Les bactéries se développent en se divisant en deux. Une bactérie se développera en deux, puis quatre, puis huit et ainsi de suite. Dans des bonnes conditions, les bactéries peuvent se diviser et se développer aux 10 à 20 minutes.

### LES BACTÉRIES ONT BESOIN DE SIX CHOSES POUR SURVIVRE ET SE MULTIPLIER

**Aliments :** Protéines et glucides

**Acidité et alcalinité (basicité) :** Un pH pas trop acide, pas trop alcalin 4.6 à 7.5

**Températures :** Dans la zone des températures dangereuses (de 4 °C/40 °F à 60 °C/140 °F)

**Temps :** Après 2-4 heures, le nombre des bactéries devient dangereux

**Oxygène :** Bien que certaines bactéries n'en aient pas besoin (conditions anaérobies)

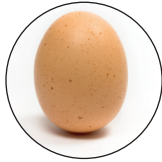
**Humidité :** Plus le milieu est humide, plus les bactéries vont s'y multiplier (0,85 ou plus selon l'échelle de l'activité de l'eau)

A-B-C'S



Milk and milk products

Lait et produits laitiers



Shell eggs

Oeufs en coquille



Chicken

Poulet



Beef

Boeuf



Pork

Porc



Lamb

Agneau



Fish

Poisson



Sprouts

Graines germées



Shellfish

Mollusques et crustacés



Soy-Protein Foods

Aliments à base de soja



Tofu

Tofu



Garlic and Oil Mixtures

Huile à l'ail et autres préparations à base d'huile



Melons (Sliced)

Melons (tranchés)



Cooked Rice, Potatoes or Other Heat-Treated Plant Food

Riz cuit, haricots, pommes de terre ou autres légumes cuits

## Potentially Hazardous Foods

Some foods are more dangerous than others because they have factors that can support microbial growth. These are called **Potentially Hazardous Foods**. Bacteria grow better in foods that are protein and carbohydrate rich, moist and not too acidic or alkaline.

Most bacteria need oxygen to grow; however, some bacteria can grow without oxygen. For instance, a person can get **Botulism** from eating improperly processed home-canned foods or garlic in oil mixtures stored at room temperature. Store food properly in the refrigerator (see page 10).

Be very careful when preparing and storing these food types:

- Milk and milk products
- Raw eggs
- Cooked rice
- Raw meat and poultry
- Raw fish, shellfish and crustaceans
- Cooked vegetables
- Raw sprouts and seeds
- Sliced melon/fruit
- Garlic/oil mixtures
- Soy and tofu
- Ready-to-eat foods: Sandwiches, salads, desserts

## Aliments potentiellement dangereux

Certains aliments sont plus dangereux que d'autres parce qu'ils ont des caractéristiques favorisant la croissance des microbes, d'où leur nom : **aliments potentiellement dangereux**. Les bactéries se reproduisent plus facilement dans les aliments riches en protéines et en glucides, qui ont un haut degré d'humidité et qui ne sont ni trop acides, ni trop alcalins.

La plupart des bactéries ont besoin d'oxygène pour se reproduire, mais un certain nombre d'entre elles peuvent se reproduire sans oxygène. Par exemple, une personne peut souffrir **de botulisme** après avoir mangé des aliments mis en conserve à la maison de manière inadéquate, ou de l'ail mariné dans de l'huile) entreposé à la température ambiante. Entrez les aliments adéquatement dans le réfrigérateur (voir page 10).

Soyez très prudents lorsque vous préparez et que vous entreposez les aliments suivants :

- Lait et produits laitiers
- Oeufs crus
- Riz cuit
- Viande et volaille crues
- Poisson, mollusques et crustacés crus
- Légumes cuits
- Graines crues, germées ou non
- Melon tranché / les fruits
- Huile à l'ail et autres préparations à l'huile
- Aliments à base de soja, Tofu
- Aliments prêts à consommer (ex: des sandwichs, salades, desserts)

A-B-C'S

## High Risk Populations

While anyone can get a foodborne illness, some people have a greater risk of getting sick than others. This group is referred to as the **High Risk Population** and includes the very young, elderly, pregnant women, people with suppressed immune systems or people taking certain medications. Less able to fight off disease, these people are at the greatest risk of contracting a foodborne illness and suffering more severe effects.



## Population à risque

Même si n'importe qui peut souffrir d'une maladie d'origine alimentaire, certaines personnes sont plus à risque de tomber malade que d'autres. On parle alors **de population à risque** : elle comprend les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes au système immunitaire déficient ainsi que les personnes qui prennent certains médicaments. Puisque ces personnes peuvent moins combattre une maladie. Elles sont plus à risque de contracter une maladie d'origine alimentaire et les conséquences peuvent toutefois être plus graves.

## The Temperature Danger Zone

Microorganisms grow quickly when the temperature is between 4°C/40°F and 60°C/140°F. This is called the **Temperature Danger Zone**.

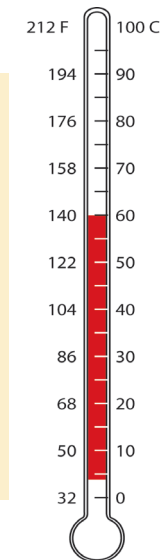
## La zone des températures dangereuses

Les microorganismes se multiplient rapidement lorsque la température est entre 4 °C/40 °F et 60 °C/140 °F. C'est ce qu'on appelle **la zone des températures dangereuses**.

**Temperature Danger Zone**

4°C (40°F) to 60°C (140°F)

Do not let potentially hazardous foods sit out at room temperature. Keep cold foods cold and hot foods hot. Throw out food that has been held at room temperature for 2 hours.



**Zone des températures dangereuses**

entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F)

Ne pas laisser les aliments potentiellement dangereux à la température ambiante pendant un certain temps. Garder chauds les aliments chauds et froids les aliments froids. Jetez les aliments qui ont été mis en attente pendant deux heures à la température ambiante.

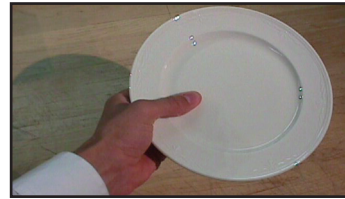
**Keep cold food below 4°C/40°F and hot food above 60°C/140°F**

*Conservez les aliments froids au-dessous de 4 °C/40 °F et les aliments chauds au-dessus de 60 °C/140 °F*

A-B-C'S

## Serving - Handle Dishes and Utensils Safely

### Service - Comment manipuler la vaisselle et les ustensiles de façon sûre



**UNSAFE/Non-sécuritaire**



**UNSAFE/Non-sécuritaire**



**UNSAFE/Non-sécuritaire**



**SAFE/Sécuritaire**



**SAFE/Sécuritaire**



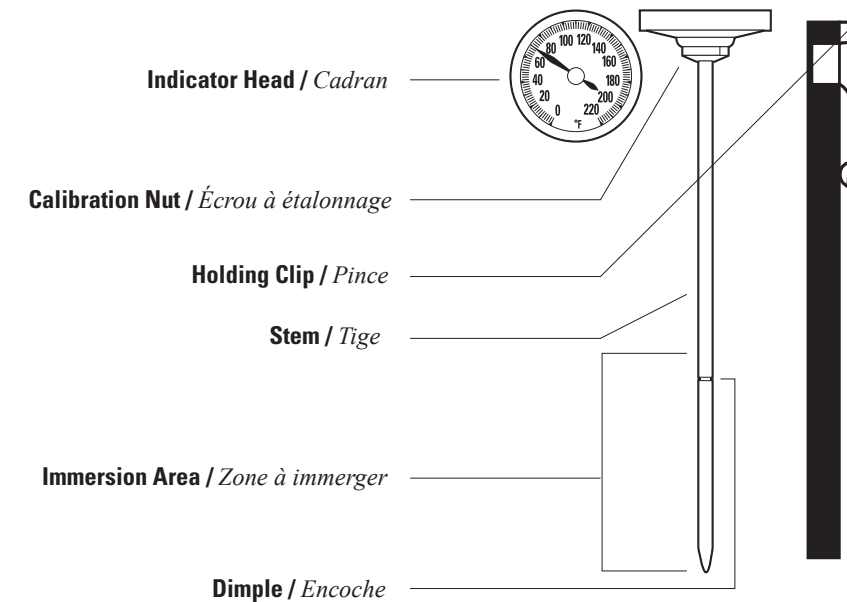
**SAFE/Sécuritaire**

- Wash hands after clearing a table;
- Wash hands before putting away clean items;
- Touch only the edges;
- Touch only the outside of glasses and cups;
- Touch only the handle of utensils;
- Always use a clean plate at a buffet;
- Do not use cracked or chipped dishes;
- Do not wipe utensils or dishes with apron, cloth or hands;
- Store glasses and cups upside down on a clean, dry surface;
- Store eating utensils in clean containers with handles pointing up in one direction;
- Protect from dirt and other contamination.

- Se laver les mains après avoir débarrassé la table;
- Se laver les mains avant de ranger les articles propres;
- Toucher seulement le manche des ustensiles, le bord des assiettes et l'extérieur des verres et tasse;
- Utiliser toujours une assiette propre pour se servir à un buffet;
- Ne pas utiliser de vaisselle ébréchée;
- Ne pas essuyer la vaisselle et les ustensiles avec un tablier, un linge ou les mains;
- Entreposer les verres et les tasses à l'envers sur une surface propre et sèche;
- Entreposer les ustensiles dans des contenants propres avec le manche orienté vers le haut;
- Protéger la vaisselle contre la saleté et toute autre contamination.

## Use a Thermometer

### Utilisez un thermomètre



Temperature control is the single most important aspect of food safety. Time and temperature affect the growth of bacteria. Food cannot be exposed to the Temperature Danger Zone for excessive periods of time without the risk of foodborne illness becoming very real.

#### TIPS FOR THERMOMETER USE:

- Ensure the stem is cleaned and sanitized between uses to prevent cross-contamination.
- It is important to calibrate the thermometer routinely. Be sure to follow manufacturer's instructions for care and use.

Internal food temperatures need to be taken:

- When food is delivered, stored, thawed, prepared, cooked, cooled, on display or being held and when food is reheated.

Le contrôle de la température est l'aspect le plus important de la salubrité alimentaire.

La durée (le temps) et la température affectent la croissance des bactéries. Si les aliments sont entreposés dans la zone des températures dangereuses pendant des périodes prolongées, le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire après les avoir consommés est élevé.

#### CONSIGNES D'UTILISATION POUR LES THERMOMÈTRES :

- Votre thermomètre est un outil essentiel dont vous devez prendre grand soin. Assurez-vous que la tige est nettoyée et assainie avant tout usage afin d'éviter la contamination croisée.
- Il est important d'étalonner les thermomètres régulièrement.

Assurez-vous de suivre les instructions du fabricant sur l'usage et l'entretien du thermomètre.

La température interne des aliments doit être vérifiée :

- Lorsque les aliments sont livrés, entreposés, décongelés, préparés, cuits, refroidis, à l'étalage ou en attente de service, ainsi que lorsque les aliments sont réchauffés.

**Your thermometer is an important tool and needs to be treated with care and respect.**

*Votre thermomètre est un outil important et doit être traité avec soin et respect.*



## Step 1: Prevent

*Microorganisms from getting into food by avoiding cross-contamination.*

## Étape 1 : Prévenir

*Les microorganismes de se retrouver dans les aliments en évitant la contamination croisée.*

### Personal Hygiene Starts at Home!

In the introduction, we learned how food poisoning can happen by the cross-contamination of foods. People can cross-contaminate food by handling raw food and then touching ready-to-eat food. People can also contaminate food with viruses, parasites and bacteria that live on and inside them. We all have bacteria on our bodies, in our nose, mouth and on our hair and skin. Because of this, people who handle food must be extra careful that the microorganisms they carry do not transfer to the food they prepare or serve.

Every person that handles food has a responsibility to practice good personal hygiene, starting with taking a shower or bathing and wearing clean, laundered clothing.



### L'hygiène personnelle commence à la maison !

Dans l'introduction, nous avons appris comment les empoisonnements alimentaires peuvent se produire par la contamination croisée des aliments. Les personnes peuvent contaminer de façon croisée des aliments en manipulant des aliments crus, puis en touchant des aliments prêts à consommer. Elles peuvent également contaminer les aliments avec des virus, des parasites et des bactéries dont elles sont porteuses. Nous portons tous des bactéries sur notre corps, notre nez, notre bouche, sur nos cheveux et notre peau. En conséquence, les personnes qui manipulent les aliments doivent faire très attention de ne pas transférer les microorganismes dont elles sont porteuses aux aliments qu'elles préparent ou qu'elles servent.

Tous ceux qui manipulent les aliments sont responsables d'avoir une hygiène personnelle adéquate, ce qui inclut en premier lieu prendre un bain ou une douche et porter des vêtements propres.



### Proper Handwashing

Whether you are at work, home or a social event, as a food handler you must wash your hands thoroughly and often to prevent passing on microorganisms. Your hands can transfer germs from one surface to another.

Remember to wash your hands:

- Upon arriving at work;
- Before, during and after you handle food;
- After using the washroom, smoking, eating, sneezing or coughing;
- After touching your face, hair, ears, nose or other parts of your body;
- After using the telephone or handling money;
- After handling raw food;
- Whenever changing tasks;
- After clearing dirty dishes/utensils and before handling clean dishes or utensils;
- After removing garbage.

### Un lavage des mains approprié.

Que vous soyez au travail, à la maison ou à un événement social, comme manipulateur d'aliment, vous devez vous laver les mains à fond et souvent afin d'empêcher le transfert de microorganismes. Vos mains peuvent transférer les microbes d'une surface à l'autre.

Souvenez-vous de vous laver les mains :

- Lors de votre arrivée au travail.
- Avant, pendant et après la manipulation d'aliments;
- Après avoir fait usage des toilettes, avoir fumé, mangé, éternué ou toussé;
- Après avoir touché à votre visage, à vos cheveux, à vos oreilles, à votre nez ou à toute autre partie de votre corps;
- Après avoir utilisé le téléphone ou avoir manipulé de l'argent;
- Après avoir manipulé des aliments crus;
- Chaque fois que vous passez d'une tâche à l'autre;
- Après avoir ôté des couverts/ustensiles sales et avant de toucher à de la vaisselle et à des ustensiles propres;
- Après avoir manipulé des ordures;

**Washing hands not only protects your customers, it protects you.**

*Lorsque vous vous lavez les mains, vous vous protégez vous-même, en plus de protéger les consommateurs.*

# How to Wash Your Hands the Food Safety Way

## Comment se laver les mains lorsqu'on manipule des aliments

1. Wet hands



1. Mouiller les mains

2. Apply soap from dispenser



2. Activer le distributeur pour appliquer le savon

3. Lather for at least 20 seconds



3. Frotter pendant 20 secondes

While you are lathering, you may use a clean nail brush that has been soaking in a sanitizing solution. Some experts don't recommend using a nail brush. If the brush is not kept in a sanitizing solution, it may spread germs from one person to another.



*Lorsque vous faites mousser, vous pouvez utiliser une brosse à ongles propre. Certains experts déconseillent l'usage d'une brosse à ongles car si elle n'est pas conservée dans une solution assainissante, elle peut transmettre des microbes d'une personne à l'autre. De plus certains services de santé et certaines entreprises l'interdisent.*

4. Rinse hands



4. Rincer les mains

5. Dry hands with paper towel



5. Essuyer les mains avec une serviette de papier

6. Turn off water with paper towel to avoid recontamination



6. Fermer le robinet avec la serviette de papier pour éviter la recontamination



### Tips

- Before washing hands, check to ensure paper towel is available (you may need to turn the dispenser knob to release the paper).
- When leaving the washroom, open the door with a paper towel.
- Place a garbage can by the door to facilitate the process.



### Conseils

- Avant de vous laver les mains, assurez-vous que vous pourrez facilement prendre une serviette de papier (il vous faudra peut-être actionner une manivelle pour faire sortir la serviette du distributeur).
- Lorsque vous quittez les toilettes, ouvrez la porte avec une serviette de papier.
- Placer une poubelle près de la porte des toilettes pour vous faciliter la tâche.

### WHEN YOU ARE WORKING IN THE KITCHEN...

- DO NOT smoke when you're handling food.
- Wear a hair net and hat to make sure that your hair doesn't fall into the food and to reduce the risk that you'll touch your hair.
- Don't use your apron as a hand towel – it is probably covered in bacteria!
- Use gloves wisely. Gloves do not replace handwashing and you should CHANGE them as often as you would wash your hands.
- Dish towels should not be used to clean your hands — proper handwashing procedures must be followed.

### FEELING UNDER THE WEATHER? STAY HOME AND OUT OF THE KITCHEN!

Even the healthiest person gets sick from time to time. If you get sick, you definitely SHOULD NOT work in the kitchen — doing so puts other people at risk of getting your illness.

If you have any of the following symptoms, report to your supervisor immediately and do not handle food:

- Vomiting;
- Fever;
- Diarrhea;
- Yellow colour to your skin and eyes;
- Coughing and sneezing.

### LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ DANS LA CUISINE...

- NE fumez PAS lorsque vous manipulez les aliments.
- Portez un filet et un chapeau pour vous assurer que vos cheveux ne tombent pas dans les aliments, et pour réduire la tentation de toucher vos cheveux.
- N'utilisez pas votre tablier comme une serviette pour vous essuyer les mains — il est probablement couvert de bactéries!
- Utilisez des gants avec prudence : ils ne remplacent pas le lavage des mains et vous devez les changer aussi souvent que vous vous laveriez les mains.
- Les serviettes de service ne doivent jamais être utilisées pour vous essuyer les mains : suivez plutôt les procédures appropriées pour le lavage des mains.

### VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN ? RESTEZ CHEZ VOUS ET HORS DE LA CUISINE !

Même la personne la plus en santé tombe malade de temps en temps. Si vous êtes malade, vous NE DEVEZ PAS travailler dans la cuisine, car vous risquez de contaminer les gens autour de vous. Ne manipulez pas les aliments si vous souffrez des symptômes suivants et avisez votre superviseur immédiatement.

- Vomissements;
- Fièvre;
- Diarrhée;
- La peau et les yeux prennent une couleur jaunâtre;
- Toux et éternuements.



### SEE A DOCTOR WHEN...

Your illness is serious or you do not get better within a few days. Remember, your first responsibility is to keep you and others you come in contact with, safe.

### CONSULTEZ UN MÉDECIN LORSQUE...

Votre maladie est sérieuse ou votre santé ne s'améliore pas au bout de quelques jours. Souvenez-vous que vous êtes responsable de ne pas rendre malades les personnes avec lesquelles vous êtes en contact.

## Food Allergies

Food allergies affect millions of people in Canada. Most people know what they are allergic to and try to avoid these foods. The food or substance a person is allergic to is called an **allergen**. When people with food allergies consume food that contains an allergen, the result ranges from mild discomfort to severe illness and even death.

**Anaphylaxis** is the most severe reaction, causing a decrease in blood pressure that causes shock. Anaphylactic symptoms include coma, respiratory or heart failure.

For people with allergies, eating outside of their own home or purchasing pre-made foods can be very risky. For some people, even a very small amount can be deadly. People with peanut, nut or sesame seed allergies can have a severe or life threatening response to a trace amount.

## Allergies alimentaires

Les allergies alimentaires affectent des millions de personnes au Canada. La plupart des gens savent à quoi ils sont allergiques et ils essaient d'éviter ces aliments. La substance ou l'aliment auquel la personne est allergique s'appelle **un allergène**. Lorsque quelqu'un avec une allergie alimentaire a consommé un aliment qui contient un allergène, cela occasionne des difficultés qui vont d'un léger inconfort jusqu'à des conséquences sérieuses et même la mort.

**L'anaphylaxie** est la plus sévère des réactions; elle cause une chute de la pression artérielle qui produit un choc. Les symptômes anaphylactiques incluent le coma, et une insuffisance respiratoire et cardiaque.

Pour quelqu'un souffrant d'allergie, manger à l'extérieur du domicile ou acheter des aliments prêts à consommer peut s'avérer très risqué. Pour certaines personnes, une quantité même minime d'allergène peut être fatale. Ceux qui ont des allergies aux arachides, aux noix ou aux graines de sésame peuvent avoir une réaction sévère, qui peut mettre leur vie en danger, même avec exposition à une quantité minime.

Allergens can get into the body in three ways:

- Eating or drinking the allergen
- Breathing the allergen
- Absorbing the allergen through the skin

There is no way to tell whether a food has been contaminated with an allergen. You cannot remove or cook an allergen out of food. Prevention is the only way to stop allergic reactions from happening.

### 10 MOST COMMON FOOD ALLERGIES

Peanuts	Tree nuts
Sesame seeds	Fish, Crustaceans & Shellfish
Egg	Wheat
Milk	Sulphites
Soy	Mustard

### Tips for avoiding cross-contamination of food allergens:

- Purchase from trusted sources – all food items must be clearly labeled.
- DO NOT substitute ingredients in recipes (Example: peanut oil for canola oil).
- Ask your guests or customers if they have any food allergies before you serve them.
- If a customer or guest tells you that they have an allergy, take them seriously and use clean, sanitized utensils to prepare their dish.
- Store food that contains known allergens in a separate area away from other foods.
- Keep food contact surfaces, utensils, and equipment that have touched a known allergen separate from the rest.
- Employ regular handwashing.

#### IN CASE OF AN EMERGENCY:

If you see a person showing signs of an allergic reaction:

- Call 911 or your local ambulance service.
- Ask the person what they ate.

Les allergènes peuvent pénétrer dans le corps de trois façons :

- Manger ou boire l'allergène;
- Respirer l'allergène;
- Absorber l'allergène par la peau

Il n'y a aucune façon de dire si un aliment a été contaminé par un allergène. Il est impossible d'ôter ou de cuire un allergène pour le neutraliser. La prévention est la seule façon de prévenir les réactions allergiques.

### LES 10 ALLERGÈNES LES PLUS COMMUNS

Arachides	Noix
Graines de sésame	Poisson, crustacés et Fruits
Oeufs	Blé
Lait	Sulfites
Soja	La moutarde

### Comment éviter la contamination croisée causée par les allergènes alimentaires :

- Achetez vos produits auprès de sources approuvées — tous les produits alimentaires doivent être clairement étiquetés.
- NE substituez PAS d'ingrédients dans les recettes (par ex. de l'huile d'arachide au lieu d'huile de canola).
- Demandez à vos invités ou à vos clients s'ils ont des allergies alimentaires avant de les servir.
- Si un client ou un invité vous dit qu'il a une allergie, prenez-le au sérieux et utilisez des ustensiles propres et assainis pour préparer leur plat.
- Entrez les aliments qui contiennent des allergènes connus à l'écart des autres aliments.
- Gardez les surfaces de travail, les ustensiles et l'équipement qui ont été en contact avec les allergènes à l'écart des autres.
- Lavez-vous régulièrement les mains.

#### EN CAS D'URGENCE :

Si vous voyez une personne montrer des signes de réaction allergique :

- Appelez le 911 ou votre service ambulancier local.
- Demandez à la personne ce qu'elle a mangé.

## Do your part to keep microorganisms from getting into food!

As food is transported, prepared and served, it goes through the Temperature Danger Zone. It is everyone's responsibility to keep food out of the danger zone whenever possible. The longer food is in the danger zone, the more TIME microorganisms have to reproduce. Because more than one person can be involved in food preparation and service, everyone must do their part to prevent a foodborne illness:

### SHOPPING

- Purchase quality ingredients only from trusted and approved sources.
- Buy your cold and frozen foods last and drive them directly home, preferably in a cooler with ice.
- Do not buy perishable goods that are near or past their expiry, are damaged or of questionable freshness.  
Do not compromise safety for cost!
- Do not buy items that appear to have been opened or have a compromised seal.
- Do not buy dented cans.

### STORING FOOD

- Put cold food away immediately. Store raw proteins in containers on lower shelves, below ready-to-eat food. (see drawing on Pg. 10)
- Rotate your food, using older food before newer purchases. This is called "First In-First Out" principle.



A-B-C'S

22

## Faites votre part pour empêcher les micro-organismes d'envahir les aliments !

Lorsque les aliments sont transportés, préparés et servis, ils passent par la zone des températures dangereuses. Tous sont responsables de garder les aliments hors de la zone des températures dangereuses dans la mesure du possible. Plus les aliments restent dans la zone de danger, plus les microorganismes auront le TEMPS de se reproduire. Puisqu'il est possible que plus d'une personne participe à la préparation et au service des aliments, toutes doivent faire leur part pour éviter une maladie d'origine alimentaire.

### ACHATS

- Achetez des ingrédients de qualité seulement auprès de sources approuvées et fiables.
- Achetez vos aliments froids et congelés en dernier lieu et transportez-les directement à la maison, si possible dans une glacière contenant de la glace.
- N'achetez pas de denrées périssables dont la date de péremption, est proche, ou dépassée, qui sont endommagées ou dont la fraîcheur laisse à désirer. Ne compromettez pas la salubrité pour économiser!
- N'achetez pas de produits qui semblent avoir été ouverts, ou dont le sceau n'est plus intact.
- N'achetez pas de boîtes de conserve qui sont bosselées.

### ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

- Rangez les aliments froids immédiatement. Placez les protéines crues dans des contenants sur la tablette du bas, au-dessous des aliments prêts à consommer (voir illustr. p. 10).
- Utilisez le principe de rotation « Premier Entré, Premier Sorti » pour placer les aliments les plus anciens devant les aliments plus récents.

- Freeze perishable foods if they are not going to be cooked and served within 2 to 3 days.
- Keep cold foods in the refrigerator until you are ready to prepare them.
- Refrigerators must be 4°C (40°F) or colder. Keep a reliable thermometer in refrigerators to ensure cold food is held at the proper temperature.
- Freezers must be -18°C /0°F or colder.
- Temperatures must be taken and recorded in temperature logs.

### PEST CONTROL

Insects and rodents carry dirt and many microorganisms on their bodies and in their feces (droppings). These could get into food, spread disease and make people sick.



If you suspect you have or see signs of insects or rodents in your building, call a licensed Pest Control company to implement a pest control program. These professionals are trained and licensed to set up a program to solve your problem.



### Tips for preventing a Pest Infestation:

- Throw away garbage promptly, in leakproof, covered garbage bins. Use rodent proof containers.
- Wash garbage cans daily with hot, soapy water.
- Keep bins closed.
- Have screens on windows and doors and keep doors closed.
- Keep foods covered and off the floor.
- If you suspect you have an infestation, call a Pest Control company right away.
- Keep area outside clean.
- Discard any food contaminated by rodents and pests.
- If you see "poop" in food, throw the contaminated food out!
- Wash and sanitize cupboards and drawers if pests are present.

- Congelez les aliments périssables qui ne seront pas cuits et servis dans un délai de 2 à 3 jours.
- Garder les aliments froids au réfrigérateur jusqu'au moment de leur préparation.
- Les réfrigérateurs doivent être à 4 °C (40 °F) ou moins. Placez un thermomètre fiable dans les réfrigérateurs afin d'assurer que les aliments sont conservés à la température adéquate.
- Les congélateurs doivent être à -18 °C/0 °F ou moins.
- Les températures doivent être mesurées et inscrites dans des registres.

### LUTTE CONTRE LES INSECTES ET LES RONGEURS

Les corps et les excréments des insectes et des rongeurs sont porteurs de saleté et de microorganismes qui peuvent se retrouver dans les aliments et rendre les gens malades.

Si vous soupçonnez avoir des insectes ou des rongeurs dans votre immeuble ou qu'il y a des signes indiquant leur présence, faites appel à une entreprise de traitement antiparasitaire autorisé pour appliquer un programme de lutte antiparasitaire. Ces professionnels sont formés et autorisés à mettre en place un programme pour résoudre vos problèmes.



### Pour prévenir une infestation d'insectes ou de rongeurs :

- Placez tous les déchets rapidement dans des poubelles étanches et munies d'un couvercle. Utilisez des contenants à l'épreuve des rongeurs.
- Lavez les poubelles chaque jour avec de l'eau chaude, savonneuse.
- Garder les poubelles fermées.
- Assurez-vous que les portes et les portes soient munies de moustiquaires et gardez les fenêtres fermées.
- Gardez les aliments couverts et éloignés du sol.
- Si vous suspectez une infestation, faites appel à une entreprise de traitement antiparasitaire immédiatement.
- Gardez les aires extérieures du bâtiment propres.
- Jetez tout aliment contaminé par des rongeurs et des insectes.
- Si vous voyez des excréments dans les aliments, jetez les aliments contaminés !
- Lavez et assainissez les armoires et les tiroirs s'il y a des rongeurs.



A-B-C'S

23

## Step 2: Delay

Growth of microorganisms in food by monitoring and controlling temperature

## Étape 2 : Ralentir

La croissance des microorganismes dans les aliments en surveillant et en contrôlant la température

In the introduction we learned that the Temperature Danger Zone is where microorganisms quickly multiply. By keeping hot food hot and cold food cold, you delay microbial growth.

Keep cold food at 4°C/40°F or colder.



Keep hot food at 60°C/140°F or hotter.



### The Chill Factor: Delay the Growth of Microorganisms in Food

#### THAWING FOOD

When defrosting food, be sure to limit or eliminate the amount of time food is in the Temperature Danger Zone.

#### Tips for Thawing Food Safely:

- Do NOT thaw at room temperature. Safe thawing is only done in the refrigerator, under cold running water, or as part of a continuous cooking process.
- If you must thaw food under running water, make sure it is cold running water and that packaging is secure.
- Food that is thawed in a microwave should be cooked immediately after thawing.

Dans l'introduction nous avons appris que dans la zone des températures dangereuses, les microorganismes vont se multiplier rapidement. En gardant au chaud les aliments chauds, et au froid les aliments froids, on ralentit la croissance microbienne.

Garder les aliments froids à 4 °C/40 °F ou moins.

Garder les aliments chauds à 60 °C/140 °F ou plus.

### Le facteur de refroidissement : Ralentir la croissance des microorganismes dans les aliments

#### DÉCONGELER LES ALIMENTS

Lorsque vous décongelez les aliments, assurez-vous de limiter ou d'éliminer le temps qu'ils passent dans la zone des températures dangereuses.

#### Pour décongeler les aliments de façon sûre :

- NE décongelez PAS à la température de la pièce. Une décongélation sûre se fait seulement au réfrigérateur, ou sous l'eau courante froide, ou au cours du processus continu de cuisson.
- Assurez-vous que vous utilisez de l'eau froide courante et que l'emballage est sécuritaire.
- Les aliments qui ont été décongelés au four à micro-ondes doivent être cuits tout de suite après.



#### COOLING

Many foodborne illnesses occur because potentially hazardous food has not been properly cooled. As food cools, it goes through the Temperature Danger Zone. Therefore, it is important to learn how to cool food as quickly as possible.

#### BEST PRACTICES FOR SAFE COOLING:

- Divide into smaller portions in chilled, shallow metal pans.
- Cut large food items into smaller pieces.
- Cool food quickly by placing the container of hot food into a larger container or sink that contains half ice and half water and stir often. This is called an ice water bath. An ice wand is also an effective cooling tool.
- Do not cover the food with a lid or plastic wrap until it has completely cooled.
- Never put hot food into the refrigerator or freezer! Use a proper cooling method first.

#### REFROIDIR LES ALIMENTS

Un grand nombre de maladies d'origine alimentaire sont causées par un refroidissement inadéquat des aliments. Lorsque les aliments se refroidissent, ils passent par la zone des températures dangereuses. En conséquence, il est important d'apprendre comment refroidir les aliments le plus vite possible.

#### COMMENT REFROIDIR LES ALIMENTS DE FAÇON SÛRE :

- Mettez des petites portions d'aliments dans des plats de métal peu profonds et refroidis.
- Coupez un gros aliment en plus petites parties.
- Refroidissez les aliments rapidement en plaçant le plat d'aliments chauds dans un plus gros récipient ou un évier rempli d'eau et de glace (moitié-moitié); remuez souvent. C'est ce qu'on appelle un bain d'eau et de glace. Un bâton glacé est également un outil de refroidissement efficace.
- Ne recouvrez pas les aliments avec un couvercle ou un film plastique avant qu'ils aient complètement refroidi.
- Ne placez jamais d'aliments chauds au réfrigérateur ou au congélateur! Utilisez tout d'abord une méthode appropriée de refroidissement.

**Cool hot foods from 60°C/140°F to 20°C/68°F in 2 hours, and then to 4°C/40°F in 4 hours for a total cooling time of 6 hours.**

*Refroidissez les aliments chauds de 60 °C/140 °F à 20 °C/68 °F en deux heures, puis jusqu'à 4 °C/40 °F en quatre heures, pour un temps total de refroidissement de six heures.*

## Step 3: Destroy

*Dangerous microorganisms in food by proper cooking or cleaning and sanitizing*

## Étape 3 : Détruire

*Les microorganismes dangereux dans les aliments par une cuisson appropriée ou par le nettoyage et l'assainissement*

### DESTROY Dangerous Microorganisms by Proper Cooking



Cooking and reheating foods to the proper temperature is the best and final way you can ensure that the food you prepare is safe for consumption. Heating foods to high temperatures kills microorganisms that make people sick. Every part of the food must reach a temperature which will kill bacteria and other microorganisms.



#### BEST PRACTICES FOR SAFE COOKING:

- Wash produce thoroughly before cutting them to prevent bacteria on the outside from contaminating the inside.
- Cook in one continuous process.
- Cook in small batches.
- Don't rely on colour or cooking times, always check the internal temperature with a calibrated thermometer.
- Heat food evenly by stirring often.
- Don't cook stuffing inside a chicken or turkey – it is too difficult to get an accurate temperature reading for the stuffing. Also, by the time the stuffing is cooked properly the breast meat may be over cooked!
- Be very careful when cooking ground meats. Ground beef should be cooked to an internal temperature of 71°C/160°F.

### Détruire les microorganismes dangereux par une cuisson appropriée



La cuisson et le réchauffage des aliments à la température appropriée est la meilleure façon de vous assurer que les aliments que vous préparez sont propres à la consommation. Chauffer les aliments à une température élevée tue les microorganismes qui rendent les gens malades. Chaque partie de l'aliment doit atteindre la température qui tuera les bactéries et autres microorganismes.



#### COMMENT CUIRE LES ALIMENTS DE FAÇON APPROPRIÉE :

- Laver les fruits et les légumes avant de les couper. Cela empêchera les bactéries trouvées à l'extérieur de migrer à l'intérieur des fruits et des légumes.
- Cuire en un processus continu.
- Cuire en petites quantités.
- Ne pas s'en tenir à la couleur ou au temps de cuisson, toujours mesurer la température interne avec un thermomètre étalonné.
- Chauffer les aliments uniformément en les remuant souvent.
- Ne cuisez pas la farce à l'intérieur du poulet ou de la dinde - il est trop difficile d'obtenir une température exacte pour la farce. De plus, lorsque la farce est cuite, la viande de poitrine va probablement être trop cuite!
- Faites attention lorsque vous cuisez de la viande hachée. Le boeuf haché doit être cuit à une température interne de 71 °C/160 °F.

**When preparing food, if you must taste the food, use a clean spoon. Never use your fingers or "double dip" a utensil into food!**

*Lorsque vous préparez des aliments, si vous devez les goûter, prenez-en une petite quantité dans une cuillère propre. N'utilisez jamais vos doigts et ne remettez pas l'ustensile dans l'aliment!*

## Recommended Cooking Temperatures Les températures de cuisson recommandées

MEAT BEING COOKED	MINIMUM INTERNAL TEMPERATURE/ TEMPÉRATURE INTERNE MINIMALE	VIANDE À CUIRE
Beef and veal steaks and roasts	63°C (145°F) – medium-rare/ medium-saignant 71°C (160°F) – medium/medium 77°C (171°F) – well done/bien cuit	Steaks de boeuf et de veau et rôtis.
Mechanically Tenderized Beef <i>Turn steak over at least twice during cooking</i>	63°C (145°F)	Boeuf attendri mécaniquement <i>Retourner le bifteck au moins deux fois durant la cuisson.</i>
Pork chops, ribs, roasts; ground beef, ground pork and ground veal, including sausages made with ground beef, pork or veal	71°C (160°F)	Côtelettes, côtes levées, rôtis de porc; Boeuf, porc et veau haché, y compris les saucisses faites de boeuf, de veau ou de porc haché.
Stuffing and casseroles, hot dogs, leftovers, egg dishes; ground chicken and ground turkey, including sausages made with ground chicken or turkey	74°C (165°F)	Farces et casseroles, hot dogs, restes, plats d'oeufs, dinde ou de poulet haché, y compris les saucisses faites de dinde ou de poulet haché.
Chicken and turkey breasts, legs, thighs and wings	74°C (165°F)	Poitrines, cuisses, pilons et ailes de poulets ou de dinde.
Chicken and turkey, whole bird	82°C (180°F)	Dinde ou poulet entier.
Food mixtures containing poultry, eggs, meat, fish or other potentially hazardous food	74°C (165°F)	Mélanges contenant du poulet, des oeufs de la viande, du poisson ou d'autres aliments potentiellement dangereux.
Reheated Food (leftovers)	74°C (165°F)	Aliments réchauffés (restes)

### MECHANICALLY TENDERIZED BEEF

Mechanical tenderizers use blades or needles to pierce meat and break connective tissue and muscle fibers. With solid cuts of beef, any harmful bacteria will only exist on the outside surface of the meat and be destroyed during the cooking process. Mechanically tenderizing beef can spread surface contamination to the inside of the meat, meaning the meat must be cooked to the appropriate temperature so that harmful organisms such as *E.coli* 0157:H7 are destroyed.

### YOUR BEST FOOD SAFETY FRIEND IS...

A properly calibrated thermometer! Use your thermometer to make sure that food is cooked, reheated, held and cooled to the correct temperature.



#### Tips for using your thermometer:

- Check temperatures in several places of a large cut of meat.
- Be sure to check the thickest part of food, it will take the longest to cook.
- Keep the thermometer away from bones, gristle, fat and the sides of the pan for the most accurate reading.
- Calibrate your thermometer regularly, including after an extreme temperature change or if it has been dropped.



## Hot, Cold and Room Temperature Holding

Cooking helps MAKE food safe but does not KEEP food safe. Keep cold food at 4°C/40°F or colder, and hot food at 60°C/140°F or hotter. Hot holding occurs after food is cooked. Food may be held hot right after cooking or after reheating. Foods may be held hot on a stove or in a steam table, chaffing dish, soup urn, etc.

### REHEATING

Proper cooking kills most microorganisms; however, it does not prevent heat-resistant bacteria from growing on leftovers stored in the fridge. Heating foods to high temperatures destroys many of the microorganisms that make people sick. Proper cooking and reheating temperatures are essential to help keep food safe! If reheating, food must be

### BOEUF ATTENDRI MÉCANIQUEMENT

Les attendrisseurs sont dotés de lames ou d'aiguilles qui percent la viande et en brisent les tissus conjonctifs et les fibres musculaires. Dans le cas de grosses pièces de bœuf coupé, les bactéries nocives sont uniquement présentes à la surface de la viande et sont détruites à la cuisson. Durant le processus d'attendrissement mécanique du bœuf, les bactéries peuvent se déplacer de la surface au centre de la viande. Par conséquent, la viande doit être cuite à la bonne température afin que les organismes nuisibles comme *E. coli* O157:H7 soient détruits.

### EN SALUBRITÉ ALIMENTAIRE, VOTRE MEILLEUR AMI EST...

Un thermomètre étalonné correctement! Utilisez votre thermomètre pour vous assurer que les aliments sont cuits, mis en attente, refroidis et réchauffés à la température appropriée.



#### Pour utiliser votre thermomètre :

- Vérifiez les températures à plusieurs endroits d'un gros morceau de viande.
- Assurez-vous de vérifier la partie la plus épaisse de l'aliment, car elle prendra le plus de temps à cuire.
- Ne touchez pas les os, le cartilage, le gras et les parois du plat avec le thermomètre, car cela altère la lecture de la température.
- Étalonnez votre thermomètre régulièrement, y compris après une variation extrême de température, ou après une chute.

## Conservation au chaud, au froid et à la température de la pièce

La cuisson aide à RENDRE les aliments salubres mais elle ne les GARDE pas salubre. Garder les aliments froids à 4° C/40° F ou moins, et les aliments chauds à 60° C/140° F ou plus. La mise en attente au chaud se fait après la cuisson des aliments. Les aliments peuvent être mis en attente au chaud dès leur cuisson terminée ou après avoir été réchauffés. Les aliments peuvent être maintenus au chaud au four, à l'aide d'une table-vapeur, de chauffe-plat, de réchaud à soupe, etc.

### RÉCHAUFFAGE

La cuisson détruit la plupart des microorganismes. Cependant, cela n'empêche pas les bactéries résistantes à la chaleur de se multiplier dans les restes gardés au réfrigérateur. Chauffer les aliments à des températures élevées détruit un grand nombre de microorganismes qui rendent les gens malades. Les températures de cuisson et de réchaud adéquates sont essentielles pour assurer la salubrité des aliments! Si les aliments sont réchauffés, ils doivent atteindre une température adéquate rapidement avant d'être placés dans

A-B-C'S

quickly brought to proper temperature before placing into a hot holding unit. Hot holding units are not designed for reheating and will not bring food up to hot holding temperature quickly enough. If the proper time and temperature for reheating cannot be achieved, you must throw out the food!



#### Tips for Reheating:

- Reheat to minimum 74°C/165°F within 2 hours.
- Only reheat once.
- Throw out if food cannot reach minimum temperature within 2 hours.
- Never add reheated food to fresh food.

## Cleaning and Sanitizing



Throughout food preparation, food contact surfaces (including counters, sinks, utensils and equipment) become contaminated with harmful microorganisms. They must be properly cleaned and sanitized before they are used again.

Food contact surfaces should be cleaned using a clean cloth, hot water and detergent, finishing with a sanitizer. Something may look clean if you cannot see dirt and stains. But that doesn't mean it is free from those pesky microorganisms that are so small you can't see them. Sanitizing reduces the number of microorganisms to safe levels.

### WHAT SHOULD YOU CLEAN AND SANITIZE?

- China, glassware, cutlery.
- Kitchen surfaces, equipment and utensils including cutting boards.
- Thermometers, before and after use.

### WHEN SHOULD YOU CLEAN AND SANITIZE?

- Before you start to prepare food.
- Between tasks.
- At the end of every shift.
- Equipment that is used all the time should be cleaned and sanitized at least every 4 hours. (Example: slicers, mixers)

### HOW TO CLEAN AND SANITIZE

#### By Hand (Manual)

- Sort and scrape dirty dishes and pre-soak if necessary.
- Wash in sink #1 with detergent and clean water at 45°C/113°F. Change water frequently.
- Rinse in sink #2 with clean water at 45°C/113°F. Change water frequently.
- Sanitize in sink #3 with hot water at 77°C/171°F or use hot water and a chemical sanitizer.
- Only use non-corrodible racks for immersion and drying dishes.
- Let dishes air dry.
- Wash your hands before handling clean dishes.

les appareils de mise en attente au chaud. Ces appareils ne sont pas conçus pour réchauffer les aliments, car ils ne font pas monter la température des aliments assez rapidement pour atteindre les températures de mise en attente au chaud. S'il est impossible d'atteindre la température et le temps correct lors du réchauffage, l'aliment doit être jeté!



#### Pour réchauffer les aliments :

- Réchauffez à un minimum de 74 °C/165 °F en deux heures.
- Ne réchauffez qu'une seule fois.
- Jetez l'aliment s'il ne peut pas atteindre la température minimum en 2 heures.
- N'ajoutez jamais d'aliments réchauffés à des aliments frais.

## Nettoyer et assainir



Les surfaces en contact avec les aliments (incluant les comptoirs, les éviers, les ustensiles et l'équipement) sont continuellement contaminées par des microorganismes nuisibles lors de la préparation d'aliments. Elles doivent être nettoyées et assainies soigneusement avant d'être utilisées à nouveau. Il faut nettoyer les surfaces en contact avec les aliments avec un chiffon propre, de l'eau chaude et du détergent, puis avec un assainissant. Elles peuvent avoir l'air propres si vous ne voyez ni saleté ni taches. Mais cela ne signifie pas qu'elles soient exemptes de ces microorganismes casse-pieds trop petits pour être vus à l'œil nu. L'assainissement permet de réduire le nombre de microorganismes à un niveau sûr.

### QUOI NETTOYER ET ASSAINIR ?

- La vaisselle, la verrerie et les couverts.
- Les surfaces de la cuisine, l'équipement et les ustensiles, y compris les planches à découper.
- Les thermomètres, avant et après usage.

### QUAND NETTOYER ET ASSAINIR ?

- Avant le début de la préparation des aliments.
- Avant d'entreprendre une nouvelle tâche.
- À la fin de chaque quart de travail.
- L'équipement en usage continu doit être nettoyé et assaini toutes les 4 heures (ex. les trancheurs, les mélangeurs).

### COMMENT NETTOYER ET ASSAINIR ? Manuellement.

- Trier, racler la vaisselle sale et la faire tremper si nécessaire.
- Laver dans le premier évier avec du détergent et de l'eau propre à 45 °C/113 °F. Changer l'eau fréquemment.
- Rincer dans le deuxième évier avec de l'eau propre à 45 °C/113 °F. Changer l'eau fréquemment.
- Assainir dans le troisième évier avec de l'eau très chaude à 77 °C/171 °F ou utiliser de l'eau chaude additionnée d'assainisseur chimique.
- N'utiliser que des paniers non corrodables pour immerger et faire sécher la vaisselle.
- Laisser la vaisselle sécher à l'air.
- Lavez-vous les mains avant de toucher à la vaisselle propre.

A-B-C'S

### By Machine (Mechanical)

- Follow same sorting and scraping procedures.
- An approved sanitizing cycle must be available.
- High temperature machines use hot water at 82°C/180°F.
- Keep machine well maintained, as per manufacturer's instructions.



### Tips for using chemical sanitizers:

- Always follow manufacturer's directions.
- Check the water temperature with a thermometer.
- Use chemical test strips to verify the chemical level is correct (Example: Chlorine must be at 100 ppm; Quaternary Ammonium (Quats) at 200 ppm).
- Teach everyone how to use chemicals safely.
- Store chemicals away from food.

### Au lave-vaisselle

- Trier, racler la vaisselle sale et la faire tremper si nécessaire.
- Il est nécessaire d'avoir à disposition un cycle d'assainissement approuvé.
- les lave-vaisselle à température élevée utilisent de l'eau à 82 °C/180 °F.
- Garder le lave-vaisselle en bon état de marche.



### Pour utiliser des assainissants chimiques :

- Suivez toujours les directives du fabricant.
- Vérifiez la température de l'eau avec un thermomètre.
- Utilisez des bandelettes réactives pour vérifier le niveau de l'assainissant (par ex. le chlore doit être à 100 ppm; l'ammonium quaternaire à 200 ppm).
- Enseignez à tout le monde comment utiliser de façon sûre les produits chimiques.
- Entrez les produits chimiques loin des aliments.



## New Brunswick Food Safety Legislation

### Public Health Act:

<http://laws.gnb.ca/en/showfulldoc/cs/P-22.4/20160504>

### Food Premises Regulation 2009-138:

<http://laws.gnb.ca/en/showfulldoc/cr/2009-138/20160504>

### Dairy Plant and Transportation of Milk Regulation 2009-139:

<http://laws.gnb.ca/en/showfulldoc/cr/2009-139/20160504>

### Abattoir Regulation 2009-140:

<http://laws.gnb.ca/en/showfulldoc/cr/2009-140/20160504>

## Nouveau Brunswick Loi et réglementation sur la salubrité alimentaire

### Loi sur la santé publique :

<http://laws.gnb.ca/fr/showdoc/cs/P-22.4/20160504>

### Loi sur la santé publique - Locaux destinés aux aliments 2009-138 :

<http://laws.gnb.ca/fr/showdoc/cr/2009-138/20160504>

### 2009-139 Laiteries et le transport du lait :

<http://laws.gnb.ca/fr/showdoc/cr/2009-139/20160504>

### 2009-140 Abattoirs :

<http://laws.gnb.ca/fr/showdoc/cr/2009-140/20160504>

For more information on Food Safety, please contact your nearest Health Protection regional office:

Central Region: Fredericton: 506-453-2830

East Region: Moncton: 506-856-2814

North Region: Bathurst: 506-549-5550

South Region: Saint John: 506-658-3022

Pour plus d'information sur la salubrité alimentaire, communiquez avec le bureau de la protection de la santé de votre région :

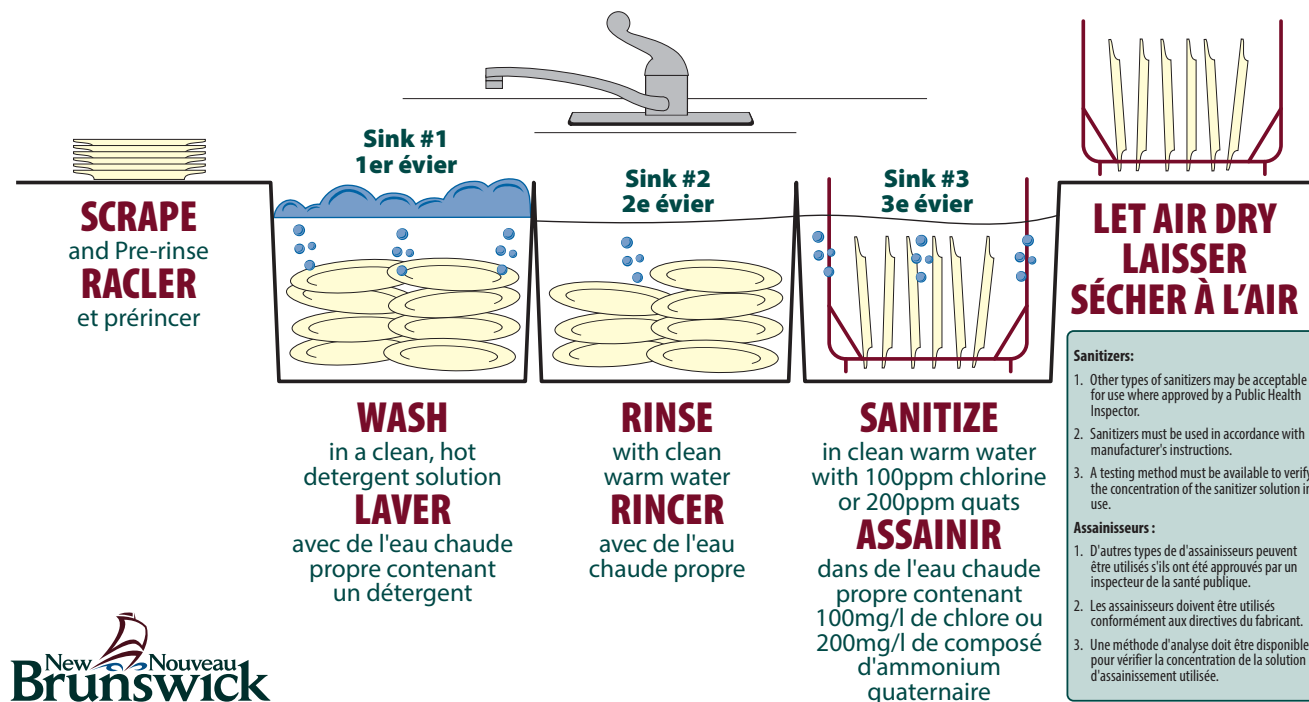
Région centrale : Fredericton : 506-453-2830

Région Est : Moncton : 506-856-2814

Région Nord : Bathurst : 506-549-5550

Région Sud : Saint John : 506-658-3022

# Dishwashing by Hand Laver la vaisselle à la main







**New Brunswick Department of Health**

**Office of the Chief Medical Officer of Health**

**Healthy Environments**

Reception: (506) 453-2427

Internet Web Site: [http://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/ocmoh/healthy\\_environments.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/ocmoh/healthy_environments.html)

Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

Bureau du médecin hygiéniste en chef

Environnements en santé

Réception (506) 453-2427

Site Web Internet : [http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieus\\_sains.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieus_sains.html)



TRAINCAN, Inc.



TRAINCAN, Inc.

Editorial Content Copyright TrainCan, Inc.  
85 Scarsdale Rd. Unit 101, Toronto, ON M3B 2R2  
Tel: 416-447-9588

Printed in Canada

Contenu rédactionnel, tous droits réservés TrainCan, Inc.  
85, chemin Scarsdale, Bureau 101 Toronto ON M3B 2R2

Tél. 416-447-9588

Imprimé au Canada