

LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS POUR LES PATIENTS AYANT UNE MALADIE DU REIN

La salubrité des aliments

Tout le monde doit être conscient de la salubrité des aliments, mais tout particulièrement les personnes dont le système immunitaire est affaibli (comme un grand nombre de patients ayant une maladie du rein). Une intoxication alimentaire ou une maladie d'origine alimentaire est causée par la présence de micro-organismes (des bactéries, virus, champignons) dans nos aliments, et peut rendre les gens très malades, voire même causer un décès. Étant donné que les greffés d'un rein prennent des médicaments qui suppriment leur système immunitaire, ils courent plus de risques d'avoir une maladie d'origine alimentaire.

Une manipulation saine des aliments aide à vous protéger car une préparation et une cuisson alimentaire adéquates permettent d'éliminer la majorité des bactéries pouvant causer une maladie. Afin de vous protéger, vous et votre famille, suivez les conseils pratiques suivants :

- Commencez toujours avec une cuisine propre; les bactéries pourraient déjà y être présentes! Assurez-vous de la propreté des comptoirs, des surfaces de cuisson et des ustensiles avant de commencer. Utilisez de l'eau chaude et savonneuse ou les produits nettoyants conçus pour la cuisine.
- Lavez-vous les mains soigneusement avec du savon et de l'eau avant de préparer ou de consommer les aliments.
- Nettoyez les légumes et les fruits sous l'eau du robinet, et utilisez une brosse pour les produits alimentaires ayant une pelure rugueuse ou inégale. Cette mesure est importante même si vous ne comptez pas consommer la pelure, étant donné que les bactéries peuvent passer au légume/fruit pendant que vous le coupez ou le pelez.
- Conservez la viande crue séparée des aliments prêts à la consommation, comme les fruits et les légumes. Lavez les assiettes, ustensiles et les surfaces avec de l'eau chaude et savonneuse après qu'ils soient entrés en contact avec de la viande crue. Ne remettez jamais la viande cuite sur la même assiette ayant accueillie la viande crue sans laver l'assiette auparavant.
- Faites cuire la viande et la volaille aux températures internes minimum figurant dans le

- tableau ci-dessous, et vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre alimentaire numérique. Ne consommez jamais un hamburger ou tout bœuf haché rosé au centre. Lorsque vous cuisez un steak, vous saisissez la viande et les bactéries sur la surface sont enrayées. Cependant, cette élimination ne se produit pas avec de la viande hachée, car les bactéries se trouvent également à l'intérieur!
- Consommez toujours du lait, des produits laitiers, du jus et des cidres pasteurisés.
- Nettoyez les couvercles de conserves alimentaires avant de les ouvrir.
- Tenez les animaux de compagnie éloignés des aires d'entreposage et de préparation des aliments.
- Respectez la règle d'or pour les restes : « Dans l'incertitude, jetez-les! »

Conservez les aliments hors de la zone de danger!

Les bactéries se multiplient très rapidement à des températures se situant entre 40 et 140°F (4.4-60°C), c'est ce qu'on appelle la zone de danger. Réfrigérez les aliments périssables dans les 2 heures suivant leur cuisson, et jetez tout aliment périssable qui est resté à la température ambiante pendant 4 heures ou plus. Lorsque vous réchauffez des aliments, assurez-vous qu'ils atteignent les températures internes minimum figurant sur la liste ci-dessous, et ne les réchauffez qu'une seule fois.

Températures de cuisson minimum des viandes, du poisson et de la volaille

La chaleur tue les bactéries et d'autres micro-organismes, il est donc important que vos aliments atteignent une température suffisamment élevée. Il est impossible de déterminer si un aliment est suffisamment cuit en le regardant uniquement, on doit utiliser un thermomètre numérique pour vérifier et s'assurer qu'il a atteint la bonne température!

Comment vérifier la température :

Après avoir retiré l'aliment de la source de chaleur, insérez un thermomètre propre au milieu de la partie la plus épaisse de la viande (mais non pas près d'un os). Lisez la température et comparez-la aux lignes directrices ci-dessous. N'oubliez pas de laver le thermomètre à l'eau chaude et savonneuse avant de l'insérer à nouveau. Pour plus d'informations et les catégories de repas, consultez [Températures de cuisson sécuritaires de Santé Canada](#).

Morceau de volaille ou hachée (p. ex. poitrine ou cuisse de poulet)	74°C (165°F)
Volaille entière (p. ex. poulet rôti, dinde, canard)	82°C (180°F)
Hamburgers, saucisses ou autre viande hachée	71°C (160°F)
Côtelettes de bœuf, d'agneau et de veau	63°C (145°F)
Porc	71°C (160°F)
Mets d'œufs, de fruits de mer, avec une farce, ou restes	74°C (165°F)

La documentation contenue dans ce site ne saurait être considérée comme des conseils médicaux ; elle est donnée purement à titre d'information. Aucune personne associée avec La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courrier électronique. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour des recommandations précises en matière de traitements.