

# Contamination alimentaire

---

La contamination alimentaire advient lorsque la nourriture que nous mangeons contient des micro-organismes pathogènes (bactéries, virus, parasites), leurs toxines ou encore des substances chimiques. On parle de toxi-infection alimentaire, ou, plus couramment, d'intoxication alimentaire. Cette intoxication peut advenir à n'importe quelle étape de la production ou encore de la préparation des aliments. Elle peut même prendre place lors de la préparation du repas, si jamais les aliments ne sont pas bien manipulés et bien cuits.

Les symptômes de l'intoxication adviennent généralement assez vite, et incluent des nausées, des vomissements, des fièvres ou des diarrhées. Rarement grave, elle ne nécessite généralement pas de consultation ni de traitement médical. Boire beaucoup d'eau est le traitement principal afin d'éviter la déshydratation. Il existe cependant des exceptions, où une intoxication assez sévère exige une hospitalisation immédiate de la personne.

## Toxi-infections alimentaires

- La gastro-entérite est une infection assez courante de l'intestin qui ne dure généralement pas longtemps. Elle provoque des vomissements, des fièvres et des diarrhées. Ses vecteurs sont les E. Coli et le Clostridium perfringens.
- Le botulisme est une maladie rare, mais qui peut être fatale. Elle est provoquée par une très puissante toxine libérée par la bactérie Clostridium botulinum, qu'on trouve dans les charcuteries et les conserves artisanales mal stérilisées.
- La salmonellose est une maladie très répandue, généralement bénigne, mais pouvant être fatale, dans certains cas. Ses symptômes sont la fièvre, les douleurs abdominales, la diarrhée, les nausées et les vomissements. Elle est provoquée par la bactérie Salmonella qu'on retrouve souvent dans la viande et les charcuteries, mais aussi dans les crèmes, les glaces et la mayonnaise.

## Parasitoses digestives

Ce sont des maladies provoquées par des vers parasites qui infestent le tube digestif. Ces parasites peuvent provenir de légumes et fruits mal lavés, de viandes mal cuites ou encore de mains sales. Cette contamination est rarement dangereuse, bien qu'assez fréquente.

Il existe trois principales parasitoses digestives : l'oxyurose, l'ascaridiose et le taeniasis.

## Hygiène alimentaire et prévention

Les intoxications alimentaires peuvent être prévenues. Le mot d'ordre pour cela c'est l'hygiène.

L'hygiène passe d'abord par la cuisine où les repas sont préparés. Il faudra donc veiller à :

- garder au frais les aliments qui sont destinés à être au frais. Oublier la nourriture en dehors du réfrigérateur (ou congélateur) favorise la multiplication et la prolifération des bactéries. Garder ces appareils parfaitement propres.
- s'assurer de la propreté des aliments, des ustensiles, des surfaces de travail mais aussi et surtout des mains qui les manipulent.
- ne pas mélanger les aliments. Ne pas utiliser les mêmes ustensiles sur différents aliments, sauf si on les nettoie avant chaque passage d'un aliment à un autre. Il faut de même se laver les mains après avoir touché un aliment cru.
- s'assurer de bien faire cuire les aliments, et en particulier les viandes. La cuisson à point des aliments tue les bactéries. Ne jamais réchauffer un plat plus d'une fois.
- vérifier la date de péremption des aliments avant de les utiliser.

Au moment de servir les repas, il faut vérifier la propreté des lieux et des couverts. Il faut aussi mettre une blouse, et bien se laver les mains.

De même, il est primordial d'apprendre à l'enfant qu'il faut se laver les mains avant et après le repas, et absolument après chaque passage aux toilettes.