

HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS (Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL) HYGIÈNE À LA CUISINE



ACCÈS À LA CUISINE

En service de garde, l'accès des enfants à la cuisine ne doit être permis que sous supervision. Qu'elle soit de type ouvert ou fermé, la cuisine ne doit pas servir d'aire de jeu. En effet, selon le [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#), « le titulaire d'un permis doit disposer, dans son installation, d'une cuisine si les repas sont préparés par le personnel sinon une cuisinette fermée ou isolée au moyen d'une porte, d'une demi-porte ou d'un demi-mur empêchant les enfants d'y avoir accès librement ».

De plus, en général, selon le [Règlement sur les aliments](#), « toute personne responsable de préparer des aliments doit suivre une formation en hygiène et salubrité alimentaires ». Pour connaître les exigences relatives aux différents milieux, consulter la page [Établissements visés par la formation en hygiène et salubrité alimentaires](#).

NETTOYAGE ET ASSAINISSEMENT DES SURFACES ET DES OBJETS ALIMENTAIRES

À la cuisine, les surfaces et les objets doivent être nettoyés et assainis. Les surfaces de travail doivent être en bonne condition, sans dommage ni égratignure, afin de pouvoir être nettoyées et assainies efficacement. Le revêtement doit être non poreux et doit résister à l'humidité, à la corrosion, aux entretiens fréquents et aux produits d'entretien. Les surfaces de travail ne doivent pas avoir de joint ni d'aspérité, car cela exige une attention particulière au moment du nettoyage et de l'assainissement.

Pour les techniques de nettoyage et d'assainissement ainsi que pour les produits à utiliser, voir la section « [Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux](#) », et pour plus de détails, consulter [Votre carnet d'information – Nettoyage et assainissement dans les établissements alimentaires \(gouv.qc.ca\)](#).

Pour la fréquence d'entretien des surfaces et des objets, voir les calendriers d'entretien proposés aux [annexes 3](#) et [4](#).

OUTILS SERVANT AU NETTOYAGE ET À L'ASSAINISSEMENT

Comme le recommande le [ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation \(MAPAQ\)](#), les outils servant au nettoyage et à l'assainissement des surfaces et des objets alimentaires (brosses, instruments de récurage et lingettes) devraient être clairement désignés pour les surfaces auxquelles ils sont destinés et ils devraient être utilisés convenablement. Ils ne doivent pas être utilisés pour nettoyer et assainir d'autres surfaces. Par exemple, on ne doit pas se servir d'une lingette destinée au nettoyage des poubelles pour nettoyer des planches à découper. De plus, les outils doivent être nettoyés et assainis régulièrement. Dès qu'un instrument commence à se détériorer, il devrait être changé afin d'éviter qu'il devienne une source de contamination. Les linges de table doivent être lavés et rincés après leur utilisation. Il est possible de les conserver par la suite dans une solution comportant un assainisseur, de manière à éviter le développement d'agents infectieux et la contamination. Cette solution doit être maintenue propre en tout temps.

Sont à éviter :

- Les éponges, car elles sont facilement contaminées et difficiles à nettoyer.

Sont interdits :

- Les tampons ou brosses métalliques, car ils présentent un danger de contamination des aliments.

L'utilisation de tampons à récurer en nylon est recommandée.

POUBELLES

Les ordures doivent être déposées dans une poubelle munie d'un sac de plastique et recouverte d'un couvercle étanche qui s'ouvre sans les mains. Les poubelles doivent être vidées quotidiennement dans des contenants à l'extérieur. Elles doivent être nettoyées et désinfectées lorsqu'elles sont souillées. Si la poubelle n'est pas munie d'un sac de plastique, elle doit être nettoyée et désinfectée chaque fois qu'elle est vidée.

FENÊTRES

Les fenêtres de la cuisine doivent être munies de moustiquaires pour empêcher l'entrée des insectes.

INFESTATION

Si des traces d'insectes ou de rongeurs sont découvertes dans la cuisine ou dans toute autre pièce du service de garde ou de l'école, des mesures rigoureuses et adéquates doivent immédiatement être prises pour enrayer la situation. Jeter tout aliment rongé ou contaminé par des insectes ou des rongeurs. S'il y a des traces d'infestation dans la cuisine (ex. : insecte mort ou vivant, excréments d'insectes ou de rongeurs), les surfaces de travail devront être désinfectées chaque jour **avant** de commencer à cuisiner (en plus des nettoyages et assainissements réguliers). Les ustensiles, planches à découper, vaisselle et autres devront

être protégés de la vermine (ex. : mis dans un tiroir fermé) lorsque la cuisine est inutilisée jusqu'à ce que l'infestation soit éradiquée avec l'aide d'une firme antiparasitaire.

MESURES D'HYGIÈNE À LA CUISINE

Les éviers qui servent à la préparation des aliments ne doivent pas servir pour le changement de couche, ni pour procéder à l'hygiène des mains des enfants ni pour vidanger l'eau ayant servi à nettoyer les locaux.

La vaisselle, les ustensiles, les lingettes et tout ce qui a été en contact avec les aliments doivent être lavés et assainis avec de l'eau potable, un agent nettoyant et un produit assainissant, approuvés pour usage alimentaire.

La vaisselle et les ustensiles utilisés doivent être nettoyés et assainis au lave-vaisselle ou à la main, en respectant les étapes suivantes :

Étapes du nettoyage et de l'assainissement à la main

1. Démonter les équipements démontables.
2. Rincer sous l'eau la vaisselle souillée (prélavage) afin de retirer les débris alimentaires.
3. Nettoyer (laver) en immergeant au complet l'instrument de travail dans une eau chaude d'au moins 43 °C et y ajouter un détergent approprié.
4. Récurer rigoureusement pour enlever toutes les particules d'aliments.
5. Rincer avec de l'eau chaude propre (autre que l'eau du prélavage et du lavage) d'au moins 43 °C.
6. **Assainissement thermique (ou à l'eau chaude)** : Mettre l'instrument en contact avec une eau chaude d'au moins 77 °C pendant au moins 30 secondes.
Assainissement chimique : Suivre les instructions du fabricant qui figurent sur l'étiquette. Rincer si cela est recommandé.
7. Laisser sécher l'objet ou la surface à l'air ambiant, car les linges à vaisselle pourraient les contaminer de nouveau.

Étapes du nettoyage et de l'assainissement au lave-vaisselle

1. Démonter les équipements démontables.
2. Rincer sous l'eau la vaisselle souillée (prélavage) afin de retirer les débris alimentaires ou utiliser le cycle de prélavage du lave-vaisselle.
3. S'assurer que l'approvisionnement en détergent est suffisant, que les orifices des bras de lavage ne sont pas obstrués et que la température de lavage est appropriée. L'eau de lavage doit être à une température d'au moins 60 °C.
4. Un assainissement thermique doit être prévu lors du cycle de rinçage. La température de l'eau de rinçage doit être d'au moins 82 °C ou conforme aux recommandations du fabricant.
5. Généralement, les lave-vaisselles offrent un cycle de séchage.

Les surfaces, les planches à découper et les comptoirs de cuisine doivent être lavés à l'eau savonneuse, rincés à l'eau claire et assainis avec un produit reconnu efficace après chaque usage, et en particulier :

- dès qu'un aliment cru d'origine animale (œuf, poisson ou viande) a été manipulé sur une surface de travail;
- entre chaque viande et/ou volaille lorsque différentes sortes de viandes sont manipulées successivement;
- lorsque la manipulation d'un aliment cru d'origine animale précède la manipulation d'un aliment prêt à manger;
- chaque fois qu'une contamination a pu se produire.

Si plusieurs aliments sont préparés en même temps, il faudra utiliser une planche à découper différente pour chaque catégorie d'aliment (ex. : volailles, viandes, poissons, légumes, produits laitiers, aliments cuits).

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

La salubrité alimentaire désigne l'ensemble des conditions et des mesures pour assurer la sécurité et l'innocuité des aliments à toutes les étapes de la chaîne alimentaire. La prévention de la transmission d'infections par les aliments est la responsabilité de tous. Il importe que tous connaissent et appliquent les mesures d'hygiène relatives à la manipulation des aliments.

En vertu de la [Loi sur les produits alimentaires](#), les services de garde en installation sont exemptés de l'obligation d'avoir un permis alimentaire. Néanmoins, ils sont tenus de se soumettre aux inspections régulières du Sous-ministère à la santé animale et à l'inspection des aliments du MAPAQ ou de son mandataire (p. ex. : la Ville de Montréal).

Selon le [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#), « le prestataire de services de garde doit conserver et servir dans des conditions sanitaires et à la température appropriée les aliments préparés ou apportés ».

MANIPULATION DES ALIMENTS

L'état de santé d'un manipulateur d'aliments peut être un facteur de risque pour la contamination des aliments. Un manipulateur d'aliments doit informer son employeur s'il est atteint d'une maladie susceptible de contaminer les aliments ou s'il présente des symptômes comme des diarrhées, des nausées, des vomissements, un ictère ou de la fièvre, ou encore des infections cutanées aux mains, aux avant-bras ou au visage. Si tel est le cas, il ne devrait pas être en contact avec des aliments, que ce soit lors de la préparation ou de leur service.

De plus, s'il présente une blessure non infectée à la main, au poignet ou à l'avant-bras, elle doit être recouverte d'un pansement propre. Le manipulateur d'aliment doit porter des gants propres, à usage unique, imperméable et suffisamment longs pour recouvrir entièrement le pansement.

S'il y a lieu, une consultation médicale est recommandée. Au regard du retrait et de la réaffectation du manipulateur d'aliments, il faut respecter les recommandations formulées par le MAPAQ à la page [Recommandations de retrait ou de réaffectation pour les manipulateurs d'aliments](#).

Le manipulateur d'aliments doit :

- Attendre 48 heures après la disparition complète des symptômes avant de reprendre le travail ou, le cas échéant, suivre les recommandations formulées par le médecin.
- Envisager un retour au travail s'il est porteur d'un agent infectieux et qu'il n'a pas de symptôme, à condition de suivre des mesures d'hygiène plus strictes, ou être réaffecté selon l'agent infectieux.
- S'abstenir de préparer ou de servir les aliments s'il a une maladie contagieuse comme une gastroentérite ou des infections cutanées aux mains, aux avant-bras ou au visage.

- Être réaffecté à d'autres tâches ou fonctions s'il a une plaie infectée sur les mains ou aux avant-bras. Il doit également être réaffecté s'il a une plaie infectée impossible à couvrir complètement sur d'autres régions du corps (ex. : paupière, cuir chevelu, visage).

RESPECTER LES ÉTAPES DE L'HYGIÈNE DES MAINS :

1. Ouvrir le robinet.
2. Se mouiller les mains et les poignets avec de l'eau tiède.
3. Prendre suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des deux mains et savonner vigoureusement toutes les surfaces des mains et des poignets pendant 15 à 30 secondes (ne pas oublier les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces).
4. Rincer abondamment les mains à l'eau pour enlever tout le savon et les souillures.
5. Sécher soigneusement les mains en les épongeant avec des serviettes de papier à usage unique ou des serviettes en tissu lavable et à usage unique
6. Fermer le robinet avec les serviettes de papier ou la serviette en tissu lavable et à usage unique si le robinet n'est pas à déclenchement automatique.
7. Jeter la serviette de papier à la poubelle. Lors de l'utilisation d'une serviette en tissu, la mettre dans un panier à linges souillés.

Pour plus d'informations concernant l'hygiène des mains, se reporter à la section « [Hygiène des mains](#) » du présent chapitre.

PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES POUR LES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Dans le contexte de la manipulation des aliments, les solutions hydroalcooliques (SHA) ne remplacent pas l'eau et le savon. Les mains doivent en tout temps être lavées à l'eau et au savon.

Procéder à l'hygiène des avant-bras et des mains avec de l'eau et du savon liquide avant de commencer le travail, avant de toucher les aliments et entre chaque catégorie d'aliments, entre la manipulation d'aliments crus et cuits ainsi que chaque fois qu'il y a risque de contamination pour les aliments.

Procéder à l'hygiène des mains après être allé aux toilettes, après s'être mouché, après avoir toussé, éternué, touché une surface sale (comme un cellulaire) ou fumé.

CHAPITRE 4 – PRATIQUES DE BASE **HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS
Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL**

Les manipulateurs d'aliments ne devraient pas changer les couches des enfants ni les aider à aller aux toilettes. S'ils ont à le faire, ils doivent retirer leurs vêtements de travail (ex. : sarrau ou tablier), relever leurs manches puis procéder à l'hygiène des mains à l'eau savonneuse et veiller à ne pas contaminer leurs vêtements. Après le changement de couche, procéder à l'hygiène des mains et des avant-bras, puis remettre le vêtement de travail pour cuisiner.

Le manipulateur d'aliments doit aussi veiller à son hygiène personnelle. Il doit, entre autres :

- porter un tablier propre;
- attacher ses cheveux ou, préférablement, les couvrir avec un filet;
- couvrir entièrement ses cheveux avec un filet et porter un couvre-barbe, s'il y a lieu. Cette mesure n'est pas obligatoire dans le cas d'un service de garde en milieu familial, mais les cheveux doivent être retenus ou attachés;
- avoir les ongles courts et propres;
- ne porter ni bague, ni bijoux, ni vernis à ongles, ni faux ongles;
- utiliser des ustensiles afin d'éviter de toucher les aliments.

Le respect des règles d'hygiène mentionnées précédemment permettra aux manipulateurs d'aliments de prévenir la contamination des aliments en réduisant la transmission des agents infectieux. Pour plus de détails, consulter le [Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire](#) du MAPAQ.

PORT DE GANTS POUR LES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Le port de gants est exigé lors de la manipulation des aliments seulement en présence de blessures non infectées sur les mains. En effet, le port de gants crée un faux sentiment de sécurité lorsqu'ils sont portés dans d'autres circonstances. Les manipulateurs d'aliments ont tendance à changer leurs gants moins souvent qu'ils procéderaient à l'hygiène des mains, car ils sentent moins la souillure sur leurs mains. De plus, s'ils enfilent les gants sans avoir fait une hygiène des mains préalablement, ils contaminent les gants en les manipulant. Les mains bien propres et sans blessures sont suffisantes pour la manipulation des aliments.

Les gants fabriqués ou saupoudrés de latex sont interdits pour les personnes en contact avec les aliments ou les équipements alimentaires.

Il faut changer de gants :

- S'ils sont souillés ou déchirés.
- Lors d'un changement de tâche ou lors de la préparation d'aliments de nature différente; particulièrement après la manipulation des aliments crus et avant de manipuler des aliments cuits ou prêts à manger.
- Après avoir touché une surface contaminée.
- Chaque fois qu'il y a un risque de contamination des aliments.

ACHAT DES ALIMENTS

Les aliments doivent provenir exclusivement d'une source reconnue, et les services de garde et les écoles doivent avoir un registre des fournisseurs et des factures afin d'être en mesure de connaître la provenance des produits alimentaires servis.

Il faut choisir des aliments frais et de bonne qualité ainsi que respecter la date de péremption des produits.

Une attention particulière doit être portée aux boîtes de conserve bossées, car elles peuvent représenter un risque pour la sécurité de l'aliment.

Il faut s'assurer que les températures de conservation des aliments sont adéquates. Après avoir fait l'épicerie, il est préférable de revenir au service de garde sans tarder; sinon, il faut prévoir une glacière pour les aliments altérables à la chaleur.

Il est recommandé d'acheter les aliments réfrigérés ou congelés juste avant de passer à la caisse.

Il faut séparer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie pour limiter les risques de contamination des aliments prêts à manger. Les différents types de viandes doivent être emballés séparément dans les sacs de plastique transparents fournis sur les lieux de l'achat.

Si des sacs à provisions réutilisables sont utilisés pour transporter la nourriture, il est préférable de mettre les aliments crus dans un sac de plastique avant de les mettre dans le sac réutilisable ainsi que de rassembler dans un même sac les aliments crus. Il est recommandé de nettoyer et d'assainir fréquemment les sacs à provisions réutilisables, surtout s'ils servent à transporter de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus ou s'ils sont souillés.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Pour l'entreposage et la conservation des aliments :

- Emballer les denrées dès leur réception au service de garde ou à l'école et y apposer une étiquette indiquant la date, puis surveiller leur durée de conservation pour bien faire la rotation. Pour la durée de conservation des aliments, consulter le [Thermoguide : frais c'est meilleur!](#) du MAPAQ.
- Réfrigérer ou congeler sans délai les aliments qui doivent l'être. Afin d'éviter la contamination directe, toujours entreposer les viandes crues en dessous des aliments prêts à manger.
- Garder la température du réfrigérateur à 4 °C au maximum et celle du congélateur à -18 °C. Un thermomètre doit être placé dans l'appareil (à l'endroit le plus chaud du réfrigérateur, par exemple à l'intérieur de la porte), et la température devrait être vérifiée régulièrement et consignée dans un registre.

- Ne pas laisser d'aliments altérables à la chaleur séjourner à plus de 4 °C. À cette température, les bactéries se développent rapidement.
- Ne pas congeler de nouveau les aliments après les avoir décongelés, sauf s'ils ont été cuits après la décongélation.
- Réfrigérer les fruits et légumes frais coupés prêts à servir entre 0 °C et 4 °C.
- Vérifier si l'aliment doit être réfrigéré après l'ouverture.

PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les toxi-infections alimentaires sont presque toujours le résultat d'une méthode de préparation ou de conservation inappropriée. Même si la plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours, leurs conséquences peuvent être plus graves, surtout chez les personnes vulnérables, telles que les enfants, les personnes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

Pour décongeler un aliment, l'une ou l'autre des façons suivantes est sécuritaire :

- Mettre l'aliment au réfrigérateur.
- Utiliser le four à micro-ondes suivi d'une cuisson immédiate de l'aliment.
- Cuire l'aliment congelé directement au four traditionnel.
- Immergé sous de l'eau potable froide en veillant à ce que le contenant dans lequel se trouve l'aliment soit complètement submergé. L'eau doit être changée régulièrement afin de rester à une température de 21 °C ou moins. Les aliments peuvent être emballés ou non.

Il ne faut surtout pas décongeler les aliments sur le comptoir, car la température à la surface de l'aliment devient et demeure trop longtemps propice à la multiplication des microorganismes.

Ces autres mesures sont aussi à suivre lors de la préparation des aliments :

- Toujours faire mariner les aliments au réfrigérateur.
- Veiller à ne pas contaminer les aliments cuits ou prêts à manger par un aliment cru ou par des mains, des ustensiles ou des surfaces de travail ayant été en contact avec un aliment cru.
- Pour le nettoyage et la préparation des fruits et légumes frais :
 - Jeter ceux qui sont altérés (odeur, couleur, texture);
 - Procéder à l'hygiène des mains avant et après leur manipulation;
 - Les nettoyer à l'eau potable avant de les manger, de les préparer ou de les couper. Nettoyer et frotter les fruits et légumes à surface rugueuse comme le cantaloup à l'aide d'une brosse propre avant de les couper;
 - Retirer les parties meurtries ou endommagées et nettoyer ensuite le couteau pour éviter de contaminer le reste du fruit ou du légume.

CHAPITRE 4 – PRATIQUES DE BASE **HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS
Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL**

- Vérifier avec un thermomètre la température interne des viandes lors de la cuisson. La cuisson sert, entre autres, à détruire les agents infectieux. Pour connaître les températures de cuisson et de conservation sécuritaire des aliments, consulter l'outil [Températures de cuisson et conservation des aliments](#) ou cette page [Cuisson des aliments et températures internes | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#) élaborée par le MAPAQ.
- Refroidir les aliments le plus rapidement possible à 4 °C selon l'une ou l'autre de ces deux méthodes :
 - Transférer la nourriture cuite dans de petits contenants à demi couverts et les mettre au réfrigérateur. Fermer les contenants lorsqu'ils sont bien refroidis;
 - Mettre le contenant ayant servi à la cuisson dans un bain d'eau froide ou glacée, puis remuer pour dissiper la chaleur et réfrigérer.
- Ne pas refroidir les aliments cuits à la température ambiante afin d'éviter les températures critiques (de 4 °C à 60 °C).
- S'il y a retard dans le service des aliments chauds, les garder au four afin qu'ils conservent une température de 60 °C ou plus.

Pour plus de détails sur les méthodes de refroidissement sécuritaires des aliments, consulter la page [Refroidissement \(gouv.qc.ca\)](#) du site Web du MAPAQ.

ALIMENTS À ÉVITER POUR LES ENFANTS

Étant donné que leur système immunitaire n'est pas complètement développé, les enfants âgés de 5 ans ou moins sont plus à risque de complications à la suite d'une intoxication alimentaire. D'autres personnes peuvent aussi être plus à risque, comme les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il ne faut pas donner de miel à un enfant de moins de 1 an, même si cet ingrédient est utilisé dans les recettes ou dans la cuisson. Le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, peut causer un grave empoisonnement alimentaire appelé botulisme infantile (*Clostridium botulinum*).

Le tableau 1 présente la liste des aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans ou moins ainsi que des substituts. Même si les jeunes âgés de 6 ans ou plus sont moins à risque de complications, toute personne peut faire une toxi-infection alimentaire à la suite de la consommation d'aliments contaminés. C'est pourquoi, dans le cadre de leurs activités, les écoles ne devraient pas autoriser le service des aliments présentés dans le tableau 1.

Tableau 1 – Aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans ou moins

Choisir des substituts plus sûrs		
Type d'aliment	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Produits laitiers	Lait cru ou non pasteurisé et fromage fait de lait cru ou non pasteurisé.	Lait pasteurisé et fromage fait de lait pasteurisé.
Miel	Le miel, sous toutes ses formes, est dangereux pour les enfants de moins d'un an, car il peut causer le botulisme infantile.	Attendre que l'enfant soit âgé de plus d'un an.
Œufs et produits à base d'œufs	Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les boissons (comme le lait de poule maison).	Plats à base d'œufs bien cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit solide. Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F). Conseil : Dans les recettes qui demandent des œufs crus, utiliser des substituts d'œufs pasteurisés.
Viande et volaille	Viande et volaille crues ou pas assez cuites comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le tableau sur les températures de cuisson internes du <i>Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins</i> disponibles à l'adresse mentionnée sous ce tableau.)
Fruits de mer	Huîtres, palourdes et moules crues. Fruits de mer crus comme les sushis.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Pour plus de détails, consulter ce lien : Huîtres crues Gouvernement du Québec (quebec.ca)
Germinations et pousses	Germinations et pousses crues comme les germinations de luzerne, de trèfle, de fèves germées et les pousses de radis ou de tournesol.	Germinations et pousses bien cuites. Pour plus de détails, consulter ce lien : Pousses et germinations Gouvernement du Québec (quebec.ca)
Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à forte ébullition puis refroidis. Jus de fruits pasteurisés.

Source : CANADA, *Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins*, [En ligne], publié en mars 2015. [<http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/children-under-5-moins-enfant-fra.php>] (Consulté le 30 juin 2022).

Les recommandations contenues dans ce guide tiennent uniquement compte du risque infectieux lié aux aliments. Pour connaître les politiques alimentaires en vigueur dans les services de garde, consulter le cadre de référence [Gazelle et Potiron \(gouv.qc.ca\)](#) et la politique-cadre [Pour un virage santé à l'école](#) pour le milieu scolaire.

MANIPULATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS À L'OCCASION D'UN PIQUE-NIQUE

RECOMMANDATIONS POUR DIMINUER LES RISQUES D'INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Certains agents infectieux, dont les bactéries, peuvent être introduits dans les aliments lors de la manipulation ou se développer lorsque la température de conservation est inadéquate. Ils peuvent provoquer des maux de ventre, de la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre. Les bébés et les jeunes enfants dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux aliments contaminés.

Pour diminuer les risques d'intoxications alimentaires :

- Utiliser une glacière de très bonne qualité fermant hermétiquement. Idéalement, utiliser deux glacières : une pour les boissons et collations, l'autre pour les aliments. Maintenir une température interne égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) en tout temps afin d'éviter la croissance des agents infectieux. La remettre à l'ombre plutôt qu'en plein soleil et l'ouvrir seulement si nécessaire. Les aliments crus et les aliments cuits doivent aussi être séparés dans deux glacières distinctes. S'il n'est pas possible de le faire, placer les aliments crus au fond pour éviter que le jus ne s'égoutte sur les autres aliments.
- Utiliser des sachets réfrigérants (*ice packs*) pour conserver les aliments. Si des cubes de glace sont employés, les placer dans un contenant ou un sac hermétique.
- Placer les aliments périssables au fond et les sachets réfrigérants sur le dessus.
- Réfrigérer pendant quelques heures les sandwiches et aliments préparés avant de les placer dans la glacière. Sortir les aliments seulement au moment de les servir.
- Nettoyer l'intérieur et les plateaux de la glacière avant et après son utilisation afin d'éviter la multiplication des agents infectieux entre les utilisations.

Des ustensiles et une nappe propre sont aussi des outils essentiels. Enfin, l'hygiène des mains avant le repas demeure une mesure d'hygiène essentielle, même en pique-nique! Les SHA sont une bonne solution de rechange dans les endroits où il n'y a pas d'eau courante potable (pour la technique de l'hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA, voir la section « [Hygiène des mains](#) » dans le présent chapitre).

BOÎTES À LUNCH

Conservation des aliments

La boîte à lunch doit préférablement être rigide, isolante et facile à nettoyer.

Il faut s'assurer que les contenants utilisés pour les aliments sont conçus pour le four à micro-ondes. Il ne faut pas utiliser les contenants de yogourt, de margarine, etc.

Les aliments altérables à la chaleur sont des milieux propices à la croissance des agents infectieux. Ils doivent être maintenus à une certaine température pour prévenir les toxi-infections alimentaires. Pour en savoir davantage sur les aliments potentiellement dangereux, consulter la page du MAPAQ [Aliments potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux \(gouv.qc.ca\)](http://www.mapaq.gouv.qc.ca).

La méthode de conservation pour les aliments froids est la suivante :

- Maintenir la température des aliments froids entre 0 °C et 4 °C.
- Utiliser une boîte à lunch isolante et mettre un sachet réfrigérant sur le dessus des aliments. Ce dernier conservera les aliments froids pour une période de 4 à 6 heures. Les jus congelés ne suffisent pas pour la conservation des aliments. Ils peuvent être utilisés en plus des sachets réfrigérants.
- Remiser la boîte à lunch loin des rayons du soleil ou d'une source de chaleur ou la ranger jusqu'à l'heure du midi dans le réfrigérateur, le cas échéant.

La méthode de conservation pour les aliments chauds est la suivante :

- Maintenir la température des aliments chauds à 60 °C ou plus.
- Utiliser une bouteille isolante (Thermos).
- La remplir d'eau bouillante avant de l'utiliser et la laisser reposer pendant 15 minutes.
- La vider et y mettre les aliments une fois réchauffés.

Cette méthode conservera les aliments chauds pendant environ 5 heures.

Entretien de la boîte à lunch

La boîte à lunch doit être nettoyée et assainie régulièrement et dès qu'elle est souillée (voir la section « [Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux](#) » dans le présent chapitre). L'ajout de bicarbonate de soude (soda à pâte) dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Pour plus d'information concernant l'hygiène à la cuisine et l'hygiène des aliments et pour consulter les documents cités, communiquer avec le Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments.

Téléphone : 1 800 463-5023, option 3 Hygiène et salubrité

Courrier électronique : smsaia@mapaq.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mapaq.gouv.qc.ca

On peut aussi consulter le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse www.inspection.gc.ca.

ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS



Le service de garde doit mettre en place un environnement favorable à l'allaitement et à l'administration sécuritaire du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons.

La [Société canadienne de pédiatrie](#), [Santé Canada](#) et l'[Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF](#) recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois et de poursuivre celui-ci jusqu'à 2 ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés. L'allaitement maternel est important sur le plan nutritionnel. En plus d'assurer une protection immunologique, il favorise la croissance et le développement chez les nourrissons et les jeunes enfants. Les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel ont, entre autres, plus de risques d'avoir des otites, des gastroentérites, des bronchiolites et des pneumonies.

Selon le guide [Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans](#), produit par l'INSPQ, actuellement, près de 85 % des Québécoises allaitent leur nouveau-né à la naissance, et près de 50 % continuent jusqu'à 6 mois ou plus. Plusieurs mères peuvent continuer d'allaiter avec succès après la reprise du travail ou le retour aux études grâce à l'appui de leur environnement social, notamment celui de leur milieu de travail et des services de garde. Ces derniers devraient :

- Offrir aux mères un endroit confortable où elles peuvent allaiter ou exprimer leur lait.
- Accepter de donner à l'enfant le lait que la mère a préalablement exprimé en prévision des besoins de l'enfant pour la journée.
- Prévoir un endroit réfrigéré pour conserver le lait maternel.

Avec près de 50 % d'allaitement à l'âge de 6 mois, les services de garde ont fréquemment à nourrir un enfant avec un biberon ou un contenant de lait maternel.

Certains enfants allaités et les enfants non allaités reçoivent habituellement des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

MANIPULATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

La manipulation du lait maternel ne comporte aucun risque pour le personnel des services de garde. Le port de gants n'est pas requis, sauf si la personne qui manipule le lait maternel a une lésion non couverte par un pansement imperméable sur les mains. Une quantité résiduelle de lait maternel dans un biberon peut être jetée dans le drain d'un évier.

CHAPITRE 4 – PRATIQUES DE BASE **HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS
Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL**

Cependant, des précautions doivent être prises pour éviter de contaminer le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons : l'hygiène des mains doit en précéder toute manipulation. De plus, une conservation et une méthode de réchauffement adéquate du lait et des préparations commerciales pour nourrissons peuvent aussi prévenir leur contamination.

Des précautions doivent également être prises pour éviter des erreurs de destinataires. Le lait maternel, lorsqu'il est donné par erreur à un enfant à qui il n'était pas destiné, représente un risque de transmission d'infections (voir la section « [Erreurs d'administration du lait maternel](#) » du chapitre 5). De même, les enfants nourris avec des préparations commerciales pour nourrissons doivent recevoir la préparation qui leur est destinée, car il existe des préparations à base de lait de vache, de soya, d'acides aminés, des préparations de différentes valeurs caloriques ainsi que des préparations spécialisées, en fonction des besoins de l'enfant.

TRANSPORT DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Les biberons et les contenants de lait maternel et de préparations commerciales pour nourrissons doivent être transportés de la maison au service de garde dans une boîte à lunch isolante avec un sachet réfrigérant pour qu'ils restent frais. Le nom de l'enfant et la date et l'heure de péremption doivent être indiqués sur les biberons et les contenants. Afin d'éviter que les éducatrices aient à transvider le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons, il est suggéré d'utiliser des contenants antifuites tels qu'une tasse à bec ou à couvercle.

Les biberons et les contenants doivent être fermés solidement avec un couvercle étanche. La tétine d'un biberon n'est pas un couvercle adéquat parce que ce n'est pas assez étanche pour éviter la contamination.

Les biberons et les contenants doivent être réfrigérés dès leur arrivée. Ils peuvent être conservés au réfrigérateur avec les autres aliments.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Tout comme les aliments préparés ou apportés de la maison, le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons doivent être conservés et servis dans des conditions sanitaires et à la température appropriée.

Pour une conservation optimale du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons :

- Dès leur arrivée, conserver au réfrigérateur les biberons et les contenants de lait identifiés avec le nom de l'enfant ET la date et l'heure de péremption dans un autre récipient.
- Nettoyer régulièrement ce récipient, au moins chaque semaine.
- Rincer les biberons, y compris les tétines et les contenants après usage.

CHAPITRE 4 – PRATIQUES DE BASE **HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS
Y COMPRIS ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL**

- Jeter le lait préalablement réchauffé (lait maternel exprimé ou préparations commerciales pour nourrissons) qui a été à la température ambiante pendant une période qui dépasse la durée de conservation recommandée par le guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#).
- Jeter les biberons et les contenants de lait sur lesquels aucun nom ou aucune date n'est indiqué.

En fin de journée, remettre aux parents qui le désirent les biberons et les contenants de lait non utilisés, à condition que ceux-ci n'aient pas été en contact avec la bouche de l'enfant et qu'ils aient été conservés au réfrigérateur. Les biberons et contenants de lait non utilisés peuvent aussi être conservés au service de garde à la fin de la journée, pourvu que la durée de conservation soit respectée* et que le nom de l'enfant ainsi que la date et l'heure de péremption soient clairement indiqués sur le contenant.

Afin que les principes de conservation du lait maternel et des préparations pour nourrissons soient bien connus des parents ou des personnes désignées responsables des enfants, les liens du paragraphe suivant peuvent être distribués.

* Pour connaître les durées de conservation sécuritaire du **lait maternel** ou des **préparations commerciales** pour nourrissons, consulter les tableaux [Temps de conservation du lait maternel](#) ou [Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons](#) de l'édition en cours de [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#).

ÉTIQUETAGE

Chaque service de garde doit s'assurer que le nom de l'enfant est bien indiqué sur les biberons et les contenants. La date et l'heure de péremption du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons doivent être indiquées par les parents afin d'éviter les erreurs. L'étiquette doit demeurer en place et rester lisible au contact de l'eau utilisée pour réchauffer le lait.

APPARENCE DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel prend différentes teintes de blanc (bleuâtre, jaunâtre, brunâtre) et différentes odeurs selon l'alimentation de la mère. Habituellement, comme il n'est pas homogénéisé, le gras se sépare du reste et remonte à la surface. Il suffit de l'agiter un peu avant usage afin de redistribuer le gras. Lorsque le lait maternel est trop fortement secoué, sa qualité peut être diminuée.

Le lait décongelé a parfois une odeur rance ou une odeur de savon. Cette odeur est normale et est due à l'activité de la lipase du lait maternel, qui digère les graisses pendant l'entreposage. Malgré l'odeur et le changement de goût qui y est associé, le lait est habituellement bien accepté par l'enfant.

MÉTHODE POUR TIÉDIR LE LAIT MATERNEL ET LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

La plupart des bébés préfèrent leur lait tiède, bien qu'il n'y ait pas d'impact sur le plan nutritionnel. En général, les enfants commencent à boire des liquides réfrigérés comme le lait, l'eau et le jus à partir de 10 à 12 mois. Toutefois, certains enfants n'aiment pas le boire froid. Il est donc possible de continuer à réchauffer le lait après cet âge.

Pour tiédir le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons :

- Procéder à l'hygiène des mains.
- Mettre le contenant de lait ou de préparation commerciale pour nourrissons réfrigéré dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ne pas immerger le couvercle du biberon ou du contenant : l'eau servant à réchauffer le lait n'étant pas stérile, elle pourrait contaminer le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons en s'infiltrant par le couvercle. Secouer doucement.
- Pour réchauffer du lait maternel qui serait encore congelé, commencer par laisser couler de l'eau froide sur le contenant, puis, petit à petit, ajouter l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède, ou encore le mettre au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures et le faire ensuite tiédir à l'eau chaude.
- Ne pas utiliser d'eau bouillante.

Le four à micro-ondes et les chauffe-biberons ne devraient pas être utilisés pour décongeler ou tiédir le lait maternel ou pour tiédir les préparations commerciales pour nourrissons. Ces appareils chauffent le lait de façon inégale et augmentent les risques de brûlure. De plus, le four à micro-ondes détruit les anticorps contenus dans le lait maternel et en altère les propriétés anti-infectieuses.