

# Le match de l'hygiène

## Cuisiniers – Microbes 1 à 0

En restauration, familiale, professionnelle ou collective, pour gagner à chaque repas face aux microbes, il faut savoir que:

- ✓ Pour se multiplier, un microbe a besoin de nourriture, d'eau et de chaleur.

**En 2 heures (2 mi-temps, 1 pause et des prolongations), 11 microbes (vos adversaires dans la cuisine) vont donner naissance à 704 descendants, soit 64 fois plus qu'au début de la rencontre.**

Pour gagner la partie, il faut donc appliquer les 4 règles de l'entraîneur:



### 1. Réduire le nombre de microbes

*Nettoyage avec un détergent des surfaces, des ustensiles, lavage des légumes, des fruits, et lavage des mains*

**Quand doit-on se laver les mains?**

### 2. Éviter les contaminations

*Séparer les aliments crus des aliments cuits.  
Réserver une planche à découper pour la viande.  
Précautions particulières: poulet, volaille, produits de la mer, viande crue.*

### 3. Empêcher la multiplication



- Refroidir immédiatement après la préparation
- Maintenir le froid en continu: chaîne du froid
- Le froid n'améliore pas le produit, il en prolonge l'existence, d'où le principe:  
Premier entré, premier sorti.

### 4. Appliquer une température de cuisson suffisante

- ✓ *Pasteurisation: plus de 65°C, élimine les germes dangereux (salmonelles, Campylobacters, Listeria).*
- ✓ *Stérilisation: plus de 120°C, permet une conservation à température ambiante et élimine tous les germes (conserves, lait UHT).*
- ✓ *Cuisson: produits à risques: foies de volailles, terrines, omelettes baveuses... devraient être cuits à cœur (min. 75°C).*