

FICHE D'INFORMATION

LA PRÉPARATION SÉCURITAIRE DES TARTARES, DES SUSHIS ET DES AUTRES METS CONSOMMÉS CRUS

Cette fiche s'adresse tant aux exploitants d'un établissement alimentaire qu'aux consommateurs et vise à les accompagner dans la responsabilité qu'il leur incombe d'assurer l'innocuité des aliments qu'ils préparent, offrent, vendent ou consomment.



Consommer des tartares, des sushis et d'autres mets crus est de plus en plus populaire. Toutefois, comme il n'y a aucune cuisson, les microorganismes nuisibles à la santé qui contaminent ces aliments ne sont pas éliminés, ce qui peut représenter un risque accru pour la santé humaine. Lorsqu'ils sont ingérés, ces microorganismes peuvent provoquer des toxi-infections alimentaires qui se traduisent généralement par des nausées, des vomissements, des crampes abdominales, des maux de tête, de la fièvre ou de la diarrhée. Dans certains cas, les conséquences peuvent être plus graves, même mortelles, surtout chez les personnes vulnérables comme les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Ainsi, les personnes à risque ne devraient pas consommer de tels aliments crus.

Cependant, il y a lieu de rappeler que la consommation de ces mets comportera toujours une certaine part de risque, y compris pour les personnes qui ne sont pas considérées comme vulnérables.

BONNES PRATIQUES GÉNÉRALES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

Il est essentiel que l'ingrédient principal utilisé dans une préparation crue soit d'excellente qualité. L'adoption de bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité à chacune des étapes de la préparation de l'aliment est aussi primordiale. Ainsi, il importe de suivre les règles d'hygiène et de salubrité suivantes :

- Se laver les mains avant et après avoir manipulé des produits crus.
- Nettoyer et assainir toutes les surfaces, le matériel et l'équipement, avant et après la préparation.
- Si possible, utiliser du matériel réservé à cet usage seulement.
- Pour les tartares, attendre la commande du client avant d'entreprendre la préparation y compris le hachage ou préparer de petites quantités à la fois.
- Conserver les préparations crues au réfrigérateur en tout temps à une température inférieure ou égale à 4 °C avant de les servir.
- Consommer, servir ou mettre en vente les produits le jour même de leur préparation.
- Éviter la contamination croisée entre les produits qui seront consommés crus et ceux qui sont destinés à la cuisson, car les aliments destinés à la cuisson n'ont pas été préparés avec les mêmes précautions (ex. : parage des viandes, gestion des parasites dans les poissons, etc.)

Savez-vous que le jus de citron et les marinades vinaigrées ne détruisent pas tous les microorganismes, et ce, même si l'aliment a une apparence cuite ?

D'autres méthodes, techniques ou façons de faire propres aux différentes préparations consommées crues sont présentées dans la prochaine section.



PRINCIPAUX DANGERS ET PRATIQUES APPROPRIÉES SELON LE TYPE DE PRÉPARATION

Les viandes d'élevage

Ex. : Bœuf, veau, bison, agneau, porc, cerf rouge, sanglier.

L'intérieur des muscles des animaux en santé est généralement exempt de bactéries. Cependant, une contamination de la surface de la viande par des bactéries nuisibles à la santé humaine et présentes dans le tube digestif des animaux peut survenir pendant les diverses opérations d'abattage. Aussi, d'autres types de bactéries nuisibles, que l'on trouve chez les humains et les animaux, peuvent contaminer le produit en cours de préparation.

Bonnes pratiques propres aux viandes d'élevage

- Utiliser des pièces de viande intactes, entières et non tranchées, provenant de muscles sains, comme le filet mignon, la surlonge, le haut ou l'intérieur de ronde. En aucun cas, il ne faut utiliser de la viande hachée ou des pièces de viande attendrie. En effet, celles-ci doivent absolument subir une cuisson pour réduire à un niveau sécuritaire le nombre de bactéries nuisibles à la santé pouvant se trouver à l'intérieur des muscles.
- Parer entièrement l'extérieur de la pièce de viande avant de la hacher ou de la trancher, de façon à éliminer les bactéries pouvant se trouver à la surface, c'est-à-dire retirer une couche tout autour de la pièce de viande. Déposer ensuite la viande parée sur une planche à découper propre et utiliser un autre couteau pour procéder au hachage afin d'éviter de contaminer la pièce parée.
- Il est aussi possible de saisir rapidement la pièce de viande. La fine couche grillée peut ensuite être retirée comme un parage et la partie centrale reste crue.
- Les restaurateurs devraient s'approvisionner auprès de fournisseurs de viande de bœuf qui ont mis en place une procédure afin de limiter la contamination par les souches pathogènes de la bactérie *Escherichia coli*. Par exemple, le fournisseur devrait procéder occasionnellement à des analyses microbiologiques de la viande de bœuf.

Notons que les animaux élevés à l'extérieur encourent davantage de risques d'être exposés aux insectes, aux rongeurs et aux oiseaux sauvages susceptibles de leur transmettre des parasites. Ainsi, l'utilisation de viandes issues d'animaux élevés dans un milieu contrôlé est à privilégier.

Les viandes provenant d'animaux sauvages

Ex. : Ours noir, lièvre, cerf, orignal, castor, rat musqué, écureuil, phoque.

Les animaux sauvages ont aussi davantage de probabilités d'être exposés aux insectes, aux rongeurs et aux oiseaux sauvages qui peuvent leur transmettre des parasites. La viande de ces animaux peut donc être contaminée par des parasites et ainsi constituer un risque pour la santé. Dans certains cas, la congélation, même prolongée, ne suffit pas pour tuer ces parasites. Une cuisson adéquate est un moyen simple et efficace de consommer ce type de viande en toute sécurité.

Les viandes issues d'animaux sauvages ne devraient pas être consommées crues.

La volaille

Ex. : Poulet, dinde, canard, caille, pintade, oie, faisan, perdrix.

Lorsqu'elle est consommée crue, la volaille présente un risque plus élevé que la viande. En effet, outre la surface, l'intérieur des muscles peut aussi être contaminé par des bactéries nuisibles à la santé. De plus, la surface de la volaille est généralement contaminée davantage à *Salmonella* et à *Campylobacter*. Si la chair de certains oiseaux montre une texture similaire à celle de la viande rouge (ex. : canard), rappelons qu'il s'agit quand même de volailles et que, en matière de consommation, les mêmes précautions s'appliquent.

La volaille ne devrait pas être consommée crue.

Le poisson

Ex. : Thon, saumon, truite, tilapia, marlin.

Certains poissons d'eau douce ou d'eau salée sont parfois des porteurs naturels de différents types de parasites pouvant constituer un risque pour la santé. Ces parasites sont généralement détruits par la congélation dans des conditions précises. Il convient de s'informer auprès du poissonnier ou du fournisseur pour savoir si un poisson a été congelé ou non. Pour plus d'information à ce sujet et pour connaître quels poissons sont exemptés de la congélation, on peut consulter le site Internet suivant : www.mapaq.gouv.qc.ca/poissons.

Bonnes pratiques

- Utiliser du poisson frais. Les filets de poisson frais ont une couleur vive et brillante. La chair, sous une légère pression du doigt, reprend sa forme aussitôt. Aucune odeur douteuse ne doit émaner du poisson.
- Si le poisson est reconnu comme un porteur naturel de parasites, procéder à une étape préalable de congélation en conformité avec les couples temps-température suivants :
 - soit une congélation à $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ pendant au moins 7 jours;
 - ou une congélation à $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ pendant au moins 15 heures.

Les fruits de mer

Ex. : Pétoncles, huîtres, myes, coques, moules, palourdes.

Au moment de la consommation de fruits de mer crus, le principal danger pour la santé est attribuable aux mollusques bivalves (pétoncles, huîtres, myes, coques, moules et palourdes). Ces derniers se nourrissent en filtrant l'eau pour recueillir les organismes microscopiques qui s'y trouvent; ils accumulent ainsi dans leurs tissus des biotoxines, des bactéries, des virus ou des parasites qui peuvent être nuisibles à la santé humaine. L'ingestion de mollusques fortement contaminés par certaines toxines peut entraîner des maladies graves.

Bonnes pratiques

- Utiliser des mollusques bivalves qui viennent exclusivement d'une zone de cueillette ou d'élevage autorisée par Pêches et Océans Canada.
- Opter pour des mollusques bivalves frais. Les mollusques bivalves entiers frais (en coquille) doivent être bien fermés ou se refermer lorsqu'on les tape légèrement avec le doigt.

