Les principes fondamentaux de la sécurité alimentaire à la maison

Septembre 2026

Les aliments peuvent parfois contenir des germes nocifs susceptibles de vous rendre malade. Vous pouvez éviter de tomber malade en respectant quatre règles élémentaires d'hygiène alimentaire : nettoyage, séparation, cuisson et réfrigération.

Si vous avez besoin d'aide pour accéder à ces informations ou pour les comprendre, veuillez contacter AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Nettoyage : lavez-vous souvent les mains et nettoyez régulièrement les surfaces.

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant, pendant et après la préparation des repas, ainsi qu'avant de manger. Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande, de la volaille, des fruits de mer et des œufs crus, ou après avoir touché des surfaces qui ont été en contact avec ces aliments crus.
- Lavez les ustensiles, les planches à découper et les plans de travail à l'eau chaude savonneuse après avoir préparé les aliments.
- Rincez les fruits et légumes frais sous l'eau courante.

Séparation : séparez les aliments crus les uns des autres pour éviter toute contamination croisée.

- Conservez la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs crus à l'écart des aliments prêts à consommer.
- Conservez la viande, la volaille et les fruits de mer crus dans des récipients ou des emballages hermétiques, sur l'étagère du bas du réfrigérateur, afin que leur jus ne puisse pas s'écouler sur d'autres aliments.
- Utilisez des planches à découper et des assiettes distinctes pour les aliments crus et les aliments prêts à consommer.

Cuisson : faites cuire les aliments à la bonne température.

Utilisez un thermomètre de cuisine pour vérifier que les aliments sont bien cuits et ont atteint une température interne sans danger. Faites bouillir les liquides quand vous les réchauffer.

Morceaux entiers de bœuf, de veau, d'agneau et de porc, y compris le jambon frais	145 °F (63 °C)
Poisson	145 °F (63 °C)
Viande hachée (bœuf et porc)	160 °F (71 °C)
Toutes les viandes de volaille, y compris le poulet et la dinde hachés	165 °F (74 °C)
Restes et plats mijotés	165 °F (74 °C)
Œufs et plats à base d'œufs (quiche)	160 °F (71 °C)

Réfrigération : conservez les aliments à une température sûre.

- Conservez les aliments au réfrigérateur dans les 2 heures, ou dans l'heure qui suit s'ils ont été exposés à des températures supérieures à 90 °F (32 °C).
- Réglez votre réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 40 °F (4 °C) et votre congélateur à une température inférieure ou égale à 0 °F (-18 °C).
- Décongelez les aliments surgelés au réfrigérateur, sous l'eau courante froide ou au micro-ondes. Ne décongelez pas les aliments sur le plan de travail.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

FRENCH (Middle East and Africa)