

# La conservation des aliments : facteur de qualité et de sécurité

---

**Les aliments peuvent nous rendre malade lorsque nos pratiques d'hygiène en cuisine ne sont pas adaptées.**

La préparation des repas en milieu d'accueil ne s'improvise pas car vos "convives" sont particulièrement fragiles du fait de leur jeune âge. Une conservation optimale des aliments est un élément important dans la prévention des intoxications alimentaires.

## Maîtrisez-vous les techniques de conservation des aliments ?

Les aliments se conservent au frigo à une température de :

- a) 4°C    b) 7°C    c) plus de 7°C

Le froid tue les microbes

- a) Oui    b) Non    c) parfois

Un légume surgelé utilisé pour préparer une soupe peut être recongelé

- a) Oui    b) Non    c) parfois

## Les microbes : quoi, où et comment ?

Un microbe est un organisme vivant invisible à l'œil nu et regroupe les bactéries, virus, moisissures et parasites. Certains nous sont utiles comme ceux trouvés dans les yaourts. D'autres peuvent provoquer la pourriture des aliments et une troisième catégorie peut causer des maladies. Ce sont les microbes pathogènes. Ils ont la particularité de ne pas modifier l'aliment : son goût, son odeur, son aspect restent identiques.

Les microbes se retrouvent partout : dans l'air, le sol, l'eau, les végétaux, les animaux, les êtres humains (peau, nez, bouche, ...). Pour vivre et se multiplier, les microbes ont besoin d'eau, de nourriture et de températures (T°) entre 10 et 65°C. De plus, les microbes produisent des toxines. Leur présence dans l'aliment peut aussi nous rendre malade.

En milieu favorable, les microbes se multiplient rapidement (20 minutes). Par contre, lorsque la T° chute en dessous de 10°C, leur production de toxines diminue, de même que leur vitesse de multiplication jusqu'à l'arrêt vers -18°C. Dès 65°C, une destruction partielle des microbes débute pour se généraliser au delà des 100°C.

En ce qui concerne la vitesse de multiplication des microbes de deux plats identiques conservés dans des conditions différentes, nous pouvons constater qu'au bout de 8 heures le microbe du repas placé au frigo n'a pu se multiplier que 256 fois, alors que dans le plat conservé à température ambiante, le nombre des microbes atteint les 16.000.000 ! Le facteur temps joue aussi un rôle important dans l'ampleur de la multiplication microbienne. Il doit être pris en compte.

Le principe est simple : éviter de laisser séjourner des aliments plus de 30 minutes à des températures comprises entre 7°C et 65°C ! On garde au chaud ou l'on refroidit rapidement.  
Principe de base : ne jamais laisser un aliment à température ambiante.

## Le réfrigérateur

La conservation des aliments frais se fait au réfrigérateur. T° adéquate : 4°C. Celle-ci peut cependant varier d'un endroit à l'autre du frigo et dans la porte, les T° sont plus élevées. Évitez donc d'y mettre les aliments fragiles (lait maternel, ...).

La T° du frigo doit être contrôlée tous les jours. Les aliments stockés au frigo doivent toujours être emballés. Les plats faits maisons (soupe, pudding) doivent être conservés au maximum 24 heures au frigo.

Pratiquer le système de rotation des marchandises en plaçant les aliments récemment achetés derrière ceux qui s'y trouvent déjà (vérifier les dates de péremption).

Veiller à ne pas conserver trop longtemps les produits entamés. Une fois ouverts, la durée de conservation de ces produits est limitée.

Une attention toute particulière sera apportée à la conservation des plats cuisinés. En effet, par respect du rythme des bébés ou d'organisation, il arrive que les aliments ne soient pas consommés immédiatement. Cette

étape spécifique aux milieux d'accueil est délicate, car elle requiert beaucoup de précautions d'hygiène lors des manipulations surtout si vous êtes amenés à vous occuper simultanément des enfants (manipulations des langes, mouchages, ...)

Deux solutions s'offrent à vous pour limiter la multiplication des microbes : soit il s'agit de petites quantités d'aliments que vous pourrez aisément refroidir, soit les quantités sont plus importantes et dans ce cas il vous est conseillé de garder les aliments au chaud (à plus de 65°C) pendant maximum 2 heures. Il est conseillé alors d'utiliser un système de bain-marie.

Conseils pour faire chuter rapidement la T° des aliments afin de les placer au frigo : transvaser l'aliment dans de plus petits récipients (portions individuelles) et les recouvrir placer ces récipients dans un bain-marie d'eau froide placer les assiettes au frigo au maximum une demi heure après la fin de la préparation.

## **Le congélateur**

La congélation est une méthode qui permet de conserver des aliments longtemps tout en préservant leurs propriétés nutritionnelles. Il est conseillé de blanchir les fruits et légumes (ébouillanter pendant quelques secondes) afin d'inactiver les enzymes et les levures qui pourraient abîmer l'aliment. Les aliments sont conservés à -18°C et doivent être emballés.

La décongélation ne peut en aucun cas se faire à T° ambiante mais au micro-ondes ou au frigo. Les aliments seront ensuite cuits immédiatement.

Les aliments surgelés, décongelés et puis cuisinés ne peuvent être recongelés. En effet, les multiples manipulations détériorent la qualité nutritionnelle de l'aliment et augmentent le risque d'intoxications, par les toxines produites par les microbes.

## **Le transport des aliments surgelés et réfrigérés**

Les aliments réfrigérés et congelés, achetés en magasin ou apportés par les parents seront transportés vers le milieu d'accueil dans un bac isotherme avec glaçons réfrigérants, de manière à ne pas interrompre la chaîne du froid.

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES  
Diététiciennes pédiatriques

**Solutions : 1a, 2b, 3b**