

Annexe 15. Règles de préparation sécurisée des aliments pour prévenir le choléra

1. Bien cuire les aliments (crus).

Les poissons, les crustacés et les légumes sont souvent contaminés par des bactéries cholériques. Chauffer donc toutes les parties de la nourriture à au moins 70 °C. Ne pas manger d'aliments non cuits à moins qu'ils ne puissent être pelés ou décortiqués.

2. Manger immédiatement les aliments cuits

Si la nourriture ne peut être consommée immédiatement, par exemple dans un restaurant ou au stand d'un vendeur de rue, elle doit être maintenue au chaud, à 60 °C ou plus, jusqu'à son service.

3. Couvrir les aliments cuits et les conserver soigneusement

Si les aliments sont préparés à l'avance, ou pour conserver les restes, s'assurer de les placer dans un endroit à moins de 10 °C dès que possible, puis les couvrir et les ranger dans un réfrigérateur ou une glacière en dessous de 10 °C. Les aliments cuits qui ont été conservés doivent être bien réchauffés avant de les manger. Les aliments pour les nourrissons doivent être consommés immédiatement après avoir été préparés et ne doivent pas être conservés.

4. Réchauffer soigneusement les aliments cuits.

Un stockage adéquat à basse température ralentit la croissance des bactéries, mais ne les tue pas. Encore une fois, réchauffer soigneusement signifie que toutes les parties de la nourriture doivent atteindre au moins 70 °C. Manger la nourriture tant qu'elle est encore chaude.

5. Éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits.

Les aliments cuits en toute sécurité peuvent être contaminés par le moindre contact avec des aliments crus (direct ou indirect, par des surfaces de coupe ou des lames de couteaux, par exemple).

6. Choisir des aliments transformés, pour la sécurité

Les aliments en conserve, acides et séchés sont normalement sans risque.

7. Se laver les mains à plusieurs reprises

Se laver soigneusement les mains avant de préparer la nourriture et après chaque interruption, surtout après avoir changé ou lavé un bébé ou avoir utilisé les toilettes ou les latrines. Après avoir préparé des aliments crus comme du poisson ou des crustacés, se laver à nouveau les mains avant de manipuler d'autres aliments.

8. Maintenir toutes les surfaces de la cuisine propres

Au vu de la facilité de contamination de la nourriture, toute surface utilisée pour la préparation des aliments doit être absolument propre. Considérer chaque déchet alimentaire, chaque miette ou à chaque tache comme une source potentielle de bactéries. Les torchons utilisés pour le lavage ou le séchage des aliments ou pour la préparation des surfaces, des plats et des ustensiles doivent être changés tous les jours et bouillis avant la prochaine utilisation. Les torchons séparés utilisés pour nettoyer les sols nécessitent également un lavage quotidien.

9. Utiliser de l'eau potable

Il est aussi important d'utiliser de l'eau potable pour préparer la nourriture que pour boire.