

C'est quoi une bactérie ?

Les bactéries sont des êtres vivants extrêmement petits, visibles seulement avec un microscope.

Elles sont présentes partout autour de nous : dans l'air, l'eau, le sol, sur notre peau. Pour se développer, elles ont besoin de chaleur, d'humidité, de nourriture.

Dans les aliments mal conservés, les bactéries se multiplient rapidement.

La plupart d'entre elles sont inoffensives, mais certaines peuvent causer des maladies parfois graves ; ce sont des bactéries pathogènes.

Du froid contre les bactéries

Le froid ralentit la multiplication des bactéries mais ne les tue pas.

Plus la température est basse, moins elles vont se développer. C'est pour cette raison que nous mettons les aliments au réfrigérateur.

Une température inférieure à + 4°C permet, en effet, de ralentir considérablement la croissance de micro-organismes et de stopper la croissance de la majorité des germes pathogènes.

Quelles sont les bactéries responsables des intoxications alimentaires ?

Les intoxications alimentaires sont provoquées par la consommation d'aliments contenant des bactéries pathogènes. Le risque d'intoxication est d'autant plus grand que le nombre de bactéries est élevé. Les bactéries les plus connues responsables d'intoxications alimentaires sont *Listeria monocytogenes*, *Salmonella* et *E. coli*. Le respect de la chaîne du froid permet de limiter le développement des bactéries pathogènes et donc ainsi le risque d'intoxication.



Comment ranger son réfrigérateur ?

Dans un réfrigérateur, tous les aliments ne se conservent pas à la même température. Il y a toujours une zone froide mais son emplacement varie selon les réfrigérateurs.

La zone froide du réfrigérateur (0 – +4 °C)

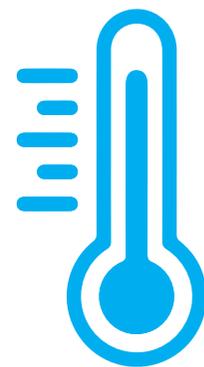
Tous les aliments ne se conservent pas à la même température. Il faut les ranger au bon endroit dans le réfrigérateur pour éviter que les bactéries ne se développent.

La zone la plus froide (0 – +4 °C) est souvent indiquée par une flèche  son emplacement dépend du type de réfrigérateur mais elle est fréquemment au-dessus du bac à légumes. Et une pastille de couleur ou autre chose indique si la température est bien inférieure à 4 °C dans cette zone froide.

Si la zone froide n'est pas à 4 °C, il faut modifier le thermostat. Attention ! Pour baisser la température, il faut régler le thermostat sur un chiffre plus élevé.

Dans les réfrigérateurs où un ventilateur homogénéise la température dans le réfrigérateur, celle-ci est affichée souvent en haut et peut être réglée par le consommateur.

Vous pouvez aussi contrôler régulièrement la température de votre réfrigérateur en utilisant par exemple un thermomètre.



Une température pour chaque aliment

Pour les produits emballés, la température de conservation est indiquée sur l'emballage ainsi que la date limite de conservation qu'il ne faut pas dépasser.

-18 °C (congélateur) : les produits surgelés

0 – +4 °C (zone froide) : les viandes et poissons crus, les préparations maison à base de produits d'origine animale : œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat) et préparations à base de viande en sauce, les produits au lait cru, notamment.

+4 – +8 °C : autres produits périssables moins sensibles (lait, beurre, œufs, ...). Le bac à légumes (+6- +8°C) permet de conserver certains fruits et légumes (pommes, poires, fraises, carottes, salades, ...)

+12 °C ou plus (hors réfrigérateur) : autres fruits et légumes : tomate, avocat, mangue, banane, ...

Conseils d'utilisation du réfrigérateur

- Enlever les sur-emballages des produits pour éviter la contamination des aliments et du réfrigérateur par les micro-organismes qui peuvent se trouver sur ces cartons et plastiques. Cela permet aussi de favoriser la circulation de l'air froid et donc le refroidissement des aliments ;
- Protéger les plats cuisinés partiellement consommés par des films, des boîtes hermétiques, etc. afin d'éviter les contaminations ;
- Eviter de mettre des plats brûlants au réfrigérateur pour ne pas augmenter fortement la température du réfrigérateur et des aliments. Mais cependant il est recommandé de ne pas dépasser 2 heures d'attente avant réfrigération. En effet, certains plats cuisinés peuvent contenir après cuisson des spores susceptibles de germer et de produire des toxines à température ambiante ;
- Ne pas laisser la porte du réfrigérateur ouverte longtemps et bien la refermer après utilisation.