

Pratiques d'hygiène en cuisine

Obligations, dangers et conséquences

ANNES SCOLAIRE 2014-2015

Michel Charlet

# Les bonnes pratiques d'hygiène dans l'alimentation

## Obligations, dangers et conséquences

### QUELQUES MOTS CLES

- **Afsca** : agence fédérale pour la sécurité alimentaire.
- **Ccp** : point critique de contrôle ; stade auquel une surveillance peut être exercée et est essentielle pour prévenir ou éliminer un danger menaçant la sécurité de l'aliment. Cette surveillance doit être systematique et enregistrée.
- **Contamination** : pollution microbienne, chimique ou physique d'une denrée alimentaire.
- **Désinfection** : opération visant la destruction des micro-organismes présents sur les équipements et les surfaces de travail.
- **Fifo** : first in, first out, les premiers produits fournis sont les premiers utilisés.
- **Haccp** : **hazard analysis critical control points** = système d'analyse des risques.  
  
Exemple : plan de lutte contre les nuisibles : description écrite, détaillée et opérationnelle des méthodes utilisées pour la lutte contre les insectes volants et rampants, ainsi que les rongeurs.
- **Plan de nettoyage** : description écrite, détaillée et opérationnelle des étapes de nettoyage reprenant les éléments nettoyés, la procédure de nettoyage, les produits utilisés, les modalités d'utilisation ainsi que les moyens de contrôle à mettre en œuvre.
- **Pmc** : bouteilles en plastique, emballages en métal et en cartons à boissons et les déchets ne pouvant être compostés (c'est à dire dégradés naturellement afin de servir d'engrais).
- **Stériliser** : tuer des micro-organismes par l'action de la chaleur.
- **Température à cœur** : la température mesurée au centre de l'aliment.
- **Traçabilité** : la capacité de retracer le cheminement d'un produit à travers toutes les étapes de la production, de la transformation, du stockage et de la distribution.

## QUELLES SONT TES OBLIGATIONS?

### Tu dois

- Disposer d'une autorisation ou d'un agrément de l'Afscsa, valable.
- Instaurer un système de gestion de la sécurité alimentaire. (Autocontrôle et traçabilité).
- Etablir, tenir à jour et conserver les documents nécessaires à une réalisation efficace des autocontrôles et de la traçabilité. (Les conserver durant 6 mois à 2 ans suivant le type d'exploitation).
- Etre en mesure d'identifier les fournisseurs.
- Tracer et identifier toutes denrées alimentaires entrantes. (Définir un système de code).
- Réaliser un plan de nettoyage et le respecter.
- Réaliser une liste de tous les dangers de contaminations possibles ainsi que les mesures visant à maîtriser les dangers identifiés.
- Entreprendre des actions correctives lors de manquement et lorsque des non-conformités sont constatées (Risque de contamination).
- Contrôler et notifier les différentes étapes lors de la manipulation, de la fabrication et du stockage des denrées alimentaires.
- Aménager les locaux de stockage et de transformation en respectant la législation ( Tout en tenant compte de la marche en avant afin d'éviter la contamination croisée).
- Aménager les locaux destinés au personnel en respectant la législation.
- Respecter les règles d'hygiène vis-à-vis du personnel.
- Faire passer un examen médical annuel pour toute personne entrant en contact avec les aliments, il est obligatoire.
- Former le personnel sur l'hygiène alimentaire et la traçabilité.
- Vérifier régulièrement la qualité de l'eau utilisée en cuisine.
- Etablir un plan de lutte préventive contre la vermine.
- T'assurer que les instruments de mesure soient performants et régulièrement vérifiés.

## Quels sont les dangers?

On peut les classer dans 4 grandes catégories, ce sont les dangers...

### Physiques :

- C'est la contamination d'un produit par un élément ou corps étranger (éclats de verre, bout de métal, agrafes, trombones, copeaux de bois, morceau de plastique, de papier, cailloux, terre, plomb, cheveux, arêtes, os, insectes...).
- Ceux-ci peuvent causer de graves dommages au système digestif et entacher la réputation de l'établissement.

### Chimiques :

- Des substances chimiques peuvent se trouver dans une préparation à n'importe quel stade de celle-ci.
- Ces substances peuvent apparaître naturellement dans certains aliments, mais elles peuvent s'y retrouver accidentellement (voir contamination physique, produits d'entretien, etc.).
- Certains composants peuvent arriver sur les produits suite aux pratiques d'élevage ou de culture. (Hormones, *antibiotiques*, pesticides, nitrites, dioxines, métaux lourds, etc.).

### Biologiques :

- Les bactéries, virus, parasites sont de loin les plus à craindre. Lorsque ceux-ci arrivent à se développer, ils peuvent engendrer des maladies graves et même conduire à la mort.

### Les allergènes :

- Certains composants peuvent engendrer une allergie (une réaction parfois violente de l'organisme) chez les individus sensibles. Les allergènes sont naturellement présents dans certains aliments et sont résistants à la cuisson et à la digestion humaine.

Les aliments à risque d'allergie les plus sensibles sont :

- Les céréales contenant du gluten, les crustacés, les œufs, les poissons, les arachides, le soja, le lait (lactose : sucre du lait), les noix (amande, pécan, cajou, etc.), le céleri, la moutarde, les graines de sésame et bien d'autres ...
- 

Il y a lieu d'informer le consommateur de la présence de certains produits allergènes dans les préparations d'où l'importance de connaître la composition des recettes des plats servis

## Comment éviter facilement les dangers ?

- Le personnel doit être formé et sensibilisé aux risques possibles pour le consommateur en fonction des intoxications alimentaires.
- Il faut respecter la chaîne du froid des aliments. (C'est-à-dire veiller à ce qu'ils arrivent du lieu de leur production à leur lieu de consommation en respectant les T° prévues par, entre autres, la vérification des températures de conservation).
- Faire respecter l'interdiction de manger, fumer, boire, mâcher du chewing-gum en cuisine.
- Avoir une hygiène irréprochable, (vestimentaire et corporelle), se laver les mains régulièrement, s'attacher et se couvrir les cheveux, interdire le port des bijoux, pas de maquillage, pas de vernis à ongle. **Ne pas se gratter le nez, les cheveux, les oreilles ou se moucher sans se laver les mains après ces gestes.**
- Avoir une hygiène irréprochable au niveau des locaux de stockage et de transformation.
- Utiliser de l'eau potable pour les usages culinaires.
- Eviter le danger de contamination croisée (Une marchandise propre ou en cours d'élaboration ne peut croiser une marchandise sale ou brute). C'est le respect de la marche en avant.
- Se laver et se désinfecter les mains régulièrement et surtout entre tâches, de natures différentes (par exemple : peler des pommes de terre et découper de la viande).
- Ne pas hésiter à utiliser des gants alimentaires jetables et en changer régulièrement et de toute façon entre tâches de natures et de produits différents.
- Nettoyer soigneusement le matériel et les plans de travail entre ces mêmes tâches.
- Ne pas laisser séjourner des aliments sans protection et/ou à des T° inappropriées sans raison valable.
- Suivre scrupuleusement le plan de nettoyage affiché en cuisine.
- Prévenir les contaminations chimiques et physiques.
- Analyser les dangers qui sont susceptibles d'affecter les produits que nous manipulons, traitons ou fabriquons. (Haccp= hazard analysis critical control points).
- Respecter le contrôle et le suivi de la chaîne alimentaire.

## Réception des marchandises

Toute bonne méthode de contrôle commence à ce stade :

- Le fournisseur doit être sélectionné sur des critères de qualité, tant au niveau des produits fournis que du suivi hygiénique (conditionnement, emballage), et de l'entreposage des marchandises (la température de transport sera vérifiée régulièrement).
- Il est recommandé de disposer d'un thermomètre digital pour la prise de température en surface et à cœur des produits.

Quelques exemples de produits et de leur T°, à respecter

Produits	Température à la réception en c°
Poissons frais	0° à +2°, tolérance momentanée à max + 4°
Crustacés et coquillages	+4° à +6°, tolérance à max + 10°
Viande fraîche	+1° à +4°, tolérance à max + 7°
Viande hachée, moulue ou abats	+1° à +2°, tolérance à max + 4°
Volaille fraîche	+1° à +2°, tolérance à max + 4°
Semi-conserves, produits pasteurisés	+1° à + 4°, tolérance à max +7°
Produits sous vide	+1° à + 4°, tolérance à max +5°
Produits «à conserver au frais »	+2° à + 4°, tolérance à max + 7°
Produits laitiers (non stérilisés)	+2° à + 4°, tolérance à max + 6°
Produits surgelés	-18°, tolérance à max -15°
Crème glacée	-18°, tolérance à max -15°
Pâtisserie fraîche à base d'œufs ou de lait	+1° à + 4°, tolérance à max +7°

Remarque : pour toutes les T° supérieures, la tolérance est momentanée, c'est à dire qu'on doit veiller à y remédier dès le constat!

## Stockage des marchandises

- Les **marchandises** entrantes doivent être **déballées** dans une zone réservée à cette opération en moins de **15 minutes**.
- Les produits frais et **surgelés** doivent être rapidement **entreposés dans des récipients adéquats**, utilisés uniquement à cet effet et en respectant un code de couleur. (**viande = rouge, poisson = blanc, légumes = gris**).
- Il y a lieu de **séparer les marchandises selon leur type** (viandes, poissons, légumes, produits laitiers) et **selon leur degré de propreté**. Ainsi **les produits non lavés** devraient être stockés **dans une chambre froide séparée**.
- Si on se trouve dans **l'impossibilité d'isoler les produits sales**, il est impératif de séparer ceux-ci des produits propres en imposant une organisation de la chambre froide afin d'éviter toute contamination . Ainsi on peut **entreposer les produits sales au niveau du sol et les produits lavés et préparés en hauteur**.
- **Les cartons, boîtes de conserve, plateaux d'œufs, sachets en papier sont interdits dans la chambre froide et dans les frigos du jour**.
- **Les chambres froides et les congélateurs** doivent faire l'objet d'un **contrôle rigoureux et régulier (2 fois par jour)** au niveau de la température de conservation (chaîne du froid) . Ils doivent être **régulièrement nettoyés et désinfectés**.
- **Les conserves et produits secs** doivent être entreposés dans un lieu destiné uniquement à cet usage (**économat**).
- **Toute les denrées périssables font l'objet d'une protection** (boîte hermétique, papier film, sac sous vide,...).
- Le **dé-cartonnage** fera l'objet d'une **attention particulière** afin d'isoler les produits dont l'emballage est **altéré**. (Boîtes rouillées, abîmées, présentant des bosses ou gonflées). Ceux-ci doivent être stockés séparément en vue d'un **retour vers le fournisseur**.
- **La méthode FIFO** (first in, first out) doit être en application pour tous les produits alimentaires.
- **Chaque aliment** (frais, surgelé, en conserve,...) **recevra une étiquette** indiquant un n° de code référant au bon de livraison ou de la facture accompagnante, la date limite de conservation ou la date de congélation. Ceci est nécessaire afin d'assurer la traçabilité du produit en cas de risque ou de problème d'intoxication.

# La bonne utilisation des marchandises en cuisine

## Décongélation :

- L'organisation de la (dé)congélation des aliments doit être planifiée de telle sorte qu'elle se réalise en respectant la chaîne du froid.
- Il y a lieu de décongeler au réfrigérateur, il faut donc prévoir suffisamment tôt les besoins en produits surgelés.
- Si une décongélation s'avère nécessaire en dernière minute, elle doit s'opérer rapidement en respectant les normes d'hygiène en vigueur. (Micro-onde, bain-marie d'eau froide).
- Le matériel utilisé pour la décongélation doit être propre et désinfecté.

## Epluchage et lavage des légumes :

- L'épluchage et le lavage des légumes doivent s'effectuer dans un lieu destiné à cet effet.
- Les bacs de lavage ne peuvent être dédiés à aucune autre application et doivent être propres et désinfectés.
- Il faut absolument éviter toute contamination d'un aliment propre par un aliment sale.

## Tranchage et portionnement des aliments :

en vue d'être consommés crus ou entrant dans une préparation

- Il y a lieu d'utiliser du matériel de découpe en parfait état de propreté (trancheuse, planche, couteaux, etc...).
- Il faut éviter de rompre la chaîne du froid. Pour ce faire, il est impératif de maintenir le produit à découper au frais le plus longtemps possible, de le manipuler le moins longtemps possible, de le conditionner et de l'entreposer rapidement au frais après tranchage ou portionnement (limiter le temps de séjour d'un produit à température ambiante à maximum une heure).



## Cuisson des aliments :

- Organiser le temps de cuisson de manière à ne pas devoir entreposer l'aliment trop longtemps au chaud avant l'envoi. Si tel est le cas, s'assurer que la température de l'aliment ne descend pas en dessous de 65°C à cœur.
- Les aliments dont la cuisson ne permet pas d'atteindre une température à cœur de 65°C, doivent subir une cuisson « à la minute ».
- Dans le cas d'une « mise en place », les aliments cuits ou précuits doivent être conservés au frais en vue de leur utilisation future.
- La température d'une friture ne peut pas dépasser 180°C, la graisse doit faire l'objet d'une attention particulière quant à sa qualité et doit donc être changée régulièrement.

## L'assemblage, le dressage et l'envoi des produits finis :

- Les produits crus ou cuits, servis froids doivent être dressés dans un lieu frais (+12°C max) et manipulés à l'aide de gants spécifiques pour l'alimentation.
- L'assemblage, le dressage et l'envoi des préparations chaudes doivent avoir lieu au chaud et le plus rapidement possible.
- Pour un envoi de longue durée ou différé, la température des aliments doit être maintenue au minimum à 65°C.

## Traitement des excédents :

### Produits conservés au froid positif

- Le refroidissement des excédents doit s'effectuer le plus rapidement possible. Il y a lieu de descendre la température à cœur du produit à + 10°C en moins de 2 heures. L'utilisation d'une cellule de refroidissement (ou d'un bain-marie froid) est idéale pour respecter les normes de refroidissement.
- Les aliments non consommés ne peuvent pas être entreposés au frais dans leur ustensile de cuisson. Il y a lieu de les déposer dans des récipients prévus à cet effet et de protéger l'aliment à l'aide de film alimentaire ou de le conditionner en sous vide. Attention, le sous-vide n'est pas un mode de conservation s'il n'est assorti d'une pasteurisation ou stérilisation complémentaire. Le sous-vide, sinon, **n'est qu'un emballage performant**.
- Toutes denrées cuites ou précuites doivent être étiquetées de manière à annoncer le code de traçabilité, la date de conditionnement et la date limite de consommation. Voir tableau informatif.

- Eviter de mettre des aliments chauds dans la chambre froide (non pour eux même mais pour la remontée en T° des autres produits) . Utiliser les systèmes de refroidissement extérieurs.
- Dans le cas très hypothétique où il serait impossible de refroidir rapidement et séparément un produit, il vaut mieux le rentrer en chambre froide et le séparant au maximum des parois, du sol et des autres produits plutôt que de le laisser "refroidir" à T° ambiante.

## Produit conservés en froid négatif

- Les aliments destinés à être surgelés doivent être emballés dans des conditionnements résistants à des températures négatives.
- Il y a lieu d'apposer une étiquette reprenant les données de traçabilité, d'indentification et de date de congélation.
- Ne pas congeler des aliments dont la date limite de conservation est dépassée! Les défauts acquis ne sont pas éliminés par la congélation mais risquent au contraire de s'amplifier.
- Eviter de congeler des aliments conditionnés en trop grande quantité.
- Ne pas mettre en congélation des aliments non refroidis préalablement.

## Débarrasser :

- Le lieu de débarrassage doit être séparé du lieu d'envoi d'aliments préparés.
- Les restes alimentaires (non utilisables ou non consommables) seront immédiatement évacués dans une poubelle adéquate.
- Si la plonge ne s'effectue pas immédiatement, la vaisselle sera rincée à l'eau claire.

## Les bonnes pratiques de nettoyage

et de gestion des déchets...

## La vaisselle :

- Le lave-vaisselle est préférable à la vaisselle à la main, tant pour la vaisselle de salle que pour celle de cuisine en raison de la T° atteinte par l'eau et l'efficacité des produits utilisés.
- La vaisselle de salle sera rincée à la douchette avant introduction dans l'appareil. On évitera le lavage des verres en fin de service : résultat laissant à désirer. Prévoir un lave-vaisselle différent ou changer l'eau.

- La vaisselle de cuisine sera dégrossie à la main : grattage mécanique des souillures collées avec une éponge ou un grattoir prévus à cet effet. **Le meilleur lave-vaisselle est incapable de nettoyer une casserole brûlée.**
- Des produits spécifiques sont utilisés pour le lavage et le rinçage. Leur admission sera régulièrement contrôlée.
- Aucun essuie, n'est nécessaire lors de l'utilisation d'un lave-vaisselle de cuisine. Il est préférable que l'égouttage et le séchage s'effectuent naturellement.
- L'eau pour la plonge (manuelle) du gros matériel doit être régulièrement renouvelée.
- L'eau doit être suffisamment chaude pour permettre un dégraissage correct. La vaisselle lavée manuellement sera correctement rincée.
- Le matériel de cuisine sera rangé propre et sec.
- Certains composants du matériel électrique de cuisine pourraient faire l'objet d'une désinfection (couteau du mixer, planche, couteaux, etc....) :

### Les déchets :

- Trier autant que possible les déchets à la source.
- Utiliser des poubelles respectant les normes d'hygiène : pédale et couvercle.
- Les poubelles doivent être faciles à nettoyer et désinfecter.
- Evacuer vos déchets chaque jour ou après chaque service.
- Eviter la contamination croisée (éviter les zones propres et effectuer le transport sans rencontrer de marchandises propres ou entrantes).
- Stocker les poubelles dans un lieu adéquat, facile d'accès et dans un container fermant.
- Prendre les mesures nécessaires lors d'apparition de nuisibles (rongeurs, chats), insectes ou moisissures.

### Le rangement et le nettoyage :

- L'ordre et la propreté sont essentiels pour la sécurité alimentaire.
- Suivre correctement le plan d'hygiène affiché en cuisine.
- Utiliser du matériel adéquat et propre pour le nettoyage.

- Le nettoyage consiste non seulement à éliminer les souillures visibles mais également le non visible par la désinfection au moyen de produits et techniques appropriés.
- Commencer par les fourneaux, les plans de travail, les étagères, les carrelages, les ouvre-boîtes, les poignées de porte, les armoires et tiroirs, les interrupteurs avant de commencer les sols. Travailler du haut vers le bas.
- Dégager le sol autant que possible avant de le nettoyer.
- Ne pas les contaminer en posant les objets en contact avec les sols sur les plans de travail propres.
- Doser correctement les produits de nettoyage : se référer aux doses prescrites. Un surplus de produit n'agit pas mieux que la dose exacte. Ne pas mélanger des produits différents entre eux : risque de réactions chimiques dangereuses! Exemple à ne pas suivre : mélanger détergent usuel et eau de Javel car dégagement de chlore gazeux toxique.
  1. Eliminer les saletés par brossage.
  2. Nettoyer au détergent et à l'eau à l'aide d'une brosse à récurer.
  3. Laisser agir le produit selon indications.
  4. Rincer à l'eau claire.
  5. Sécher de façon hygiénique : papier, tissu propre et sec.
  6. Ranger correctement le matériel de nettoyage dans l'armoire prévue à cet effet.
  7. Bien rincer et tordre les torchons, lavettes et éponges. Ce matériel doit être régulièrement changé ou lavé en machine.

## La désinfection :

- Un plan de travail ou un appareil propre visuellement n'est pas forcément propre bactériologiquement. Il est recommandé de **désinfecter** les plans de travail, les planches à découper, moulin à viande, mélangeur, batteur, poubelles.
- Utiliser un (des) produit(s) agréé(s). Vous devez disposer d'une fiche avec les fiches techniques de chacun d'eux.
- Imbiber de désinfectant les surfaces à traiter.
- Laisser agir le produit selon les indications.
- Rincer abondamment.

- Certains produits combinent l'effet détergent avec l'effet désinfectant mais il est préférable d'utiliser des produits séparés.
- Pour certains produits particulièrement dangereux comme les dégraissants à base de soude caustique, l'emploi de masques, gants renforcés et lunettes de protection est impératif afin de prévenir tout risque de brûlures chimiques graves surtout au niveau des yeux et des muqueuses.
- Dans les unités de production sensibles (grandes cuisines de collectivité, cuisines de homes et d'hôpitaux, cuisine de fourniture à grande échelle comme pour les aéroports, cuisines sous-vide, unités de production de plats préparés pour les grandes surfaces..., on alterne les produits de nettoyage et de désinfection utilisant des modes d'action différents afin que les microbes ne s'habituent pas et ne développent pas de mécanismes de résistance.
- Le matériel et le produit de désinfection sont stockés en dehors de la cuisine, dans une armoire prévue à cet effet et fermant à clé.