



# Hygiène domestique : dix recommandations à retenir

L'hygiène des aliments est l'affaire de tous.  
Plus d'un tiers des foyers déclarés de toxi-infection alimentaire collective surviennent dans le cadre familial.  
Les recommandations diffusées dans cette fiche ont pour objet de prévenir les risques microbiologiques liés aux aliments au domicile.



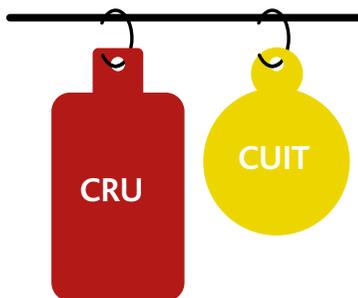
# HYGIÈNE DE LA PRÉPARATION



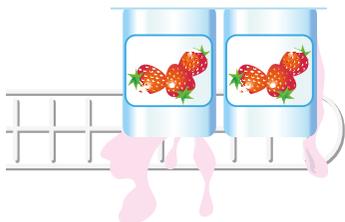
- Avant et pendant la préparation de vos repas, lavez-vous les mains avec du savon, ou à défaut, avec une lingette, un gel ou une solution antibactérienne. Vous limiterez ainsi les contaminations des aliments et éviterez de vous contaminer vous-même par voie orale.

- Vous présentez les symptômes de gastro-entérite ? Évitez de préparer les repas de votre entourage, vous risqueriez de les contaminer. Si personne ne peut vous remplacer, soyez encore plus vigilant lors du lavage des mains, et privilégiez des aliments nécessitant un minimum de préparation.

- À chaque type d'aliment sa planche à découper : réservez-en une à la viande et aux poissons crus, et une autre aux produits cuits et aux légumes propres. De même, une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et ustensiles que vous avez utilisés pour les transporter crus.



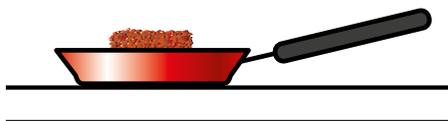
- Un petit accident dans le réfrigérateur ? Nettoyez sans tarder au détergent, toutes les surfaces salies par des aliments.



De plus, un nettoyage complet du réfrigérateur doit être pratiqué aussi souvent que nécessaire et au moins une fois par an, en nettoyant les clayettes et accessoires séparément.

# PERSONNES SENSIBLES

- Pour les protéger des bactéries pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées, doivent consommer la viande hachée bien cuite à cœur.
- La consommation de viande ou de poisson cru (en tartare ou carpaccio) et de produits laitiers au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le Comté) est fortement déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



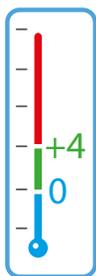
- Les repas et biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez pas plus de 48 heures à +4 °C.



## CONSERVATION DES ALIMENTS



- Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une durée inférieure à trois jours est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.



- Maintenez la température entre 0 et +4 °C dans la zone la plus froide de votre réfrigérateur et vérifiez l'étanchéité de ses portes.
- Pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes, ne conservez pas les aliments plus de deux heures à température ambiante avant réfrigération.





Agence nationale de sécurité sanitaire  
de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
14 rue Pierre et Marie Curie  
94700 Maisons-Alfort  
[www.anses.fr](http://www.anses.fr)