

# Fiche 14 : L'hygiène alimentaire de Léa

## Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

## Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière d'hygiène alimentaire et des différentes dates de consommation, permettant une bonne hygiène de vie.

## Objectifs :

- Faire la différence entre DLC et DDM
- Distinguer les aliments à risque sanitaire
- Apprendre les bonnes pratiques d'hygiène domestique

## Techniques utilisées :

- Scénario
- Enquête

## Déroulé de l'animation :

### 10 min Temps 1 : Lecture du scénario

L'animateur met les participants en groupe de 3 à 4 et leur distribue 1 scénario. (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe)

### 20 min Temps 2 : Résoudre l'enquête

Les groupes de participants ont 20 minutes pour trouver ce qui est correct et non correct dans la maison de Léa. Ils doivent pour chacun des problèmes rencontrés chez Léa lui trouver une solution. Les groupes peuvent s'aider de la "fiche guide" (en annexe 14.2).

### 15 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur synthétise groupe par groupe les réponses des participants tout en apportant des informations complémentaires (en annexe 14.3).



## Pour aller plus loin :

- Affiches de sensibilisation à l'hygiène alimentaire
- Maquette Frigo

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

## HYGIÈNE DANS LA CUISINE

### 10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades. **Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?**

#### #1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec **de l'eau et du savon**.



#### #2 PAS DE CUISINE AVEC LA GASTRO

Évitez de préparer les repas en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



#### #3 AU FRIGO SANS TARDER

Placez les aliments au réfrigérateur **au plus tard 2 heures** après leur préparation.



#### #4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Si des aliments se répandent à l'intérieur, nettoyez **immédiatement**. Emballez bien vos aliments.



#### #5 UNE TEMPÉRATURE BIEN RÉGLÉE



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité des portes.

#### #6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour la viande et les poissons crus, une autre pour les produits cuits et les légumes propres. Utilisez des ustensiles et des plats propres une fois vos aliments cuits.



#### #7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Conservez **au frais** vos produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou aliments non préemballés. Consommez-les dans les **trois jours** après achat.



#### #8 HACHÉ BIEN CUIT

Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées doivent consommer **la viande hachée cuite à cœur** pour se protéger des agents pathogènes.



#### #9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de viande ou de poisson **crus** et de produits laitiers **au lait cru** est **fortement déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



#### #10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et biberons de nourrissons ne doivent pas rester plus d'**une heure à température ambiante** et **plus de 48 heures au réfrigérateur**.



www.anses.fr  
Consultez notre article « Conseils d'hygiène dans la cuisine »  
pour plus d'informations. Consultez nos commentaires  
pour connaître les conditions d'utilisation commerciale,  
sans modification.









# Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

## Les réponses pour l'animateur

<input checked="" type="checkbox"/> la vaisselle du petit déjeuner qui a été faite	Léa a pensé à faire la vaisselle avant de partir, c'est une bonne chose car les mauvais pathogènes ne proliféreront pas.
<input checked="" type="checkbox"/> de la viande crue à l'air libre au frigo	La viande est un produit sensible aux micro organismes pathogènes pour la santé. La laisser crue et à l'air libre accroît ce phénomène. Il faudrait la jeter à tout prix, cela peut être très dangereux pour Léa.
<input checked="" type="checkbox"/> un paquet de riz cru dans le placard "à consommer de préférence avant 2021"	La date est indiquée seulement avec l'année : si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur 18 mois et plus. Léa pourra manger le riz.
<input checked="" type="checkbox"/> une tasse avec un fond de thé posée sur son bureau	Laisser la tasse plusieurs jours va favoriser le développement de moisissure. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). Léa aurait dû la vider et la laver.
<input checked="" type="checkbox"/> 1 mélange de légumes surgelés au congélateur "à consommer de préférence avant décembre 2019"	La date, avec le mois et l'année, est indiquée. Si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé. Le surgelé est bon pendant 3 à 18 mois. Cela fait plus de 18 mois ! Vigilance!
<input checked="" type="checkbox"/> 2 paquets de gâteaux apéritifs ouverts dans le placard	Il est bien que Léa ait placé les gâteaux dans le placard, cela évite la venue de trop d'insectes. Toutefois laisser les paquets ouverts ne permet pas de conserver au mieux.
<input checked="" type="checkbox"/> de la viande hachée "à consommer jusqu'au 18 août 2021"	La date est indiquée avec la notification "jusqu'au" ce qui signifie que c'est une date limite de consommation (DLC) et que nous ne devons pas dépasser cette date. Vigilance pour le retour de Léa.








# Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

## Les réponses pour l'animateur

 un reste de raviolis dans une assiette au frigo	Léa a fait une erreur. Les raviolis se conservent jusqu'à trois jours au frigo et doivent être conservés dans une boîte hermétique. Il y a un risque pour sa santé.
 une assiette, avec les couverts de son repas, laissée sur la table.	Léa a laissé l'assiette dans laquelle elle a mangé. Les micro organismes peuvent se développer ce qui peut nuire à sa santé. Ce n'est pas hygiénique de laisser ses assiettes et couverts sur la table. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). Il faut les laver.
 des fruits dans la corbeille qui commencent à moisir	La présence de moisissures indique que les aliments seront dangereux pour la santé s'ils sont consommés. Il faudrait les jeter dans le compost. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). La prochaine fois Léa devrait acheter seulement la quantité nécessaire.
 les tomates ont été mises au frigo	Mettre les tomates au frigo à son départ peut être une bonne chose si elles n'étaient pas trop mûres. En effet, le frigo ralentit le murissement. Si les tomates étaient déjà bien mûres, elles ne tiendront sûrement pas jusqu'au retour de Léa.
 une conserve de viande "à consommer de préférence avant le 3 février 2021"	La date est indiquée avec le jour, le mois et l'année, si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur les 3 prochains mois. Cela fera plus de trois mois au retour de Léa, vigilance !
 un paquet de cookies ouvert près de son lit	Le lieu n'est pas approprié et peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..) surtout s'il y a des miettes. Le paquet étant ouvert les biscuits se garderont moins longtemps.

# Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

## Les réponses pour l'animateur

 une salade en sachet dans le frigo	Les salades et crudités en sachet se conservent mal et se gardent seulement quelques jours. Ils seront pourris lorsque Léa reviendra de vacances. Les ingrédients peuvent contaminer son frigo et nuire à sa santé.
 un paquet de pâtes dans le placard avec noté "à consommer de préférence avant 2019"	C'est une DDM, seule l'année est indiquée, nous pouvons le conserver au delà des 18 mois.
 un demi melon à l'air dans le frigo	Le melon, qui contient beaucoup d'eau, va rapidement moisir même s'il est mis au frigo. Il est important de le couvrir et le manger rapidement. Au retour de Léa dans 15 jours, le melon sera un risque pour la santé de Léa.
 du pain de mie qui sent mauvais sur le plan de travail	L'odeur tout comme la texture et l'aspect est un indicateur pour les denrées alimentaires ayant une DDM. Ici une mauvaise odeur indique qu'il ne faut pas consommer le produit au risque pour sa santé.
 une conserve de haricots verts "à consommer de préférence avant avril 2021"	La date avec le mois et l'année sont indiqués, si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé. La conserve est bonne pendant 3 à 18 mois. Elle sera bonne au retour de Léa.
 une brique de lait fermée dans le placard "à consommer de préférence avant le 2 juin 2021"	La date est indiquée avec le jour, le mois et l'année. Si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur les 3 prochains mois. La brique sera bonne au retour de Léa.
 le reste de son repas mis dans une boîte au congélateur	Léa a eu le bon geste de mettre le reste de son repas au congélateur et non au frigo. Si elle l'avait mis au frigo, il aurait été nocif pour sa santé à son retour. De plus, cela permet de ne pas jeter à la poubelle.

## Annexe 14.1 : Le scénario de Léa

### Le scénario de Léa

Nous sommes le 15 août 2021. Léa, qui est la grande soeur de ton camarade, est sortie tard de la faculté et doit se dépêcher d'aller prendre son train pour partir en vacances pour 2 semaines. Mais Léa a tout laissé chez elle sans nettoyer et en laissant le bazar.

La petite souris de l'hygiène s'est introduite chez elle et a découvert plusieurs choses :



- une salade en sachet dans le frigo
- un paquet de pâtes dans le placard avec noté "à consommer de préférence avant 2019"
- un demi melon à l'air dans le frigo
- du pain de mie qui sent mauvais sur le plan de travail
- une conserve de haricots verts "à consommer de préférence avant avril 2021"
- une brique de lait fermée dans le placard "à consommer de préférence avant le 2 juin 2021"
- le reste de son repas mis dans une boîte de conservation au congélateur
- un reste de raviolis dans une assiette au frigo
- une assiette, avec les couverts de son repas, laissée sur la table
- des fruits dans la corbeille qui commencent à moisir
- des tomates dans le frigo
- une conserve de viande "à consommer de préférence avant le 3 février 2021"
- un paquet de cookies ouvert près de son lit
- la vaisselle du petit déjeuner qui a été faite
- de la viande crue à l'air libre au frigo
- un paquet de riz cru dans le placard "à consommer de préférence avant 2021"
- une tasse avec un fond de thé posée sur son bureau
- 1 mélange de légumes surgelés au congélateur "à consommer de préférence avant décembre 2019"
- de la viande hachée au congélateur "à consommer jusqu'au 18 août 2021"
- 2 paquets de gâteaux apéritifs ouverts dans le placard



Aide la petite souris de l'hygiène à repérer ce qui peut poser problème chez Léa pour lui éviter des problèmes sanitaire et domestique. Explique-nous pourquoi et quelles solutions tu as trouvées.

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 14.2 : Guide

### Guide

DLC (Date Limite de Consommation) : à consommer avant la date indiquée

DDM (Date de durabilité minimale)	Durabilité des produits concernés
A consommer de préférence avant le .... suivi du jour et du mois	Inférieur à 3 mois
A consommer de préférence avant le .... suivi du mois et de l'année	Entre 3 et 18 mois
A consommer de préférence avant le .... suivi de l'année	Supérieur à 18 mois

Parmi les aliments à DDM figurent :

- Le miel, qui peut se conserver à vie ;
- Les épices, qui ne se périment jamais. Au pire, elles peuvent perdre de leur saveur ;
- Le sucre, qui, lui non plus, ne se périmé jamais ;
- Le sel, qui est impérissable.