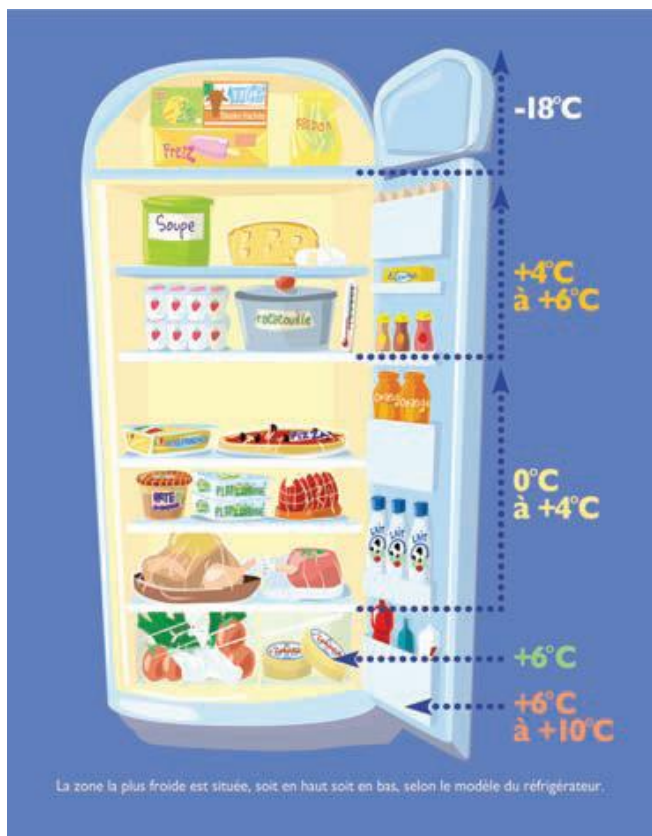


Règles d'hygiène des aliments frais

Les règles de base :

- Respecter la chaîne du froid
 - o Utiliser des sacs isothermes (ou glacières) lors du transport des produits réfrigérés et surgelés jusqu'au domicile
 - o Vérifier la température de son réfrigérateur (+4°C) et de son congélateur (-18°C)
- Nettoyer et désinfecter le réfrigérateur (1/mois) et le congélateur (1/an)
- Respecter une hygiène personnelle rigoureuse
- Respecter les règles de conservation et de consommation des produits :
 - o ne pas consommer de produits à Date Limite de Consommation (DLC) dépassée
 - o protéger les produits nus lors de leur conservation
 - o consommer dans les 24 ou 48h les produits dont le conditionnement a été ouvert
 - o laver soigneusement les végétaux même emballés
 - o ranger les produits à la bonne place dans le réfrigérateur :



– à - 18° C, les surgelés et les glaces ;

– entre + 4° C et + 6° C, les aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur ;

– entre 0° C et + 4° C, la viande, les volailles, poissons, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, jus de fruits, produits entamés et en cours de décongélation ;

– dans la porte, les œufs, lait, beurre, jus de fruits entamés.

– dans le bac à légumes, les légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés) ;

Les règles spécifiques s'appliquant à certains publics plus sensibles

(femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées, immunodéprimées ou malades)

- **Ne pas consommer de produits potentiellement porteurs de germes pathogènes, toxines ou parasites :**
 - o Lait cru, fromages au lait cru
 - > Préférer les fromages à pâte pressée cuite, fondue ou molle au lait pasteurisé
 - o Rillettes, pâtés, foie gras, viandes fumées et marinées, crustacés, fruits de mer, poisson cru, saumon fumé, œufs de poisson, calmar, seiche
 - > Préférer les viandes, poissons, volailles et œufs bien cuits à cœur
 - o Graines germées crues (blé, soja, quinoa, ...)
- **Bien cuire à cœur les produits sensibles (steaks hachés, poissons, œufs...)**