

## Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

### 1. Prenez l'habitude de la propreté

- Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine
- Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes
- Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine

### 2. Séparez les aliments crus des aliments cuits

- Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que vous venez d'utiliser pour des aliments crus
- Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

### 3. Faites bien cuire les aliments

- Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- Portez les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre
- Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits

### 4. Maintenez les aliments à bonne température

- Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir
- Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante

### 5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination
- Choisissez des aliments frais et sains
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption



Il y a aux niveaux international, national et local une demande croissante d'informations concernant la sécurité sanitaire des aliments. Avec la collaboration du réseau des bureaux OMS dans les Régions et pays, et celle des organisations partenaires, le message des Cinq clefs pourra être diffusé avec succès dans le monde entier. L'OMS encourage les gouvernements, l'industrie et les associations de consommateurs à diffuser cet important message d'hygiène.

Pour en savoir plus sur les Cinq clefs et les collaborations possibles, prière de contacter :  
Françoise Fontannaz  
Département Sécurité sanitaire des aliments,  
zoonoses et maladies d'origine alimentaire  
Courriel : fontannazf@who.int



Organisation  
mondiale de la Santé

Avenue Appia 20 - 1211 Genève 27 - Suisse

# Prévention des maladies d'origine alimentaire : les Cinq clefs pour des aliments plus sûrs



Organisation  
mondiale de la Santé

# Des milliers de personnes meurent chaque jour de maladies d'origine alimentaire qui sont évitables

## Les maladies d'origine alimentaire

- Touchent à la fois les pays en développement et les pays développés
- Constituent une charge supplémentaire pour les systèmes de santé
- Affectent principalement les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades
- Instaurent un cercle vicieux de diarrhée et de malnutrition
- Entravent l'économie nationale et le développement, ainsi que le commerce international.

Les aliments peuvent subir une contamination microbienne dangereuse à tout moment avant leur consommation.

En suivant des règles simples d'hygiène, on peut éviter la plupart des maladies d'origine alimentaire.



En respectant les Cinq clefs, on évite non seulement les maladies dues à l'ingestion d'aliments contaminés, mais on contribue également à la prévention de maladies provoquées par la manipulation d'animaux infectés, telles que la grippe aviaire.

## Le savoir est la clef de la santé

L'OMS appuie activement l'adaptation aux conditions locales de messages sanitaires de portée mondiale. Des efforts de sensibilisation sont en cours au niveau communautaire, grâce à la contribution du Royaume-Uni (DFID).

L'affiche «Cinq clefs» a été traduite en plus de 30 langues. L'OMS a en outre préparé un manuel de formation aux Cinq clefs, où figurent des conseils sur la façon d'adapter le programme de formation à différents groupes cibles (personnes manipulant des aliments, consommateurs, enfants des écoles, femmes).

## Le respect des règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments est essentiel à la prévention des maladies d'origine alimentaire

### L'OMS en action

L'OMS a élaboré des règles universelles en matière d'hygiène alimentaire comportant Cinq clefs pour promouvoir la santé. Ces règles expliquent comment manipuler et préparer les aliments en toute sécurité.



Cette affiche est disponible dans un format électronique en plusieurs langues : <http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>