



L'intoxication alimentaire (maladies et intoxications d'origine alimentaire)

Qu'est-ce que c'est?

- C'est une maladie qui peut survenir quand on consomme de l'eau ou des aliments contaminés par des bactéries, des virus, des parasites, des métaux lourds, des champignons, des pathogènes ou des toxines.
- Il existe au moins 30 infections connues provoquant une intoxication alimentaire. Certains des organismes qui causent des maladies d'origine alimentaire au Canada comprennent le norovirus, le clostridium perfringens, campylobacter, et la salmonelle.

Comment se propage-t-elle?

- On l'attrape en consommant de l'eau ou des aliments contaminés.
- Chaque année, les maladies d'origine alimentaire frappent un Canadien sur huit, soit environ quatre millions de personnes.

Quels sont les symptômes?

- Les symptômes dépendent de ce qui cause la maladie et peuvent comprendre des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, la diarrhée, de la fièvre, un malaise général, des étourdissements et/ou un mal de tête.

Comment peut-on la traiter?

- Buvez beaucoup de liquides. Les solutions de réhydratation orale aident à prévenir la déshydratation; on peut les acheter à la pharmacie.
- Obtenez des soins médicaux si les symptômes s'aggravent ou au besoin. Votre fournisseur de soins de santé déterminera le traitement nécessaire.

Comment peut-on la prévenir?

- **Lavez-vous les mains** après être allé aux toilettes, avoir change une couche ou manipulé les excréments d'un animal ainsi qu'avant de manipuler des aliments, et

après.

- Évitez la contamination croisée en utilisant des planches à découper distinctes pour la viande ou la volaille et les autres aliments.
- Après chaque contact avec des aliments crus, lavez-vous les mains et lavez les planches à découper et les ustensiles avec de l'eau chaude et savonneuse.
- Assurez-vous que la viande est bien cuite; utilisez un thermomètre de cuisson (la viande ne doit pas être rose et les jus doivent être clairs).
- **Séparez** la volaille, la viande et les fruits de mer crus, des fruits, des légumes et des aliments prêts à manger quand vous faites l'épicerie et quand vous ranger, préparez ou servez les aliments.
- Entrez les aliments à une température de 4°C ou moins ou à une température de 60°C ou plus.
- Gardez les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud. Pour en savoir plus long sur la salubrité des aliments et les températures de cuisson internes sécuritaires, consultez le site web <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladie-origine-alimentaire-canada.html>
- Lavez tous les fruits et les légumes frais avant de les manger.
- Buvez seulement de l'eau traitée, analysée régulièrement ou bouillie.
- Ne consommez que du lait et des produits laitiers pasteurisés.
- Utilisez des aliments provenant de sources inspectées ou approuvées.

Devrais-je aller à la garderie, à l'école ou au travail?

- Restez à la maison jusqu'à 24 heures après la disparition des symptômes, ou 48 heures si des médicaments antidiarrhéiques ont été utilisés.
- Lorsque vous êtes malade, évitez de préparer ou de servir de la nourriture à d'autres personnes.



- Lavez-vous les mains soigneusement et souvent, en utilisant du savon et de l'eau courante tiède pendant 20 à 30 secondes.

Pour plus de renseignements, téléphonez au Programme de contrôle des maladies transmissibles au 705-474-1400 ou sans frais au 1-800-563-2808, poste 5229.

Références:

Ministère de la Santé. Infectious Disease Protocol, Appendix 1: Food Poisoning, all causes, 2023. Extrait de:

https://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/oph_standards/docs/food_poisoning_chapter.pdf

Heymann, D.L. Control of Communicable Diseases Manual, 21st edition. American Public Health Association. Washington, DC, 2022, pp.222-232

Gouvernement du Canada. 2015. Extrait de:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/food-borne-illness-canada.html>

Fiche de renseignements pour 13-CDC-1 2023-05-16