

TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES



Définition

Une toxi-infection alimentaire est **une infection causée par la consommation d'aliments contaminés par des micro-organismes ou leurs toxines**. On parle de **TIAC** (Toxi-Infection Alimentaire Collective) lorsqu'elles surviennent chez des personnes ayant consommé le même aliment contaminé. Les symptômes incluent souvent des diarrhées, des vomissements et des douleurs abdominales. Bien que généralement bénignes, ces infections peuvent être graves, surtout pour les personnes vulnérables : femmes enceintes, jeunes enfants et personnes immunodéprimées.

En chiffre

Environ 2 000 TIAC sont déclarées en France chaque année, affectant environ 15 000 personnes. Un tiers des TIAC surviennent à domicile.

Comment les éviter ?



Se laver les mains avant et après avoir manipulé des aliments, après être allé aux toilettes, ou après avoir manipulé des aliments crus



Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite. En cas d'impossibilité de se faire remplacer, être très vigilant sur le lavage des mains et privilégier des aliments nécessitant peu de préparation



Utiliser des planches à découper distinctes pour les viandes crues et les légumes



Nettoyer régulièrement les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, en particulier après avoir manipulé des viandes crues

Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyer sans tarder les surfaces salies. Un nettoyage complet du réfrigérateur doit être pratiqué autant que nécessaire et au moins une fois par an



Ne pas laisser les aliments à température ambiante pendant plus de 2 heures



Maintenir la température du réfrigérateur à 4°C dans la zone la plus froide et vérifier l'étanchéité des portes

Séparer les aliments crus et cuits pour éviter la contamination croisée



Éviter la consommation de viande ou de poisson cru (en tartare, carpaccio...) et **de produits laitiers au lait cru** (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) pour les personnes les plus vulnérables : jeunes enfants, femmes enceintes et personnes immunodéprimées. Pour ces personnes la **viande hachée doit être bien cuite à cœur**



Respecter les dates limites de consommation et les conditions de conservation des aliments

Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sont à consommer dans les **3 jours**



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

Pour les bébés les plus sensibles aux infections, privilégier des préparations stériles sous forme liquide

Retrouvez nos autres monographies :