

HYGIÈNE À LA CUISINE ET HYGIÈNE DES ALIMENTS (INCLUANT ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL)



HYGIÈNE À LA CUISINE

ACCÈS À LA CUISINE

En service de garde, l'accès des enfants à la cuisine ne doit être permis que sous surveillance. Qu'elle soit de type ouvert ou fermé, la cuisine ne doit pas servir d'aire de jeu.

NETTOYAGE ET ASSAINISSEMENT DES SURFACES ET DES OBJETS ALIMENTAIRES

À la cuisine, les surfaces et les objets doivent être nettoyés et assainis. Les surfaces de travail doivent être en bonne condition, sans dommages ni égratignures, afin de pouvoir être nettoyées et assainies efficacement. Le revêtement doit être non poreux et doit résister à l'humidité, à la corrosion, aux entretiens fréquents et aux produits d'entretien. Les surfaces de travail ne doivent pas avoir de joints ni d'aspérités, car cela exige une attention particulière au moment du nettoyage et de l'assainissement.

Pour les techniques de nettoyage et d'assainissement ainsi que pour les produits à utiliser, voir la section [Entretien, hygiène et salubrité des objets, des surfaces et des locaux](#).

Pour la fréquence d'entretien des surfaces et des objets, voir les calendriers d'entretien proposés aux [annexes 3](#) et [4](#).

OUTILS SERVANT AU NETTOYAGE ET À L'ASSAINISSEMENT

Comme le recommande le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), les outils servant au nettoyage et à l'assainissement des surfaces et des objets alimentaires (brosses, instruments de récurage et serviettes) ne doivent pas être utilisés pour nettoyer et assainir d'autres surfaces. Par exemple, on ne doit pas se servir d'une serviette destinée au nettoyage des poubelles pour nettoyer des planches à découper. De plus, les outils doivent être nettoyés et assainis régulièrement ainsi que changés souvent, « car ils peuvent aussi être une source de contamination. Dès qu'un instrument commence à se détériorer, il devrait être changé. Les chiffons de table doivent être lavés et rincés après leur utilisation. Il est possible de les conserver par la suite dans une solution comportant un assainisseur, de manière à éviter le développement de microorganismes et la contamination. Cette solution doit être maintenue propre en tout temps »¹.

Sont à éviter :

- Les éponges, car elles sont facilement contaminées et difficiles à nettoyer.
- Les tampons ou brosses métalliques, car ils présentent un danger de contamination des aliments.

¹ QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION, *Nettoyage et assainissement dans les établissements alimentaires*, [En ligne], [Québec], Le Ministère, c2013, p. 18. www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/etablissement_alimentaire.pdf].

POUBELLES

Les ordures doivent être déposées dans une poubelle munie d'un sac de plastique et recouverte d'un couvercle étanche qui s'ouvre sans les mains. Les poubelles doivent être vidées quotidiennement dans des contenants à l'extérieur. Elles doivent être nettoyées lorsqu'elles sont souillées. Si la poubelle n'est pas munie d'un sac de plastique, elle doit être nettoyée chaque fois qu'elle est vidée.

FENÊTRES

Les fenêtres de la cuisine doivent être munies de moustiquaires pour empêcher l'entrée des insectes. Si des traces d'insectes ou de rongeurs sont découvertes dans la cuisine ou dans toute autre pièce du service de garde ou de l'école, des mesures rigoureuses et adéquates doivent immédiatement être prises pour enrayer la situation (par exemple, utiliser les services d'un exterminateur).

MESURES D'HYGIÈNE À LA CUISINE

Les lavabos qui servent à la préparation des aliments ne doivent pas servir pour le changement de couche, ni pour laver les mains des enfants, ni pour vidanger l'eau ayant servi à nettoyer les locaux.

La vaisselle et les ustensiles doivent être lavés et assainis avec de l'eau potable, un agent nettoyant et un produit assainissant approuvé pour usage alimentaire. Si un lave-vaisselle est utilisé, la température de l'eau de lavage doit être d'au moins 60 °C et celle de l'eau de rinçage doit être d'au moins 82 °C. Le surchauffeur ou *booster* du lave-vaisselle doit être en mesure de maintenir ces températures.

Si le lavage de la vaisselle et des ustensiles est fait manuellement :

— Pour le nettoyage :

- Démontez les équipements démontables;
- Rincer (prélavage) pour enlever les plus grosses particules de la surface;
- Nettoyer (lavage) en immergeant complètement dans une eau chaude (au moins 43 °C) savonneuse. Changer l'eau lorsqu'elle est souillée;
- Rincer avec de l'eau chaude propre (autre que l'eau du prélavage et du lavage) d'au moins 43 °C.

— Pour l'assainissement, choisir l'une ou l'autre des façons suivantes :

- Immerger complètement dans un bassin d'eau chaude (77 °C) pendant au moins 30 secondes;
- Immerger dans une solution contenant un assainisseur approuvé pour usage alimentaire en suivant les recommandations du fabricant. Ne pas oublier de rincer si cela est recommandé;
- Laisser sécher à l'air libre, car l'utilisation de linge à vaisselle peut favoriser la contamination.

Les comptoirs de cuisine, les planches de travail, les ustensiles, etc., doivent être lavés et assainis après chaque usage, en particulier :

- dès qu'un aliment cru d'origine animale a été manipulé sur une surface de travail;
- entre chaque viande lorsque différentes sortes de viande sont manipulées successivement;
- lorsque la manipulation d'un aliment cru précède la manipulation d'un aliment prêt à manger, par exemple quand on pèle une pomme de terre et qu'on prépare ensuite un sandwich sur la même surface de travail;
- chaque fois qu'une contamination a pu se produire.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

La salubrité alimentaire désigne l'ensemble des conditions et mesures pour assurer la sécurité et l'innocuité des aliments à toutes les étapes de la chaîne alimentaire. La prévention de la transmission d'infection par les aliments est la responsabilité de tous. Il importe que tous connaissent et appliquent les mesures d'hygiène relatives à la manipulation des aliments.

En vertu de la Loi sur les produits alimentaires, les services de garde en installation sont exemptés de l'obligation d'avoir un permis alimentaire. Néanmoins, ils sont tenus de se soumettre aux inspections régulières du Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments du MAPAQ ou de son mandataire (par exemple, la Ville de Montréal).

Selon le Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, « le prestataire de services de garde doit conserver et servir dans des conditions sanitaires et à la température appropriée, les aliments préparés ou apportés² ».

MANIPULATION DES ALIMENTS

L'état de santé d'un manipulateur d'aliments peut être un facteur de risque pour la contamination des aliments. Un manipulateur d'aliments doit informer son employeur s'il est atteint d'une maladie susceptible de contaminer les aliments ou s'il présente des symptômes comme la diarrhée, nausées, vomissements, ictère ou fièvre.

S'il y a lieu, une consultation médicale est recommandée. Au regard du retrait et de la réaffectation du manipulateur d'aliments, il faut respecter les recommandations émises par le MAPAQ dans le document *Retrait ou réaffectation des manipulateurs d'aliments porteurs d'agents infectieux potentiellement transmissibles par les aliments*, disponible à l'adresse suivante : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/Toxiinfectionsalimentaires/Pages/recommandations.aspx>.

² QUÉBEC, *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*, S-4.1.1, r. 2, à jour au 1^{er} octobre 2014, [En ligne], [Québec], Éditeur officiel du Québec, 2014, art. 113. [www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/S_4_1_1/S4_1_1R2.HTM] (Consulté le 22 octobre 2014).

Notamment, le manipulateur d'aliments peut ou doit :

- Attendre 48 heures après la disparition complète des symptômes avant de reprendre le travail ou, le cas échéant, suivre les recommandations formulées par le médecin.
- Envisager un retour au travail s'il est porteur d'un agent infectieux et qu'il n'a pas de symptômes, à condition de suivre des mesures d'hygiène plus strictes, ou être réaffecté selon l'agent infectieux.
- S'abstenir de préparer ou servir les aliments s'il a une maladie contagieuse comme une gastroentérite ou des infections cutanées aux mains, aux avant-bras ou au visage.
- Couvrir toute blessure non infectée à la main ou à l'avant-bras d'un pansement propre. Il doit aussi porter des gants imperméables et propres à usage unique (non fabriqués ou saupoudrés de latex) suffisamment longs pour recouvrir entièrement le pansement, en prenant soin de se laver les mains à l'eau et au savon avant et après le port des gants.
- Être réaffecté à d'autres tâches ou fonctions s'il a une plaie infectée sur les mains ou aux avant-bras. Il doit également être réaffecté s'il a une plaie infectée impossible à couvrir complètement sur d'autres régions du corps (ex. : paupière, cuir chevelu, visage).

Le manipulateur d'aliments doit aussi veiller à son hygiène personnelle. Il doit, entre autres :

- Enlever sa montre, ses boucles d'oreilles, ses épinglettes et tous ses autres bijoux, y compris les bagues et les bijoux de perçage corporel. Il doit aussi avoir les ongles courts et propres. Il ne doit pas porter d'ongles artificiels ni de vernis à ongles. Ceux-ci peuvent cacher des germes et favoriser la contamination. Ils sont également susceptibles de tomber dans les aliments.
- Respecter les étapes du lavage des mains : mouiller, savonner et frotter toutes les surfaces des mains et des poignets (y compris les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces) durant 15 à 30 secondes, puis rincer, sécher et fermer le robinet avec des serviettes individuelles jetables. Dans le contexte de la manipulation des aliments, les SHA ne remplacent pas l'eau et le savon. Les mains doivent en tout temps être lavées à l'eau et au savon.
- Se laver les avant-bras et les mains avec de l'eau et du savon liquide avant de commencer le travail, avant de toucher les aliments et après, entre chaque catégorie d'aliments, entre la manipulation d'aliments crus et cuits ainsi que chaque fois qu'il y a un risque de contamination pour les aliments.
- Se laver les mains après être allé aux toilettes, après s'être mouché ou avoir mouché un enfant, après avoir toussé, éternué, touché une surface sale ou fumée.
- Porter des vêtements de travail pour la manipulation ou la préparation des aliments, par exemple un tablier propre. Il ne doit pas s'essuyer les mains sur ses vêtements de travail, car ils peuvent devenir une source de contamination pour les mains, les surfaces et les aliments qui seront manipulés.
- Couvrir entièrement ses cheveux avec un bonnet ou une résille et, s'il y a lieu, porter un couvre-barbe. Cette mesure n'est pas obligatoire dans le cas d'un service de garde en milieu familial, mais les cheveux doivent être retenus ou attachés.
- Éviter de toucher à mains nues les aliments prêts à manger. Il doit plutôt prendre des ustensiles.

Les manipulateurs d'aliments ne devraient pas changer les couches des enfants ni les aider à aller aux toilettes. S'ils ont à le faire, ils doivent retirer leurs vêtements de travail, puis se laver les mains à l'eau savonneuse et enfiler un sarrau qui couvre entièrement leurs vêtements. Le sarrau doit rester à l'extérieur de la cuisine.

PORT DE GANTS POUR LES MANIPULATEURS D'ALIMENTS

Le port de gants est obligatoire lorsque la personne qui manipule les aliments a une lésion non infectée à la main. En présence d'une lésion infectée, cette personne ne doit pas manipuler d'aliments. Les gants doivent être propres, imperméables et suffisamment longs pour recouvrir entièrement le pansement.

Les gants fabriqués ou saupoudrés de latex sont interdits pour les personnes en contact avec les aliments ou les équipements alimentaires.

Il faut changer de gants :

- S'ils sont souillés ou déchirés.
- Lors d'un changement de tâche ou lors de la préparation d'aliments de nature différente.
- Après la manipulation des aliments crus et avant de manipuler des aliments cuits ou prêts à manger.
- Après avoir touché une surface contaminée.
- Chaque fois qu'il y a un risque de contamination des aliments.

ACHAT DES ALIMENTS

Les aliments doivent provenir exclusivement d'une source reconnue, et les services de garde et les écoles doivent avoir un registre des fournisseurs et des factures afin d'être en mesure de tracer les produits alimentaires servis.

Il faut choisir des aliments frais et de bonne qualité ainsi que respecter la date de péremption des produits.

Une attention particulière doit être portée aux boîtes de conserve bossées.

Il faut s'assurer que les températures de conservation des aliments sont adéquates. Après avoir fait l'épicerie, il est préférable de revenir au service de garde sans tarder; sinon, il faut prévoir une glacière pour les aliments altérables à la chaleur.

Il est recommandé d'acheter les aliments réfrigérés ou congelés juste avant de passer à la caisse.

Il faut séparer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans le chariot d'épicerie pour limiter les risques de contamination des aliments prêts à manger. Les différents types de viande doivent être emballés séparément dans les sacs de plastique transparents fournis sur les lieux de l'achat.

Si des sacs à provisions réutilisables sont utilisés pour transporter la nourriture, il est préférable de mettre les aliments crus dans un sac de plastique avant de les mettre dans le

sac réutilisable ainsi que de rassembler dans un même sac les aliments crus. Il est recommandé de nettoyer et assainir fréquemment les sacs à provisions réutilisables, surtout s'ils servent à transporter de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus ou s'ils sont souillés.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Pour l'entreposage et la conservation des aliments :

- Emballer les denrées dès leur réception au service de garde ou à l'école et y apposer une étiquette indiquant la date, puis surveiller leur durée de conservation pour bien faire la rotation. Pour la durée de conservation des aliments, voir le document du MAPAQ *Thermoguide : frais c'est meilleur!*, à l'adresse suivante : www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf.
- Réfrigérer ou congeler sans délai les aliments qui doivent l'être. Afin d'éviter la contamination directe, toujours entreposer les viandes crues en dessous des aliments prêts à manger.
- Garder la température du réfrigérateur à 4 °C au maximum et celle du congélateur à -18 °C. Un thermomètre doit être placé dans l'appareil (à l'endroit le plus chaud du réfrigérateur, par exemple à l'intérieur de la porte), et la température devrait être vérifiée régulièrement et consignée dans un registre.
- Ne pas laisser d'aliments altérables à la chaleur séjourner à plus de 4 °C. À cette température, les bactéries se développent rapidement.
- Ne pas congeler de nouveau les aliments après les avoir décongelés, sauf s'ils ont été cuits après la décongélation.
- Réfrigérer les fruits et légumes frais coupés prêts à servir entre 0 °C et 4 °C.
- Vérifier si l'aliment doit être réfrigéré après l'ouverture.

PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les toxi-infections alimentaires sont presque toujours le résultat d'une méthode de préparation ou de conservation inappropriée. Même si la plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours, leurs conséquences peuvent être plus graves, surtout chez les personnes vulnérables, telles que les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli.

Pour décongeler un aliment, l'une ou l'autre des façons suivantes est sécuritaire :

- Mettre l'aliment au réfrigérateur.
- Utiliser le four à micro-ondes suivi d'une cuisson immédiate de l'aliment.
- Cuire l'aliment congelé directement au four traditionnel.
- Placer le contenant sous de l'eau potable en circulation continue en veillant à ce que l'aliment soit complètement submergé ou en changeant l'eau toutes les 30 minutes.

Il ne faut surtout pas décongeler les aliments sur le comptoir, car la température à la surface de l'aliment devient et demeure trop longtemps propice à la multiplication des micro-organismes pathogènes.

Ces autres mesures sont aussi à suivre lors de la préparation des aliments :

- Toujours faire mariner les aliments au réfrigérateur.
- Veiller à ne pas contaminer les aliments cuits ou prêts à manger par un aliment cru ou par des mains, ustensiles ou surfaces de travail ayant été en contact avec un aliment cru.
- Pour le nettoyage et la préparation des fruits et légumes frais :
 - Jeter ceux qui sont altérés (odeur, couleur, texture);
 - Se laver les mains avant et après leur manipulation;
 - Les laver à l'eau potable avant de les manger, de les préparer ou de les couper. Laver et frotter les fruits et légumes à surface rugueuse comme le cantaloup à l'aide d'une brosse propre avant de les couper;
 - Retirer les parties meurtries ou endommagées et nettoyer ensuite le couteau pour éviter de contaminer le reste du fruit ou du légume.
- Vérifier avec un thermomètre la température interne des viandes lors de la cuisson. La cuisson sert, entre autres, à détruire les micro-organismes. Pour connaître les températures internes recommandées, voir la brochure du MAPAQ *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* :
www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf.
- Refroidir les aliments le plus rapidement possible à 4 °C selon l'une ou l'autre de ces 2 méthodes :
 - Transférer la nourriture cuite dans de petits contenants à demi couvert et les mettre au réfrigérateur. Fermer les contenants lorsqu'ils sont bien refroidis;
 - Mettre le contenant ayant servi à la cuisson dans un bain d'eau froide ou glacée, puis remuer pour dissiper la chaleur et réfrigérer.
- Ne pas refroidir les aliments cuits à la température ambiante afin d'éviter les températures critiques (de 4 °C à 60 °C).
- S'il y a retard dans le service des aliments chauds, les garder au four afin qu'ils conservent une température de 60 °C et plus.

ALIMENTS À ÉVITER POUR LES ENFANTS

Les enfants doivent éviter les aliments qui représentent un risque d'infection. Par exemple, le miel est associé au botulisme (*Clostridium botulinum*) chez les enfants âgés de moins de 1 an.

Étant donné que leur système immunitaire n'est pas complètement développé, les enfants âgés de 5 ans et moins sont plus à risque de complications à la suite d'une intoxication alimentaire. D'autres personnes peuvent aussi être plus à risque, comme les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Le tableau 6 présente la liste des aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans et moins ainsi que des substituts. Même si les jeunes âgés de 6 ans et plus ne sont pas plus à risque de complications, il n'en demeure pas moins que toute personne peut faire une toxi-infection alimentaire à la suite de consommation d'aliments contaminés. C'est pourquoi, dans le cadre de leurs activités, les écoles ne devraient pas autoriser le service des aliments présentés dans le tableau 6.

Tableau 6 – Aliments à éviter pour les enfants âgés de 5 ans et moins

Choisir des substituts plus sûrs		
Type d'aliment	Aliments à éviter	Substituts plus sûrs
Produits laitiers	Lait cru ou non pasteurisé.	Lait pasteurisé.
Miel	Le miel, sous toutes ses formes, est dangereux pour les enfants de moins d'un an, car il peut causer le botulisme infantile.	Attendre que l'enfant soit âgé de plus d'un an.
Œufs et produits à base d'œufs	Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les breuvages (comme le lait de poule maison).	Plats à base d'œufs bien cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit solide. Le lait de poule maison doit être chauffé à 71 °C (160 °F). Conseil : Dans les recettes qui demandent des œufs crus, utilisez des substituts d'œufs pasteurisés.
Viande et volaille	Viande et volaille crue ou pas assez cuite comme le steak tartare.	Viande et volaille cuites à une température interne sécuritaire. (Consulter le tableau sur les <i>températures de cuisson internes</i> du <i>Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins</i> disponible à l'adresse mentionnée sous ce tableau).
Fruits de mer	Huîtres, palourdes et moules crues. Fruits de mer crus comme le sushi.	Huîtres, palourdes et moules cuites jusqu'à ce que la coquille s'ouvre. Fruits de mer cuits à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F).
Germes « pousses » de légume	Germes « pousses » cru(e)s comme les germes « pousses » de luzerne, de trèfle, de radis et les fèves germées.	Germes « pousses » bien cuit(e)s.
Jus de fruits	Jus de fruits non pasteurisés.	Jus de fruits non pasteurisés amenés à forte ébullition puis refroidis. Jus de fruits pasteurisés.

Source : CANADA, *Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins*, [En ligne], publié en mars 2015. [<http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/children-under-5-moins-enfant-fra.php>] (Consulté le 7 décembre 2015).

Les recommandations contenues dans ce guide tiennent uniquement compte du risque infectieux relié aux aliments. Pour connaître les politiques alimentaires en vigueur dans les services de garde, consulter le Cadre de référence *Gazelle et Potiron* et la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* pour le milieu scolaire.

MANIPULATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS À L'OCCASION D'UN PIQUE-NIQUE

RECOMMANDATIONS POUR DIMINUER LES RISQUES D'INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Certains micro-organismes, dont les virus et les bactéries, peuvent être introduits dans les aliments lors de la manipulation ou se développer lorsque la température de conservation est inadéquate. Ils peuvent provoquer des maux de ventre, de la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre. Les bébés et les jeunes enfants dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux aliments contaminés.

Pour diminuer les risques d'intoxications alimentaires :

- Utiliser une glacière de très bonne qualité fermant hermétiquement. Idéalement, utiliser 2 glacières : 1 pour les boissons et collations, l'autre pour les aliments. Maintenir une température interne égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) en tout temps afin d'éviter la croissance des germes. La remettre à l'ombre plutôt qu'en plein soleil et l'ouvrir seulement si nécessaire.
- Utiliser des sachets réfrigérants (*ice packs*) pour conserver les aliments. Si des cubes de glace sont employés, les placer dans un contenant hermétique.
- Placer les aliments périssables au fond et les sachets réfrigérants sur le dessus.
- Réfrigérer pendant quelques heures les sandwichs et aliments préparés avant de les placer dans la glacière. Sortir les aliments seulement au moment de les servir.
- Nettoyer l'intérieur et les plateaux de la glacière avant et après son utilisation afin d'éviter la multiplication des germes entre les utilisations.

Des ustensiles et une nappe propres sont aussi des outils essentiels. Enfin, le lavage des mains avant le repas demeure une mesure d'hygiène essentielle, même en pique-nique! Les SHA sont une bonne solution de rechange dans les endroits où il n'y a pas d'eau courante potable (pour la technique de lavage des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA, voir la section [Hygiène des mains](#) dans le présent chapitre).

BOÎTES À LUNCH

Conservation des aliments

La boîte à lunch doit préférablement être rigide, isolante et facile à nettoyer.

Il faut s'assurer que les contenants utilisés pour les aliments sont conçus pour le four à micro-ondes. Il ne faut pas utiliser les contenants de yogourt, de margarine, etc.

Les aliments altérables à la chaleur sont des milieux propices à la croissance des micro-organismes. Ceux-ci doivent être maintenus à une certaine température pour prévenir les toxi-infections alimentaires.

La méthode de conservation pour les aliments froids est la suivante :

- Maintenir la température des aliments froids entre 0 °C et 4 °C.
- Utiliser une boîte à lunch isolante et mettre un sachet réfrigérant sur le dessus des aliments. Ce dernier conservera les aliments froids pour une période de 4 à 6 heures. Les jus congelés ne suffisent pas pour la conservation des aliments. Ils peuvent être utilisés en plus des sachets réfrigérants.
- Remiser la boîte à lunch loin des rayons du soleil ou d'une source de chaleur ou la ranger jusqu'à l'heure du midi dans le réfrigérateur, le cas échéant.

La méthode de conservation pour les aliments chauds est la suivante :

- Maintenir la température des aliments chauds à 60 °C ou plus.
- Utiliser une bouteille isolante (Thermos).
- La remplir d'eau bouillante avant de l'utiliser et la laisser reposer pendant 15 minutes.
- La vider et y mettre les aliments.

Cette méthode conservera les aliments chauds pendant environ 5 heures.

Entretien de la boîte à lunch

La boîte à lunch doit être nettoyée et assainie régulièrement ou dès qu'elle est souillée (voir la section [Entretien, hygiène et salubrité des objets, des surfaces et des locaux](#) dans le présent chapitre). L'ajout de bicarbonate de soude (soda à pâte) dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Pour plus d'information concernant l'hygiène à la cuisine et l'hygiène des aliments et pour consulter les documents cités, communiquer avec le Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments.

Téléphone : 1 800 463-5023 option 3 Hygiène et salubrité

Courrier électronique : smsaia@mapaq.gouv.qc.ca

Site Internet : [www.mapaq.gouv.qc.ca]

On peut aussi consulter le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse [www.inspection.gc.ca].

ADMINISTRATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS



Le service de garde doit mettre en place un environnement favorable à l'allaitement et à l'administration sécuritaire du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons.

Au regard de ses bénéfices, la Société canadienne de pédiatrie, Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie de l'enfant, suivi de l'allaitement avec des aliments complémentaires jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà.

En 2006, au Québec, les taux d'allaitement provincial standardisés étaient de 85,6 % à la naissance et de 46,7 % à l'âge de 6 mois. Plusieurs mères peuvent continuer d'allaiter avec succès après la reprise du travail ou le retour aux études grâce à l'appui de leur environnement social, notamment celui de leur milieu de travail et des services de garde. Ces derniers devraient :

- Offrir aux mères un endroit confortable où elles peuvent allaiter ou exprimer leur lait.
- Accepter de donner à l'enfant le lait que la mère a préalablement exprimé en prévision des besoins de l'enfant pour la journée.
- Prévoir un endroit réfrigéré pour conserver le lait maternel.

Avec près de 50 % d'allaitement à l'âge de 6 mois, les services de garde ont fréquemment à nourrir un enfant avec un biberon ou un contenant de lait maternel.

Certains enfants allaités et les enfants non allaités reçoivent habituellement des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

MANIPULATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

La manipulation du lait maternel ne comporte aucun risque pour le personnel des services de garde. Aucune précaution additionnelle aux pratiques de base n'est nécessaire, ni lorsqu'on donne le lait à l'enfant, ni lorsqu'on ramasse les dégâts. Le port de gants n'est pas requis sauf si la personne qui manipule le lait maternel a une lésion non couverte par un pansement imperméable sur les mains. Une quantité résiduelle de lait maternel dans un biberon peut être jetée dans le drain d'un évier.

Cependant, des précautions doivent être prises pour éviter de contaminer le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons : le lavage des mains doit en précéder toute manipulation. De plus, une conservation et une méthode de réchauffement adéquates du lait et des préparations commerciales pour nourrissons peuvent aussi prévenir leur contamination.

Des précautions doivent également être prises pour éviter des erreurs de destinataires. Le lait maternel, lorsqu'il est donné par erreur à un enfant à qui il n'était pas destiné, représente un risque de transmission d'infection (voir la section [Situations particulières : Contacts avec le](#)

[sang et les liquides biologiques, Erreurs d'administration du lait maternel](#) du chapitre 5). De même, les enfants nourris avec des préparations commerciales pour nourrissons doivent recevoir la préparation qui leur est destinée, car il existe des préparations à base de lait de vache, de soya, d'acides aminés, des préparations de différentes valeurs caloriques ainsi que des préparations spécialisées, en fonction des besoins de l'enfant.

TRANSPORT DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Les biberons et les contenants de lait maternel et de préparations commerciales pour nourrissons doivent être transportés de la maison au service de garde dans une boîte à lunch isolante avec un sachet réfrigérant pour qu'ils restent frais.

Les parents doivent apporter quotidiennement au service de garde les biberons et les contenants déjà préparés et propres. Le nom de l'enfant doit être indiqué sur les biberons et les contenants. Afin d'éviter que les éducatrices aient à transvider le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons, il est suggéré d'utiliser des contenants anti-fuites tels qu'une tasse à bec ou à couvercle.

Les biberons et les contenants doivent être fermés solidement avec un couvercle étanche. La tétine d'un biberon n'est pas un couvercle adéquat parce que ce n'est pas assez étanche pour éviter la contamination.

Les biberons et les contenants doivent être réfrigérés dès leur arrivée. Ils peuvent être conservés au réfrigérateur avec les autres aliments.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL ET DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Pour une conservation optimale du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons :

- Dès leur arrivée, conserver au réfrigérateur les biberons et les contenants de lait dans une boîte ou un autre contenant sur lequel est indiqué le nom de l'enfant.
- Nettoyer régulièrement cette boîte ou ce contenant, au moins chaque semaine.
- Rincer les biberons et les contenants après usage.
- Jeter le lait préalablement réchauffé (lait maternel exprimé ou préparations commerciales pour nourrissons) qui a été à la température ambiante pendant plus de 2 heures.
- Jeter les biberons et les contenants de lait sur lesquels aucun nom n'est indiqué.
- En fin de journée, remettre aux parents les biberons et les contenants de lait non utilisés, à condition que ceux-ci n'aient pas été en contact avec la bouche de l'enfant et qu'ils aient été conservés au réfrigérateur.

Pour plus d'informations sur la conservation du lait maternel et la préparation des biberons, consulter l'édition en cours de *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, disponible à l'adresse suivante : www.inspq.gc.ca/MieuxVivre/.

ÉTIQUETAGE

Chaque service de garde doit s'assurer que le nom de l'enfant est bien indiqué sur les biberons et les contenants. La date de l'expression du lait maternel ainsi que la date et l'heure de décongélation, le cas échéant, doivent être indiquées par les parents afin d'éviter les erreurs. La date de préparation du mélange de préparation commerciale pour nourrissons doit aussi être indiquée. L'étiquette doit demeurer en place et rester lisible au contact de l'eau utilisée pour réchauffer le lait.

APPARENCE DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel prend différentes teintes de blanc (bleuâtre, jaunâtre, brunâtre) et différentes odeurs selon l'alimentation de la mère. Habituellement, comme il n'est pas homogénéisé, le gras se sépare du reste et remonte à la surface. Il suffit de l'agiter un peu avant usage afin de redistribuer le gras.

Le lait décongelé a parfois une odeur rance ou une odeur de savon. Cette odeur est normale et est due à l'activité de la lipase du lait maternel qui digère les graisses pendant l'entreposage. Malgré l'odeur et le changement de goût qui y est associé, le lait est habituellement bien accepté par l'enfant.

MÉTHODE POUR TIÉDIR LE LAIT MATERNEL ET LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS

Pour tiédir le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons :

- Se laver les mains.
- Mettre le contenant de lait ou de préparation commerciale pour nourrissons réfrigéré dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède. Éviter d'immerger le couvercle du biberon ou du contenant : l'eau servant à réchauffer le lait n'étant pas stérile, elle pourrait contaminer le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons en s'infiltrant par le couvercle. Secouer doucement.
- Pour réchauffer du lait maternel qui serait encore congelé, commencer par laisser couler de l'eau froide sur le contenant, puis, petit à petit, ajouter l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Ne pas utiliser d'eau bouillante.

Il n'est pas recommandé d'utiliser un four à micro-ondes pour décongeler ou tiédir le lait maternel ou pour tiédir les préparations commerciales pour nourrissons. Le micro-ondes chauffe le lait de façon inégale, augmente les risques de brûlure, détruit les anticorps contenus dans le lait maternel et en altère les propriétés anti-infectieuses.