

En cuisine, le meilleur ingrédient, c'est l'hygiène !

11.5.2026 - | Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation

Nos aliments sont vivants : ils hébergent une multitude de micro-organismes, dont certains peuvent se multiplier et provoquer des maladies si les conditions leur sont favorables. Comprendre « la vie secrète des aliments », c'est adopter les bons gestes au quotidien.

30%

Chaque année, près d'un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent à domicile, sachant que celles qui ne sont pas signalées aux médecins et aux autorités sont sans doute très nombreuses également !

Une conservation inadaptée, une cuisson insuffisante, un lavage de mains négligé, des contaminations entre aliments : ces situations courantes favorisent le développement de virus, parasites et bactéries comme *Salmonella*, *Listeria*, *Campylobacter* ou *Escherichia coli* responsables de toxi-infections. Elles se manifestent par des diarrhées, vomissements, ou d'autres symptômes plus ou moins graves dus à ces organismes ou aux toxines qu'ils produisent.

On vous explique pourquoi certaines pratiques sont à risque et, surtout comment les éviter pour que plaisir de manger rime toujours avec sécurité !

Pourquoi le lavage des mains est-il si important en cuisine ?

Les mains sont le principal vecteur de circulation des micro-organismes en cuisine. Notre corps humain est naturellement porteur de micro-organismes, présents sur la peau mais aussi dans les voies respiratoires et digestives. Ces micro-organismes peuvent se retrouver sur nos aliments ou nos ustensiles lorsqu'on éternue, qu'on tousse ou que nos mains sont sales.

Humides et souvent chargés en résidus alimentaires, les éponges constituent également un environnement favorable à la multiplication des bactéries.

- Le lavage des mains avec du savon, **avant mais aussi pendant la préparation des repas** dès que l'on touche un objet souillé ou douteux, réduit fortement ce risque en éliminant les micro-organismes présents.
- Les éponges doivent être **désinfectées au moins toutes les semaines**, par de l'eau javellisée ou de la chaleur, par exemple au lave-vaisselle (programme à 60°C minimum), dans une casserole d'eau portée à ébullition ou au micro-ondes pendant deux minutes à la puissance maximale.

Que se passe-t-il lorsqu'un plat cuisiné est laissé à température ambiante ?

Au-delà de 2 heures après la cuisson, le risque de multiplication des micro-organismes dans les

aliments augmente. A l'inverse, le froid agit comme un frein. Dans le réfrigérateur où la température est comprise entre 0 et +4 °C, la multiplication des micro-organismes pathogènes est soit stoppée, soit considérablement ralentie.

- **Mettre les plats au réfrigérateur dès qu'ils ne sont plus chauds.** Il est recommandé de ne pas dépasser deux heures d'attente avant réfrigération. Si la quantité d'aliment préparée est importante, la répartir en portions plus petites permet un refroidissement plus rapide.

Pourquoi éviter d'utiliser les mêmes ustensiles pour le cru et le cuit ?

Les aliments crus, en particulier la viande et le poisson, peuvent contenir des virus, bactéries pathogènes et des parasites. Lors de la préparation de ces aliments, ces organismes peuvent être dispersés sur les plans de travail, les couteaux ou les planches à découper.

Si ces mêmes ustensiles sont ensuite utilisés pour des aliments prêts à être consommés, comme des légumes lavés ou des aliments cuits, les bactéries peuvent être transférées sans qu'une nouvelle cuisson ne vienne les éliminer. C'est ce que l'on appelle **une contamination croisée**.

- Pour limiter ce risque, il est préférable d'avoir une planche réservée à la viande ou au poisson cru et une autre aux produits cuits ou aux légumes propres, ou a minima, de nettoyer soigneusement la planche et les ustensiles entre chaque étape.
- De la même manière, les plats et ustensiles utilisés pour transporter ou manipuler de la viande ou des poissons crus, notamment lors de **barbecues**, ne doivent surtout pas être réutilisés pour transporter ou manipuler les aliments cuits.

Pourquoi certaines populations doivent-elle éviter les aliments crus ou peu cuits ?

La cuisson joue un rôle essentiel dans la sécurité sanitaire des aliments, car elle permet de **détruire la majorité des virus et bactéries pathogènes**. Toutefois, lorsque la cuisson est insuffisante, certains micro-organismes peuvent survivre.

Chez les personnes les plus sensibles, comme les jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou immunodéprimées, ces micro-organismes peuvent entraîner des formes plus graves de maladies. C'est notamment le cas de *Listeria monocytogenes*, de *Salmonella* ou de certaines souches d'*Escherichia coli*.

- Pour ces publics, il est donc recommandé de **consommer des aliments d'origine animale comme la viande, les œufs ou le poisson bien cuits et d'éviter le fromage au lait cru** afin de garantir l'élimination des pathogènes.

Notre infographie des "10 gestes en cuisine pour ne pas tomber malade"

Cliquez sur l'image pour la télécharger

Si le consommateur est un acteur essentiel de la sécurité sanitaire des aliments, la stratégie de gestion des risques sanitaires est avant tout fondée sur la prévention des contaminations en amont, au niveau des filières de production, avant l'acquisition par le consommateur. A ce titre, l'Anses identifie les mesures de maîtrise les plus efficaces à appliquer tout au long de la chaîne alimentaire, « de la fourche à la fourchette ».

L'action de communication « le meilleur ingrédient, c'est l'hygiène » repose sur les travaux de recherche et d'expertise scientifique menés depuis de 15 ans à l'Anses sur les risques biologiques à toutes les étapes de la chaîne alimentaire et les mesures les plus efficaces pour les prévenir.

>> En savoir plus sur nos actions.

light_blue

bleu_clair

En savoir plus

Consulter notre dossier complet hygiène en cuisine

Consulter l'actualité "Sensibilisation à l'hygiène en cuisine : nos aliments ont quelque chose à nous dire !"

<https://www.anses.fr/fr/content/en-cuisine-le-meilleur-ingredient-c-est-l-hygiene>