Parcours de formation axée sur l’emploi

Formation préparatoire au travail (FPT)

Sensibilisation au monde du travail

Situation d’apprentissage et d’évaluation

****

Annexes de l’enseignant

Pots 03

Commission scolaire de Montréal

Ce texte n’a pas fait l’objet d’une révision linguistique. Une version révisée remplacera ultérieurement le présent document.

Nous cuisinons à votre santé

Situation d’apprentissage et d’évaluation

**ATTENTION**

**Ce guide utilise la couleur pour faciliter le repérage des informations. Une impression couleur est donc recommandée**.

|  |
| --- |
| CSDMcoul |

Cette situation d’apprentissage et d’évaluation ainsi que les documents qui l’accompagnent sont la propriété de la Commission scolaire de Montréal. Les informations contenues dans ce document sont données à titre indicatif et ne sont pas exhaustives. Cette situation d’apprentissage et d’évaluation peut vous proposer des adresses de sites Web qui pourraient ne plus être actives au moment où vous souhaiterez les utiliser ou qui pourraient vous diriger vers des informations non souhaitées.  Veuillez vérifier ces liens Internet avant leur diffusion auprès des élèves puisque nous ne pouvons en garantir l'intégrité. Aussi, le ou les titulaires de la situation d’apprentissage et d’évaluation et de ses annexes ne pourra ou ne pourront être tenu(s) responsable(s) du contenu de ces sites Web, de toute omission, erreur ou lacune pouvant se retrouver dans cette situation d’apprentissage et d’évaluation et des conséquences possibles qui en résulteraient. Les images et autres médias contenus dans ce document ne peuvent être utilisés à d’autres fins que celles prévues par cette situation d’apprentissage et d’évaluation. Aussi, toutes modifications qui seraient apportées aux médias contenus dans ce document sont interdites. Ces médias ne sont pas la propriété du ou des titulaire(s) de cette situation d’apprentissage et d’évaluation qui possède(nt) toutefois la licence d’utilisation de ceux-ci aux fins de la présente situation d’apprentissage et d’évaluation. De plus, tout passage identifié par Copyright ne peut être modifié ou utilisé à d’autres fins que celles prévues dans ce document.

La reproduction de ce document est autorisée à condition qu’il contienne ses trois premières pages.

L’usage de cette situation d’apprentissage et d’évaluation, en tout ou en partie, est réservé exclusivement au parcours de formation axée sur l’emploi.

Toute modification pouvant altérer l’intégrité de l’œuvre ne peut être apportée sans le consentement du titulaire.

Le masculin est utilisé sans aucune discrimination, mais uniquement dans le but d’alléger le texte.

**Élaboré en 2006-2007**

**Version du document :** 2.0

**Conception :**

|  |  |
| --- | --- |
| * Favreau Michèle | Enseignante à l’école secondaire Saint-Henri, Commission scolaire de Montréal |
| * Larouche Bruno | Enseignant à l’école secondaire Jeanne-Mance, Commission scolaire de Montréal |
| * Robert Céline | Conseillère pédagogique, Réseau des écoles spécialisées pour EHDAA, Commission scolaire de Montréal |

**M «main-d’œuvre»**

Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(équipe)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. En vous aidant de la *fiche support illustrée*, écrivez 10 idées (mot, groupe de mots, phrase) auxquelles vous font penser le nom PROPRETÉ et son contraire MALPROPRETÉ.

|  |  |
| --- | --- |
| En cuisine  et me font penser à | |
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

1. Maintenant, votre équipe doit :

Après l’exercice A, ton enseignant présente les **5 M.** C‘est la

**méthode d’inspection des commerces de l’alimentation**

mise au point par le ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation du Québec (MAPAQ).

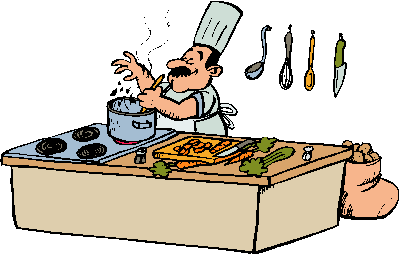
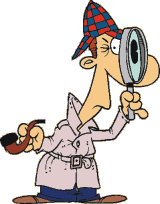
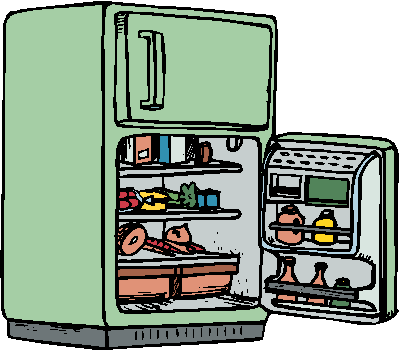
Classer les idées du numéro A dans le «M» auquel elles s’associent le mieux. Il se peut que tu mettes plusieurs idées dans le même M.

Ressource : AFFICHE des 5M

|  |  |
| --- | --- |
| **Les 5 M** | et nous font penser à : |
| **Main-d’œuvre** |  |
| **Matière** |  |
| **Méthode de travail** |  |
| **Milieu** |  |
| **Matériel** |  |

Différenciation activité 1 A

FICHE SUPPORT pour donner des idées

Mop & Bucket 01 Cleaning Supplies 4Washing Dishes 10 Rat 1   Pots 03 Bug 11 Hand 06 Cigarette & Ashtray 1 Chicken - Whole 06 Assorted Veggies 02 Blowing Nose 1 Microscope 1 Thermometer 3 Template - Blank 1 🡨Calendrier

**Nutrition et alimentation**

Le MILIEU

* Les locaux
* La vermine
* L’eau

La MATIÈRE

Les aliments :

* Température
* Provenance
* Étiquetage
* Innocuité

Le MATÉRIEL

* Équipement, appareils
* Ustensiles, vaisselles
* Produits d’emballage

La MAIN-D’ŒUVRE

Les employés

* Leur hygiène personnelle
* Leur technique de lavage de mains
* Leur tenue vestimentaire
* Leurs connaissances
* Leur formation en hygiène et salubrité

**5 M**

La Méthode

Avec les aliments

* Pour préparer, cuire
* Décongeler
* Refroidir et réchauffer

La méthode

* De nettoyage
* D’assainissement
* De contrôle :
  + prendre les températures
  + tenir les registres

**Le M : MAIN-D’ŒUVRE**

Se couvrir efficacement les **cheveux**

Porter un sarrau ou un tablier propre

Retirer bijoux et montre

Se laver les **mains** Hand 06 avant de travailler et :

* Après avoir éternué ou s’être mouché Blowing Nose 1
* Après être allé aux toilettes Toilet Paper 05
* Après avoir touché un animal Cat - Fat 2
* Après avoir manipulé des aliments crus Chicken - Whole 06
* CHAQUE FOIS qu’il y a RISQUE de contamination pour les aliments

**Blessure** : pansement imperméable

**Blessure à la main** : gants jetables

**Maladie contagieuse** : NE PAS manipuler d’aliments Sick in Bed 1

**NE PAS**

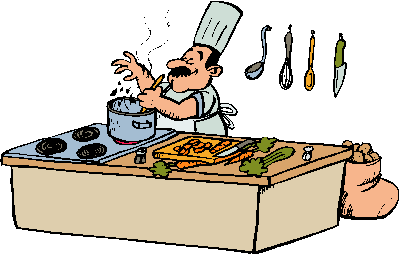
* Se laver les mains dans l’eau de vaisselle ou dans un évier où des aliments sont préparés
* Cracher
* S’essuyer la figure ou les mains avec un linge de cuisine



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| dans les | dans les | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |

**Photos**

**Cherchez les erreurs**



**Photo 1**

Menacer de frapper quelqu’un avec une serviette.

Ne porter ni filet, ni chapeau, ni sarreau, ni tablier.

Pencher un chaudron (chaud et plein) vers soi.

**Photo 2**

Travailler assis et mal tenir son couteau.

Gesticuler avec un couteau en main.

Ne pas couvrir efficacement ses cheveux.

Porter des bijoux.

**Photo 3**

Couper en positionnant la lame vers soi.

Travailler (couper) sur une surface malpropre.

Laisser des déchets joncher le plancher.

Se frotter le nez, avoir les mains sales.

Ne pas couvrir efficacement ses cheveux.

**Photo 4**

Ne pas couvrir efficacement ses cheveux.

Faire sursauter quelqu’un alors que la personne transporte un chaudron.

Déplacer un objet lourd en le tenant loin du corps et en faisant un mouvement de torsion.

**Activité 2 feuille support**

**Exemples de risques**

|  |  |
| --- | --- |
| MAIN-D’OEUVRE   1. Souliers antidérapants confortables 2. Pas de bijou, de manches larges ou pendantes 3. Utiliser l’équipement de protection : poignées de poêle   Ex. de dangers :   * Avaler une boucle d’oreille * Vêtement qui prend feu | MÉTHODES DE TRAVAIL sécuritaires  Ex. de dangers :   * Coupure * Brûlure * Amputation |
| COMPORTEMENT sécuritaire et honnête  Ex. de dangers :   * Gesticuler avec un couteau * Courir ou pousser * Provoquer * Ne pas signaler une situation dangereuse par peur des conséquences sur soi | ALIMENTS  MÉTHODE D’ENTREPOSAGE sécuritaire  Ex. de dangers :   * Contamination * Chute de boîte |
| PRODUITS D’ENTRETIEN  UTILISATION et ENTREPOSAGE sécuritaire  Ex. de dangers :   * Vaporisation dans les yeux * Dosage excessif * Contamination de la nourriture | MÉTHODES D’ENTRETIEN sécuritaires  Ex. de dangers :   * Surfaces malpropres / contamination * Surfaces non rincées / toxicité |
| DÉPLACEMENT D’OBJETS sécuritaire  Ex. de dangers :   * Blessure au dos | MILIEU  ESPACE de circulation sécuritaire  Ex. de dangers :   * Objet sur le plancher * Plancher mouillé ou souillé * Poignée de chaudron qui dépasse * Porte d’armoire ouverte |

Noms: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sécurité : mes atouts, mes facteurs de risque**

Je suis sensibilisé(e) à la question de la sécurité au travail. J’ai un rôle à jouer.

1. Maintenant, je me questionne sur mes atouts et je les indique✔
2. Je pense à mes facteurs de risque et je les indique✔
3. Pour mes facteurs de risque, je choisis une stratégie de prévention qui m’aiderait:

STRATÉGIE cognitive 1 : 🡺Je pratique ma mémoire, je me donne des trucs pour me rappeler les bonnes méthodes à utiliser 🡸STRATÉGIE 1

STRATÉGIE cognitive 2 : 🡺J’essaie de prévoir les problèmes et je modifie mes actions au besoin 🡸STRATÉGIE 2

STRATÉGIE affective 3 : 🡺Je me parle, je me félicite quand je me suis retenu d’avoir un comportement à risque 🡸STRATÉGIE 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mes atouts, mes facteurs de prévention** | ✔ | **Mes facteurs de risque** | ✔ | **Stratégie no** |
| 1. D’habitude, je porte des souliers antidérapants confortables. |  | 1. Je porte des souliers à talon haut, c’est mon habitude. |  |  |
| 1. Généralement, je ne porte pas de bijoux ou de montre. |  | 1. Je porte généralement des bijoux ou une montre. |  |  |
| 1. J’ai l’habitude de travailler de mes mains, je me considère habile. |  | 1. Je ne suis pas habitué(e) à travailler avec un couteau et je ne me considère pas habile de mes mains. |  |  |
| 1. J’aime suivre des étapes ou des directives. Comme ça je suis certain(e) de bien faire ce que j’ai à faire. |  | 1. On dirait que j’oublie vite ce que j’apprends. |  |  |
| 1. J’ai un bon sens de l’observation, je vois tout. |  | 1. Je gesticule beaucoup. |  |  |
| 1. J’aime apprendre et perfectionner ce que je sais. |  | 1. J’aime faire sursauter les gens ou les faire fâcher. |  |  |
| 1. Quand je ne suis pas sûr de quelque chose ou quand je ne comprends pas, je questionne. |  | 1. Je pourrais refuser des respecter les règles vestimentaires parce qu’elles ne font pas mon affaire. |  |  |
| 1. J’aime classer, mettre en ordre. |  | 1. Je trouve les règles de sécurité exagérées. C’est moi qui vais juger. |  |  |
| 1. Je suis une personne calme. |  | 1. Je veux utiliser mes méthodes à moi. |  |  |
| 1. Je trouve que j’ai une bonne mémoire. |  | 1. Je peux être négligent(e). «C’est pas parfait mais c’est pas grave» ça me ressemble. |  |  |
| 1. J’aime savoir où je m’en vais, que les choses soient bien organisées. |  | 1. Je suis souvent dans la lune ou je manque de concentration. |  |  |
| 1. Quand je comprends le pourquoi d’une règle, je la respecte. |  | 1. Le désordre et moi, on s’entend bien. |  |  |
| 1. **Ajoute** un autre de tes atouts : | ✔ | 13. **Ajoute** un facteur de risque que tu te reconnais : | ✔ |  |

CSDM, RESEHDAA

**Sécurité**

* Ne pas transporter ou soulever un objet trop lourd seul; demander de l’aide ou utiliser un chariot.
* Toujours garder le dos droit pour soulever une charge lourde.
* Toujours utiliser des linges secs de cuisine pour transporter des casseroles chaudes.
* Garder les fourneaux propres de gras pour éviter tout incendie.
* Garder les poignées des chaudrons à l’intérieur de la surface de cuisson pour éviter que quelqu’un s’accroche et se brûle.
* Ne pas laisser les poignées au-dessus d’une source de chaleur.
* Être certain que le chemin est libre lorsque vous transportez des casseroles pleines d’aliments bouillants.
* Couvrir d’un linge les casseroles sortant du four pour éviter les brûlures.
* Éviter de trop remplir les casseroles.
* Ne pas essuyer un couteau du côté de la lame.
* Ne jamais couper sur du métal.
* Ne pas laisser un couteau ou autres objets coupants dans un évier.
* Placer les couteaux sous les planches pour éviter les coupures.
* Ne jamais essayer de rattraper un couteau qui tombe par terre; après l’avoir ramassé, le laver.
* Un couteau n’est pas un ouvre-boîte.
* Transporter les couteaux la pointe vers le bas et le long de la cuisse.
* Toujours débrancher les machines électriques avant de les laver.
* Ne rien mettre à l’intérieur d’un malaxeur en marche.
* Utiliser le pilon pour pousser un aliment dans le hache-viande.
* Garder les planchers secs et propres.
* Ne jamais courir dans une cuisine.
* En cas d’incendie, couper la source de chaleur, évacuer les lieux et aviser une personne responsable.

Source : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/hygiene/>

nojavascript&WT

|  |  |
| --- | --- |
| [Gouvernement du Québec](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Accueil/Accueil.htm) spacer | spacerpiv_img_fillepiv_img_courbepiv_img_herbespiv_vachepiv_pechepiv_assiette piv_m_bleu1 [Accueil](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Accueil/Accueil.htm)piv_m_bleu2[Plan du site](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/plandusite/default.htm)piv_m_bleu3 [Courrier](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/nousjoindre/formulairequestions.htm)piv_m_bleu4[piv_m_bt_portail](http://www.gouv.qc.ca/)piv_m_bleu5[Glossaire](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Glossaire/Glossaire/default.htm)piv_m_bleu6piv_m_bleu7piv_m_bt_bleu |
| piv_logo |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [joindre_titre](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/nousjoindre/)joindre_beige recherche_titre | | m_g_vert_top | | |  | | --- | | Qualité des aliments | | **m_fleche_bas**[**Sécurité des aliments**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/) | | m_fleche_bas_niv4[Guide du consommateur](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Achat](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/achat/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Entreposage](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/entreposage/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Préparation des aliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/preparation/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Cuisson](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/cuisson/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Cuisson des viandes hachées](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/cuissondesviandeshachees/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Refroidissement](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/refroidissement/) | | m_g_vert_bullet_bleu_vide[Hygiène](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/hygiene/) | | m_g_vert_bullet_bleu[Inspection](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/inspection/) | | m_fleche_droite_niv2[Pannes d'électricité](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/pannes/) | | **m_fleche_droite**[**Allergies alimentaires**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/) | m_g_vert_sm_fleche[Anaphylaxie et réactions allergiques](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/anaphylaxie/)  spacer[Causes et symptômes](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/pourquoiallergies/)  spacer[Allergies et appellations](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/allergiesfrequentes/)  spacer[Allergie ou intolérance](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/allergieintolerance/)  spacer[Vivre avec l?allergie](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/vivreavecallergie/)  spacer[Présence d'allergènes non déclarés, contamination et étiquetage](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/allergenes/)  spacer[Idées fausses](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/allergiesalimentaires/ideesfausses/) | | **m_fleche_droite**[**Rappel d'aliments**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/) | m_g_vert_sm_fleche[Rappels en 2007](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2007/)  spacer[Rappels en 2006](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2006/)  spacer[Rappels en 2005](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2005/)  spacer[Rappels en 2004](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2004/)  spacer[Rappels en 2003](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2003/)  spacer[Rappels en 2002](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/rappelsaliments/rappels2002/) | | **m_fleche_droite**[**Condamnations**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/condamnations/) |  | | **m_fleche_droite**[**Plaintes**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/plaintes/) |  | | **m_fleche_droite**[**Toxi-infections**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/toxiinfections/) | m_g_vert_sm_fleche[Prévention](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/toxiinfections/prevention/)  spacer[Bilan](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/toxiinfections/bilan/) | | **m_fleche_droite**[**Identification et traçabilité**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/identificationtracabilite/) | m_g_vert_sm_fleche[Espèce bovine](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/identificationtracabilite/especebovine/)  spacer[Espèce ovine](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/identificationtracabilite/especeovine/) | | **m_fleche_droite**[**Zoonoses**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/) | m_g_vert_sm_fleche[Campylobactériose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/campylobacteriose/)  spacer[Chlamydophilose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/chlamydophilose/)  spacer[Cryptosporidiose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/cryptosporidiose/)  spacer[Fièvre Q](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/fievreq/)  spacer[Giardiose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/giardiose/)  spacer[Leptospirose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/leptospirose/)  spacer[Listériose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/listeriose/)  spacer[Salmonellose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/salmonellose/)  spacer[Streptococcussuis](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/streptococcussuis/)  spacer[Toxoplasmose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/toxoplasmose/)  spacer[Tularémie](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/tularemie/)  spacer[Yersiniose](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/zoonoses/yersiniose/) | | m_g_vert_pointile |  | | **m_fleche_droite**[**Agrotourisme**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/agrotourisme/) |  | | **m_fleche_droite**[**Boîtes à lunch santé**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/) | m_g_vert_sm_fleche spacer[Muffins santé aux cerises et au fromage](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/Muffinscerisesfromage/)  spacer[Muffins santé aux fraises et aux courgettes](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/Muffinsfraisescourgettes/)  spacer[Myriade de fruits du Québec](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/Myriadefruits/)  spacer spacer | | **m_fleche_droite**[**Consommation des produits de la pêche**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/guideconsommation/) |  | | **m_fleche_droite**[**Saines habitudes de vie et prévention des problèmes reliés au poids**](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/saineshabitudes/) |  | | | m_g_vert_bottom | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | nav_conso1 | nav_conso2 | nav_conso3 | nav_blanc_g_in | [Ministère](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Ministere/) | [Productions animale et végétale](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/) | [Pêche et aquaculture commerciales](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Peche/) | [Transformation et distribution alimentaire](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Transformation/) | [Restauration et vente au détail](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Restauration/) | [Consommation des aliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/) | | spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | spacer | [Accueil](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Accueil/) > [Consommation des aliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/) > [Sécurité des aliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/) > [Guide du consommateur](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/) > ... Les bonnes pratiques d'hygiène  |  |  | | --- | --- | | spacer | Tout être humain est porteur de microorganismes sur la peau, dans le nez, la gorge ou les intestins. Quand on prépare des aliments, la meilleure façon de prévenir leur contamination est de suivre rigoureusement certaines **règles d'hygiène**.   * **Se laver les mains chaque fois qu'il y a risque de contamination** :   + après avoir fait usage de tabac   + après avoir éternué ou s'être mouché   + après être allé aux toilettes   + après avoir touché un animal   + après avoir manipulé des aliments crus   + chaque fois qu'il y a risque de contamination pour les aliments. * **Recouvrir toute blessure** d'un pansement imperméable. * Dans le cas d'une blessure à la main, porter un gant jetable. * Éviter de manipuler des aliments si vous êtes atteint d'une **maladie contagieuse** (ex. la gastro-entérite). * Autant que possible, **utiliser un ustensile** plutôt que les mains pour manipuler les aliments.   La contamination croisée  La contamination croisée est **causée par le passage des bactéries d'un aliment cru à un aliment cuit ou prêt à manger**. Elle se transmet par l'entremise d'un aliment, des mains, d'un ustensile ou d'une surface de travail. Seul un traitement de chaleur peut éliminer les bactéries dangereuses.  Comment éviter cette contamination?  Il faut toujours séparer les aliments crus d'origine animale des aliments cuits ou prêts à manger. Par exemple : ne jamais déposer une laitue sur une planche de travail qui a servi à manipuler une viande crue, à moins de l'avoir préalablement lavée et assainie.  Nettoyage et assainissement  L'élimination des bactéries passe obligatoirement par le nettoyage et l'assainissement.  Alors que le nettoyage déloge les résidus de matières organiques, l'assainissement, lui, élimine les microorganismes invisibles à l'oeil nu.  **Comment s'y prendre?**   * **Au** **lave-vaisselle** : il s'agit d'un moyen efficace de laver et d'assainir à la fois. * **À la main** : laver le matériel dans une eau chaude et propre à laquelle un détergent a été ajouté. Ensuite, rincer et tremper dans une solution contenant un assainisseur.   **Attention aux chiffons, torchons et éponges!**  **ATTENTION aux chiffons, torchons et éponges!**  **Recette d'assainisseur simple et efficace**  Diluez 5 ml d'eau de javel dans 1 litre d'eau. Ne pas ajouter cette solution à l'eau de lavage afin qu'elle conserve toute son efficacité.  Ils peuvent contenir des microorganismes indésirables. Prenez soin de les laver et les rincer à chaque usage. De même, il importe de les assainir et de les changer régulièrement. |   ligne_point spacer [< Retour à la page précédente](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/) spacer spacer[bt_haut_off](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Refonte_Internet_Mapaq/Modele/Portail6ConsommationInt.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/hygiene/&NRNODEGUID=%7b80DC05AD-9100-4EF2-86B1-F6CE6DFE0289%7d&NRCACHEHINT=Guest#top#top) | | | | | | | spacer | |  | | --- | | m_d_orange_top | | m_d_orange_fleche_d[Publications](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Publications/) | | m_d_orange_pointille | | m_d_orange_fleche_d[Lois et règlements](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Lois/) | | m_d_orange_pointille | | m_d_orange_fleche_d[Services en ligne](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Services/) | | m_d_orange_pointille | | m_d_orange_fleche_d2[Filières](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/filieres/) | | m_d_orange_fleche_d2[Organismes- partenaires](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Organismes+et+partenaires/) | | m_d_orange_fleche_d2[Liens intéressants](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/LiensInteressants/) | | m_d_orange_fleche_d2[Nous joindre](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/nousjoindre_redirect/) | | |  | | --- | | m_d_orange_coin_g | | | |

[Gouvernement du Québec](http://www.gouv.qc.ca/)  
© Gouvernement du Québec, 2004

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/hygiene/>

**Hygiène et sécurité alimentaire**

Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **QUESTIONS** | **Vrai ou Faux** | |
| AVANT | APRÈS |
| 1. Quand un linge de table sent mauvais, c’est l’eau qui dégage cette odeur. |  |  |
| 1. Si je mets un morceau de pain dans une boîte fermée, à la longue, un insecte ou une souris pourrait se développer. |  |  |
| 1. Une bactérie, c’est vivant et ça se reproduit.. |  |  |
| 1. Les microbes peuvent sauter, faire des bonds. |  |  |
| 1. Quand un aliment est contaminé par des bactéries, ça se voit ou ça se sent. |  |  |
| 1. Sur un comptoir rugueux, fendu ou éraflé, les bactéries nuisibles se développent plus facilement. |  |  |
| 1. Les meilleures places pour les germes sont les endroits frais et secs. |  |  |
| 1. Ce n’est pas grave si mes mains sont sales quand je cuisine parce que je ne toucherai pas aux aliments, seulement à la planche, au couteau et au bol. |  |  |
| 1. Quand les bactéries ont tout ce dont elles ont besoin, elles grossissent. |  |  |
| 1. Un objet, comme mon sac à dos, peut contaminer un autre objet comme le comptoir. |  |  |
| 1. Les règles d’hygiène c’est exagéré la preuve, quand je ne me lave pas les mains avant de manger, je ne suis pas plus malade. |  |  |
| 1. Des produits nettoyants, on n’en met jamais trop. |  |  |
| 1. Les microbes c’est pas dans notre propre maison qu’on les attrape c’est quand on va ailleurs. |  |  |
| 1. Nettoyer et désinfecter c’est différent. |  |  |
| 1. Le savon ça lave : je plonge les assiettes sales, je les sors, je les essuie, et bingo! le nettoyage est fait. |  |  |

**Hygiène et sécurité alimentaire**

Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VRAI ou FAUX

|  |  |
| --- | --- |
| **QUESTIONS** | **V / F** |
| 1. Quand un linge de table sent mauvais, c’est l’eau qui dégage cette odeur. **RÉP**. Des moisissures, des germes se développent grâce à l’humidité parce qu’il restait des débris organiques sur le linge. (M matériel) | F |
| 1. Si je mets un morceau de pain dans une boîte fermée, à la longue, un insecte ou une souris pourrait se développer. **RÉP** La génération spontanée est un mythe. (M matière) | F |
| 1. Une bactérie, c’est vivant et ça se reproduit. | V |
| 1. Les microbes peuvent sauter, faire des bonds. **RÉP** Les germes pathogènes se transfèrent pas contact. | F |
| 1. Quand un aliment est contaminé par des bactéries, ça se voit ou ça se sent. **RÉP** Pas nécessairement.(M matière) | F |
| 1. Sur un comptoir rugueux, fendu ou éraflé, les bactéries nuisibles se développent plus facilement. **RÉP** Parce que la saleté peut s’y coincer d’où l’importance d’être minutieux et observateur. (M milieu) | V |
| 1. Les meilleures places pour les germes sont les endroits frais et secs. **RÉP** Chauds et humides. Vie= eau. Chaleur : à un certain degré de température, les germes sont détruits : cuire, bouillir, frire. Des normes de température existent en alimentation pour assurer l’innocuité des aliments (M matière et M méthode) | F |
| 1. Ce n’est pas grave si mes mains sont sales quand je cuisine parce que je ne toucherai pas aux aliments, seulement à la planche, au couteau et au bol. **RÉP** Ex. : la contamination peut se transmettre de la main à la planche puis de la planche à l’aliment. | F |
| 1. Quand les bactéries ont tout ce dont elles ont besoin, elles grossissent. **RÉP** Il y en a de plus en plus pcq’elles se reproduisent : 1, 2, 4,16, 32. 64… | F |
| 1. Un objet, comme mon sac à dos, peut contaminer un autre objet comme le comptoir. | V |
| 1. Les règles d’hygiène c’est exagéré la preuve, quand je ne me lave pas les mains avant de manger, je ne suis pas plus malade. **RÉP** Nous n’avons pas toujours des bactéries pathogènes sur les mains. Tout est question de probabilité. | F |
| 1. Des produits nettoyants, on n’en met jamais trop. **RÉP Ex.** danger pour la peau, danger d’intoxication si non rincé. | F |
| 1. Les microbes c’est pas dans notre propre maison qu’on les attrape c’est quand on va ailleurs. | F |
| 1. Nettoyer et désinfecter c’est différent. **RÉP** Nettoyer : déloger les résidus de matière organique. Désinfecter (assainir) : éliminer les microorganismes invisibles à l’œil nu. | V |
| 1. Le savon ça lave : je plonge les assiettes sales, je les sors, je les essuie, et bingo! le nettoyage est fait. **RÉP Voir la méthode de nettoyage : pré-laver, laver, rincer, …)** | F |

|  |  |
| --- | --- |
| **NETTOYAGE** | |
| **Méthode** | **Matériel et Milieu** |
| 1. Prélavage 🞎 2. Lavage 🞎 3. Rinçage 🞎 4. Assainissement 🞎 5. Séchage à l’air 🞎   \* Balayage 🞎   * + - Bons produits 🞎     - Bon dosage 🞎     - Bonne utilisation 🞎 | * 1. Vaisselle et ustensiles 🞎   2. Comptoirs 🞎   3. Lavabos 🞎   4. Appareils 🞎   5. Armoires, tiroirs 🞎   6. Plancher et murs🞎 |

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information au public

## Source : <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/>

## Nettoyons, lavons et brossons nos fruits et légumes

### Gestes simples pour nettoyer les fruits et légumes que nous consommons

* Laver fruits et légumes à l’eau froide du robinet avant de les utiliser et de les manger.
* Les fruits et légumes consommés avec la peau, riche en fibres et en éléments nutritifs, doivent être nettoyés à l'aide d'une petite brosse souple que vous passez sur la surface afin d’éliminer et/ou réduire significativement la présence de :
  + micro-organismes;
  + saletés;
  + pesticides qui pourraient encore s’y trouver

Il faut surtout perdre l’habitude d’ouvrir un sac de fruits (pommes consommées avec pelure) ou de légumes (carottes) et de penser qu’ils sont propres. Vous devez vous assurer de l’innocuité de vos produits et les relaver à l’eau courante sous votre robinet.

Encourageons nos producteurs à utiliser le moins de pesticides possible. « En tant que citoyen, contribuez à l’innocuité des fruits et légumes en demandant à vos représentants de veiller à ce que les agences appliquant les réglementations reçoivent les fonds nécessaires au déroulement de leurs activités » (Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. ACDFL. Courriel : [question@cpma.ca](mailto:question@cpma.ca)) et à la recherche de nouvelles techniques permettant d’utiliser moins ou pas du tout, de produits néfastes pour la santé, surtout celle de nos enfants.

**Octobre 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/nettoyage.html#haut#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information aux professionnels

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/pesticides.html>

#### L'innocuité alimentaire des fruits et légumes

## Les pesticides dans les fruits et légumes.

**Les pesticides sont-ils vraiment un danger pour notre santé?**

### Catégories de pesticides

Il existe trois sortes de pesticides : les herbicides, les fongicides, les insecticides. Les herbicides, s’attaquent aux mauvaises herbes qui réduisent la disponibilité aux cultures d’humidité, de nutriments et de soleil. Les fongicides protègent les cultures contre les maladies causées par les champignons et les parasites, et les insecticides s’attaquent aux insectes qui menacent les cultures.

### Réglementation

Le gouvernement fédéral réglemente l’utilisation des pesticides au Canada. Cette réglementation qui protège les agriculteurs et consommateurs est régie par trois instances gouvernementales : [Santé Canada](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/index.html), l’[Agence Canadienne d’Inspection des aliments](http://www.inspection.gc.ca/francais/tocf.shtml) (ACIA) et l’[Agence de Réglementation de Lutte Anti-parasitaire](http://www.hc-sc.gc.ca/pmra-arla/francais/index-f.html) (ARLA).C’est leur responsabilité d’assurer la salubrité des fruits et légumes d’établir des normes et règlement à respecter en ce qui a trait aux pesticides, d’élaborer des stratégies d’inspection pour s’assurer du respect de la réglementation, d’établir des limites maximales de produits chimiques pouvant se retrouver sur les fruits et les légumes. Ces limites sont établies selon un niveau de sécurité qui correspond au un centième de la quantité qui pourrait être nocive pour la santé.

Selon une étude de l’Agence Canadienne d’Inspection des aliments, effectuée dans les années 90 sur les teneurs en résidus de pesticides et la fréquence de contamination de certains fruits et légumes, moins de 2% des fruits et légumes disponibles au Canada contenaient une quantité non conforme de pesticides et ces violations étaient prises en charge par le gouvernement fédéral.

### Que faire pour réduire l’exposition des fruits et légumes aux pesticides?

Le nettoyage des fruits et légumes est primordial. On doit toujours laver les fruits et les légumes avant de les manger. On doit les rincer à l’eau froide, courante ce qui permet d’éliminer une partie des pesticides, bactéries et saletés. Les pesticides se retrouvent à la surface des fruits et légumes car ils ne sont pas absorbés par ces derniers.

Il faut laver les feuilles des laitues, jeter les feuilles extérieures de la laitue, du chou et des autres légumes feuillus. Les salades en sac et les légumes pré-coupés doivent également être rincés avant d’être consommé.

Bien frotter les légumes à peau épaisse comme les carottes, les pommes de terre, les melons. Bien nettoyer et frotter également les oranges, les clémentines, les pamplemousses, le citron avant de les trancher car la lame du couteau qui tranche le fruit peut transmettre des pesticides de la pelure à la chair.

Pour les petits fruits tel les framboises, les mûres, les fraises, les bleuets les rincer délicatement au tamis car ces derniers sont fragiles.

Le fait de peler et d’ébouillanter les fruits et légumes en plus de les nettoyer permet également de réduire les risques de contamination.

A l’heure actuelle il n’y a aucune évidence qui permet d’affirmer qu’une augmentation de la consommation de fruits et légumes accroît l’ingestion de résidus de pesticides. Alors ne vous gênez pas pour ensoleiller vos repas et agrémentez-les d’une grande variété de fruits et légumes. Bon appétit !

**Mai 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/pesticides.html#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |

**Fiche de** et de **Nom : Date :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AVANT de commencer…** | | **PENDANT… +** | |
| Chapeau ou filet 🞎 Sarrau ou tablier 🞎  Mains lavées 🞎 Bijoux enlevés 🞎 Souliers plats 🞎  PRODUCTION ATTENDUE :   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Quantité : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Contenant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Doit être prêt à \_\_\_\_\_\_\_\_\_heure/s  **Critères de présentation connus : OUI 🞎 NON 🞎** | TÂCHES (suite)  Surveiller la cuisson 🞎  Nettoyer entre les étapes 🞎  Nettoyer à la fin 🞎  Ranger 🞎  Autres  tâches:   * + …   + …   PENSER À :  Vérifier l’heure 🞎  Communiquer avec mon coéquipier 🞎  Collaborer 🞎  SÉCURITÉ et HYGIÈNE  Je dois faire spécialement attention à : ………….   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   ? ou problème? | * Relire la recette 🞎 * Questionner si je ne suis pas sûr(e) 🞎 * Nettoyer chaque fois que c’est nécessaire 🞎 * Échanger l’information avec le coéquipier 🞎 * Appliquer les méthodes et les techniques 🞎 * Exécuter toutes les étapes (tâches nécessaires) 🞎 * Suivre les règles | |
| **Respect des critères de PRÉSENTATION (production)**   1. 🞎 Quantité demandée 🞎 2. 🞎 Contenant 🞎 3. 🞎 Esthétique 🞎 4. 🞎 Emballage 🞎 5. 🞎 Aller porter à ….. 🞎 6. 🞎 Étiquetage 🞎 | |
| PARTAGE DES TÂCHES Equipe 🞎  Travail en solo 🞎  Travail à la chaîne 🞎 |
| **TÂCHES**  Déballer 🞎 Ranger 🞎  Nettoyer avant de commencer 🞎  Lire plusieurs fois la recette 🞎  Aller chercher le matériel (plats, ustensiles, …) 🞎  Aller chercher les produits alimentaires 🞎  Laver les aliments 🞎  Mesurer 🞎 Peser 🞎  Appliquer une nouvelle technique 🞎   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Appliquer des techniques connues 🞎   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **NETTOYAGE** | |
| 1. Prélavage 🞎 2. Lavage 🞎 3. Rinçage 🞎 4. Assainissement 🞎 5. Séchage à l’air 🞎   \* Balayage | * 1. 🞎 Vaisselle 🞎   2. 🞎 Comptoir 🞎   3. 🞎 Lavabo 🞎   4. 🞎 Appareils 🞎   5. 🞎 Armoires, tiroirs 🞎   6. 🞎 Plancher 🞎 |
| * RANGEMENT du matériel et des produits 🞎 * RANGEMENT des aliments 🞎 * Linge au lavage 🞎 | |

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information au public

Source : <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/crucifiere.html>

## Les méga-importants : la famille des crucifères

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| brocoli | chou | epinard | choufleur | choubruxuelles | navet |
| Brocoli | Choux (frisé, chinois) | Cardes et épinards | Chou-fleur | Choux de Bruxelles | Navet, rutabaga |

Issus de la famille nommée brassica, les légumes crucifères gagnent à être connus. En effet, ils contiennent des composés importants connus sous le nom de phyto-nutriments (isothiacyanates et glucosinolates). Il suffit de rappeler que ceux-ci sont actifs dans la prévention de certains cancers.

À faire **Pour profiter de l’effet protecteur, on suggère de consommer au moins 3 ½ tasses et plus par semaine d’un de ces brassicas (**[**voir modes de cuisson**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/modecuisson.html#3)**)**

### Comment les brassicas préviennent l’apparition de cancers ****1****

Une consommation élevée en légumes brassica s’associe à une diminution des traceurs pour les cancers suivants : poumons, estomac, colorectal, prostate, vessie et dans une moindre mesure pour les cancers de la prostate, de l'endomètre et des ovaires.

**1 Cancer Epidemiology and Prevention. 1996, Biomarkers, vol. 5, 733-748**

**Octobre 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/crucifiere.html#haut#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information au public

## Le palmarès des fruits et légumes les plus actifs pour la santé

Source : <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/palmares.html>

### Le rôle protecteur

Tous les fruits et légumes sont bons pour notre santé. Des études récentes (2000-2004) ont mis en valeur le pouvoir antioxydant des fruits et légumes, ainsi que leurs propriétés à empêcher la prolifération des cellules cancéreuses. Certains légumes sembleraient neutraliser les enzymes qui activent les agents déclencheurs de cancer dans le corps et augmenteraient l’activité d'autres enzymes qui diminuent la présence de ces éléments cancérigènes. Des études épidémiologiques ont depuis longtemps suggéré cette relation entre les légumes et la résistance au cancer. (Plus de détails sur le [rôle protecteur](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/pourquoi.html))

La consommation de fruits et légumes est aussi associée à une réduction des risques reliés aux maladies chroniques, tels certains types de cancers, les maladies cardiovasculaires, incluant les accidents vasculaires cérébraux (AVC). De plus le World Cancer Research Fund et l'American Institute for Cancer Research estime qu'une alimentaion riche en légumes et fruits (plus de 400 gr par jour) peut prévenir au moins 20% de tous les cancers) 1

### Des fruits avec certaines propriétés bioactives bénéfiques

**Contenu phénolique total** (Composés phytochimiques qui sont présents dans les fruits et qui ont un effet bioactif majeur.)

#### Le top 5 : CANNEBERGES, pommes avec pelure, raisins rouges, fraises, ananas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Canneberges | Pomme | Raisins | Fraises | Ananas |

**Les 6 suivants : banane, pêche, citron, orange, poire, pamplemousse**

**Profil d’activité antioxydante** (Activité antioxydante : neutralise les composés néfastes - radicaux libres - pour la santé)

#### Le top 5 : CANNEBERGES, pomme (avec pelure), raisins rouges, fraises, pêche

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Canneberges | Pommes | Raisins | Fraises | Pêche |

**Les 6 suivants : citron, poire, banane, orange, pamplemousse, ananas**

**Profil d’activité anti-prolifique des cellules cancéreuses**

#### Le top 5 : CANNEBERGES, citron, pomme (avec pelure), fraises, raisins rouges

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Canneberges | Citron | Pommes | Fraises | Raisins |

**Les 3 suivants : banane, pamplemousse, pêche**

**Source : Sun J, Chu YF, Wu X, Liu RH. Private antioxidant and anti proliferation activities of common fruits. J Agric Food Chem 2002; 50(25) 7449-7554.**

### Les légumes selon leurs propriétés bioactives :

**Profil du contenu phénolique**

#### Le top 5 : brocoli, épinards, oignon jaune, piment rouge, carottes

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| brocoli | épinards | oignon jaune | piment rouge | carottes |

**Les 4 suivants : choux, laitue, céleri, concombre**

**Profil d’activité antioxydante** (Activité antioxydante : neutralise les composés néfastes - radicaux libres - pour la santé)

#### Le top 5 : piment rouge, brocoli, carottes, épinards, choux

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| piment rouge | brocoli | carottes | épinards | chou |

**Les 5 suivants : oignon jaune , céleri, pomme de terre, laitue, concombre**

**Profil d’activité anti-prolifique des cellules cancéreuses**

#### Le top 5 : épinards, choux, poivron rouge, oignon, brocoli

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| epinard | chou | piment rouge | oignon | brocoli |

iconeok**N'oubliez pas de bien mastiquer les légumes, car 50% de la digestion de l'amidon commence dans la bouche.**

**1 World Cancer Research Fund / American Institute for cancer research (WCRF/AICR). Food, nutrition and the prevention of cancer : a global perspective. American Institute for cancer research, Washington. DC. 1997**

**Octobre 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/population/palmares.html#haut#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |

**Fiche de** et de **Nom : Date :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AVANT de commencer…** | | **PENDANT… +** | |
| Chapeau ou filet 🞎 Sarrau ou tablier 🞎  Mains lavées 🞎 Bijoux enlevés 🞎 Souliers plats 🞎  PRODUCTION ATTENDUE :   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Quantité : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Contenant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Doit être prêt à \_\_\_\_\_\_\_\_\_heure/s  **Critères de présentation connus : OUI 🞎 NON 🞎** | TÂCHES (suite)  Surveiller la cuisson 🞎  Nettoyer entre les étapes 🞎  Nettoyer à la fin 🞎  Ranger 🞎  Autres  tâches:   * + …   + …   PENSER À :  Vérifier l’heure 🞎  Communiquer avec mon coéquipier 🞎  Collaborer 🞎  SÉCURITÉ et HYGIÈNE  Je dois faire spécialement attention à : ………….   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   ? ou problème? | * Relire la recette 🞎 * Questionner si je ne suis pas sûr(e) 🞎 * Nettoyer chaque fois que c’est nécessaire 🞎 * Échanger l’information avec le coéquipier 🞎 * Appliquer les méthodes et les techniques 🞎 * Exécuter toutes les étapes (tâches nécessaires) 🞎 * Suivre les règles | |
| **Respect des critères de PRÉSENTATION (production)**   1. 🞎 Quantité demandée 🞎 2. 🞎 Contenant 🞎 3. 🞎 Esthétique 🞎 4. 🞎 Emballage 🞎 5. 🞎 Aller porter à ….. 🞎 6. 🞎 Étiquetage 🞎 | |
| PARTAGE DES TÂCHES Equipe 🞎  Travail en solo 🞎  Travail à la chaîne 🞎 |
| **TÂCHES**  Déballer 🞎 Ranger 🞎  Nettoyer avant de commencer 🞎  Lire plusieurs fois la recette 🞎  Aller chercher le matériel (plats, ustensiles, …) 🞎  Aller chercher les produits alimentaires 🞎  Laver les aliments 🞎  Mesurer 🞎 Peser 🞎  Appliquer une nouvelle technique 🞎   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Appliquer des techniques connues 🞎   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **NETTOYAGE** | |
| 1. Prélavage 🞎 2. Lavage 🞎 3. Rinçage 🞎 4. Assainissement 🞎 5. Séchage à l’air 🞎   \* Balayage | * 1. 🞎 Vaisselle 🞎   2. 🞎 Comptoir 🞎   3. 🞎 Lavabo 🞎   4. 🞎 Appareils 🞎   5. 🞎 Armoires, tiroirs 🞎   6. 🞎 Plancher 🞎 |
| * RANGEMENT du matériel et des produits 🞎 * RANGEMENT des aliments 🞎 * Linge au lavage 🞎 | |

**Nous cuisinons à votre santé**

**Suis-je déjà un EXPERT?**

Wow! ?Super! C’est parfait!....

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Progrès évident**  **SURVOL** | **Progrès plus subtils**  **ÉTAPE 1** | **Approfondissement, maîtrise**  **ÉTAPE 2** |
| Plonger dans la nouveauté. | Continuer à apprendre en améliorant ce que je sais déjà… | Prendre de plus en plus en charge ma progression |
| Presque tout est nouveau, les progrès peuvent être évidents : la motivation vient facilement. | L’effet de la nouveauté s’est estompé. La motivation et la persévérance deviennent un défi que tu pourras être très fier d’avoir relevé. | Tu commences à ressentir ce que c’est être compétent. Tu as compris qu’il y a toujours à apprendre. Le piège c’est de penser le contraire. |
| La gratification vient de la nouveauté et du résultat. | Les progrès sont plus subtils.  Tu dois continuer d’appliquer les premières choses que tu as apprises tout en ajoutant les nouvelles : c’est la condition pour continuer à avancer et c’est ainsi que tu te signales par ton sens des responsabilités. | Tu te fixes des défis. Tu te signales par ton autonomie et la vision élargie que tu as de ton travail. Tu es productif.  Tu raffines ce que tu sais. |
| Exemple : tu t’impliques, tu nettoies parfaitement le lavabo, tu apprends la coupe en bâtonnets «mignonette» : la tenue du couteau, la place des doigts, les étapes, la beauté du geste du métier. Tu essaies, tu y arrives et tu es content de toi, avec raison! | Exemple : Refaire la même coupe ça peut paraître ennuyant une fois qu’on la connaît. Mais tu as compris qu’entre essayer une chose et la connaître sous toutes ses coutures, il y a une différence. | Exemple : tu as «étudié» le maniement du couteau et ta façon de procéder et tu arrives à faire mieux et plus vite maintenant. Tu vois le progrès que tu as réalisé : tu te souviens comme tu te sentais malhabile au début… |
| BRAVO = Excellent départ, en procédant comme demandé, tu prends les bons moyens pour avancer et ne pas te blesser. | BRAVO = Tu te prends en main, tu progresses très bien! Tu te concentres, tu essaies, tu restes minutieux, tu travailles avec plus d’aisance et de façon sécuritaire. | BRAVO = Même s’il t’en reste à apprendre, tu connais vraiment ton affaire, tu sais comment arriver au résultat que tu désires et ton travail est propre et bien fait. |

**Nous cuisinons à votre santé**

**Suis-je déjà un EXPERT?**

Wow! ?Super! C’est parfait!....

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Progrès évident**  **SURVOL** | **La complexité : utiliser ce que je sais et l’enrichir : progrès pas à pas**  **ÉTAPE 1** | **Approfondissement, maîtrise**  **ÉTAPE 2** |
| Plonger dans la nouveauté. | Continuer à apprendre en améliorant ce que je sais déjà… | Prendre de plus en plus en charge ma progression |
| Oser m’impliquer, essayer. | Puiser dans ma boîte à outils.  Persévérer. | Devenir productif : vitesse + qualité. |
| Je vois bien mes progrès. | Par rapport aux choses déjà vues, mes progrès sont plus difficiles à voir, c’est normal. Ils sont entre autre dans mes attitudes.  Je dois éviter un piège : celui de devenir négligent.  Réussir cette difficile étape c’est m’appliquer à utiliser tout ce que j’apprends et j’en sais de plus en plus! | Je me fixe des défis. Je me signale par mon autonomie et la vision élargie que j’ai de mon travail.  Je raffine ce que je sais. |
| BRAVO = Excellent départ, en procédant comme demandé, tu prends les bons moyens pour avancer. | BRAVO = Tu te prends en main, tu progresses très bien! Tu te concentres, tu essaies, tu travailles avec plus d’aisance et de façon sécuritaire. | BRAVO = Même s’il t’en reste à apprendre, tu connais vraiment ton affaire, tu sais comment arriver au résultat que tu désires et ton travail est propre et bien fait. |

**Nous cuisinons à votre santé, ACTIVITÉ 6 et TÂCHE 2**

Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 🡺 J’explore différentes idées de présentation

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FORME 🡺**  **COULEUR 🡻** | Aliments placés en cercle… | | … en carré… | | … ou en rectangle |
| **Exemple couleur seulement :**  Légumes rouges  Lég. blancs  Lég. verts |  |  |  |  |  |
| **Exemple couleur et coupe\* :**  Rouge    Orangé    \* Vert : bâtonnets Blanc : rondelles Orangé : triangles Rouge : haché  2007CSDM  Blanc    Vert |  |  |  |  |  |

2 🡺 A. Je choisis mon concept

B. Je trace mon schéma

1. J’indique chaque fruit et chaque légume et le nom de la coupe.

