

# La cuisine en camp

## Ou comment assurer une bonne hygiène alimentaire en camp

Nourrir des enfants et des adolescents participe fortement à leur état de santé. Il s'agit d'être vigilant sur deux éléments clés : l'équilibre alimentaire et la sécurité des aliments

### I. Equilibre alimentaire

« Toujours se souvenir que les aliments n'agissent pas de façon isolée, mais que c'est l'équilibre alimentaire dans sa globalité qui contribue à une bonne santé ». Agence Française de sécurité Sanitaire des aliments.

Le maître mot est diversité. Il faut manger de tout mais pas nécessairement tous les jours. L'alimentation peut s'équilibrer sur plusieurs jours. Dans les conditions d'un camp où les moyens de ravitaillement et de cuisine ne sont pas optimums et où les activités sortent de la routine, il est important de ne pas être obnubilé par l'équilibre alimentaire : c'est l'activité et les conditions extérieures qui vont prédominer.

En veillant à proposer à la consommation toutes les catégories d'aliments, on couvre largement les besoins alimentaires essentiels (produits laitiers ; protéines animales (viandes, poissons, œufs) ; légumes et fruits crus et cuits, féculents, produits sucrés, matières grasses.

L'eau : elle est la seule boisson indispensable pour s'hydrater. Attention, la composition des eaux minérales n'est pas toujours adaptée à une consommation régulière par des enfants ou de jeunes adultes.

### II. Sécurité des aliments

La réglementation européenne conduit toutes les catégories professionnelles participant à l'alimentation du public à rédiger un guide de bonnes pratiques d'hygiène qui donne les conseils et conduites à tenir pour assurer la sécurité alimentaire des personnes. Un guide concernant la est en cours de validation par l'AFSSA. En attendant sa parution nous vous conseillons de vous référer à la fiche d'hygiène domestique mise en ligne par l'AFSSA sur son site

<http://www.afssa.fr/Documents/MIC-Fi-Hygienedomestique.pdf>

Elle met en évidence les points essentiels à surveiller :

#### 1. L'hygiène des personnes et la propreté du lieu et du matériel

**Les personnes** qui préparent les repas doivent être en bonne santé (pas d'infection ORL, pas de troubles digestifs, pas de blessures ou d'infections sur les mains). Il est essentiel de se laver les mains en sortant des toilettes ,après la manipulations des aliments crus, après avoir manipulé de la terre ou touché des objets souillés par la terre; après manipulation de déchets ou de linge sale.

**Les animaux** peuvent transmettre des maladies à l'homme. Il convient donc de faire en sorte que les lieux et le matériel de cuisine ne soit pas contaminés par des déjections animales. Il faut également éloigner les mouches et autres insectes.

**Torchons, éponges, bassines** et autres ustensiles de nettoyage, et réfrigérateur doivent être maintenus propres en permanence. Les planches à découper doivent être nettoyées et séchées entre deux usages.

## 2. La conservation des aliments

**La température idéale de conservation des aliments** est située entre 0 et 4°C. Il est recommandé de surveiller la température du réfrigérateur et de conserver les aliments sensibles (viande et poisson notamment) dans la zone la plus froide.

**En cas d'absence de moyens de conservation au froid**, les aliments sensibles doivent être préparés et consommés dans la demi-journée qui suit les courses. Tous les restes seront jetés.

**Un aliment peut en contaminer un autre par contact.** Les aliments et notamment les produits crus et les produits cuits doivent être séparés les uns des autres. On ne repose pas une viande cuite sur le plat qui a reçu cette viande crue par exemple. De même pour les ustensiles qui servent à préparer le repas qui doivent être nettoyés entre leur usage avec du cru et avec du cuit. Les aliments crus et cuits sont séparés dans le réfrigérateur.

**Les dates limites de consommation** des aliments doivent être respectées. Tout produit à l'aspect suspect doit être jeté.

## 3. Le respect de la chaîne du froid

**Les achats de produits surgelés** doivent être faits de sorte que la rupture de la chaîne du froid soit la moins brutale (utilisation d'un sac isotherme) et la plus courte possible.

Sans possibilité de stockage dans un congélateur, les produits surgelés doivent être cuisinés et consommés dans la demi-journée qui suit l'achat..

## 4. Les contaminations

Les conseils donnés dans l'ensemble du document visent à éviter les contaminations. A noter particulièrement dans le cas de camps scouts: l'approvisionnement en eau .

**L'eau utilisée** pour la boisson, la préparation des repas, la vaisselle, la lessive et la toilette doit être potable. C'est à dire provenir d'une adduction publique ou d'une adduction privée (source, puits, forage) déclarée potable par la préfecture.

**Le stockage de l'eau** dans des jerricans, dans des bouteilles ou dans des gourdes peut favoriser le développement d'éléments pathogènes contamination. Il est important de maintenir ces conteneurs propres à l'extérieur, de les vider, de les rincer et de les nettoyer chaque jour, de les stocker à l'ombre et au sec.