

INTRODUCTION

LA VIANDE,

comme le poisson, est un aliment aux qualités nutritionnelles remarquables. Mais, si elle est crue ou peu cuite, elle peut présenter des risques.

Elle peut être contaminée par des parasites à l'origine de maladies telles que la **toxoplasmose**, la **téniase bovine** et la **trichinellose**. Ils provoquent des troubles digestifs ou de la fièvre et des douleurs musculaires.

RECOMMANDATIONS PRATIQUES



Dans un commerce, demander au boucher de retirer les viscères des volailles entières.



Utiliser un sac isotherme lors du transport jusqu'à votre domicile.



Consommer la viande, destinée à être mangée crue, le jour même de l'achat.



Préparer la viande hachée le jour même et les autres viandes crues dans les 2 à 3 jours.



Se laver les mains avant et après manipulation.



Ne pas laisser la viande à température ambiante.



Conserver la viande entre 0 et 4 °C dans la partie la plus froide du réfrigérateur.



Séparer les viandes crues des viandes cuites et d'autres aliments.



Bien emballer les produits pour éviter les contaminations croisées.



Après décongélation, jeter le jus et ne jamais recongeler la viande.



Ne consommer que de la viande de porc ou de sanglier contrôlée par l'autorité.

CONSEILS POUR CONSOMMER DE LA VIANDE CRUE



Préférer les tranches fines (carpaccio) pour repérer d'éventuels parasites.



Écarter toute partie de chair suspecte.



Ne pas réutiliser la marinade ni se lécher les doigts après manipulation.



Par précaution, avant consommation, uniquement pour la viande de bœuf ou de porc, congeler à -10 °C pendant 10 jours ou à -15 °C pendant 6 jours.



Chasseurs et voyageurs : éviter toute viande non contrôlée.



Pour les personnes plus sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées ou immunodéprimées) : éviter de consommer la viande crue, marinée ou peu cuite.

CONSEILS POUR CONSOMMER DE LA VIANDE CUITE



Porc : cuire à cœur à min. 60 °C (chair non rose).



Bœuf : min. 67 °C à cœur.



Viande hachée : min. 71 °C à cœur.



Volailles : toujours cuites à cœur, sans zone rouge,
la chair doit se détacher facilement.



Barbecue / plancha / fondue chinoise : bien séparer
viande crue et garnitures, sauces ou viande cuite —
Attention : la cuisson au barbecue peut être inégale.



Marinades : ne pas les réutiliser comme sauces froides.

LES RISQUES

LE DANGER PARASITAIRE

concerne particulièrement les spécialités comme les boulettes de viande hachée, volailles grillées, barbecues, planchas, fondues chinoises, plats mijotés, s'ils ne sont pas bien cuits à cœur.

Quelle que soit sa provenance, la viande peut héberger des parasites. Lorsqu'elle est consommée crue, elle peut être à l'origine de maladies parasitaires. C'est aussi le cas si la viande est mal préparée, notamment en cas de cuisson ou de salage insuffisant.

**POUR MANGER DE LA VIANDE SANS RISQUES,
IL EST ESSENTIEL D'ADOPTER
QUELQUES GESTES SIMPLES.**

LES SYMPTÔMES !

LA PRÉSENCE DANS NOTRE ORGANISME DE PARASITES

TOXOPLASMA GONDII peut provoquer la toxoplasmose lorsqu'on consomme de la viande de boeuf, d'agneau ou de porc provenant d'animaux ayant ingéré des végétaux contaminés. Souvent asymptomatique, elle présente un risque sérieux pour les femmes enceintes et les personnes dont le système de défense immunitaire est affaibli.

TAENIA SAGINATA Ce ver plat transmis par ingestion de viande bovine insuffisamment cuite cause une téniasse souvent bénigne, parfois accompagnée de troubles digestifs et de perte de poids. Le diagnostic se fait par l'observation d'anneaux expulsés.

TRICHINELLA SPIRALIS peut provoquer la trichinose ou trichinellose, causée par la viande de porc infectée. Les symptômes peuvent être digestifs, provoqués par les vers situés dans l'intestin : douleurs abdominales, nausées, diarrhées, vomissements, fièvre élevée. En cas de dissémination dans d'autres organes : douleurs musculaires, maux de tête, oedème du visage et démangeaisons.

IMPORTANT :

En cas d'apparition de ces symptômes, consultez votre médecin traitant. Dans la majorité des cas, ces parasites peuvent être éliminés par un traitement antiparasitaire.

UN BON CRU ?



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENENNAS LUX

**POUR VOTRE SANTÉ,
AVEC LA VIANDE CRUE,
ADOPTEZ LES BONS GESTES
AVANT D'EN MANGER.**

PARTENAIRES & CONTACT

OFFICE CANTONAL DE LA SANTÉ

Rue Adrien-Lachenal 8
1207 Genève

Tél. +41 (0) 22 546 50 00
www.ge.ch

Lignes TPG 1, 12, 17, 25 - arrêt Terrassière

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE

Département de la santé et des mobilités
Office cantonal de la santé
Service du médecin cantonal
Service de la consommation
et des affaires vétérinaires

**TOUTES LES INFOS
UTILES ICI !**

