

Donner
un steak haché
à un jeune enfant,
risqué ?



anses

La consommation
de viande crue ou
insuffisamment cuite
est **fortement
déconseillée**
aux jeunes enfants.

Mais aussi

Aux femmes enceintes

Aux personnes immunodéprimées

Aux plus de 65 ans



Pourquoi?

Car ces populations sont plus sensibles aux bactéries parfois présentes dans les aliments.



Listeria monocytogenes

Salmonella

E. coli producteurs
de shigatoxines (STEC)

Quels **aliments** sont concernés ?

Les aliments consommés crus ou pas assez cuits comme :

Les viandes de bœuf, de porc et de volaille

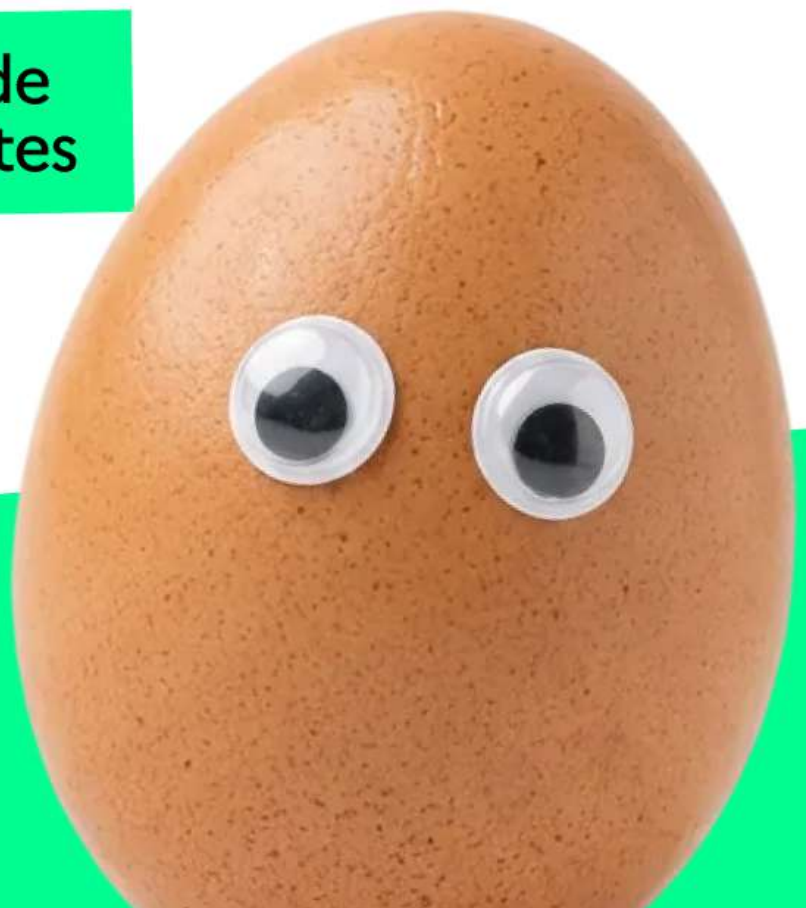
Les œufs

Les poissons

Les fromages au lait cru

(à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le comté ou l'emmental)

Les produits à base de farine comme les pâtes à gâteaux, pizza...



Que **faire** ?

Pour les populations sensibles, bien cuire les aliments permet de tuer les microbes pathogènes.

Par exemple **pour votre enfant ou vos grand-parents** :

- Pour la viande, préférez les steaks hachés bien cuits aux steaks hachés crus ou saignants
- Pour les œufs, privilégiez les œufs brouillés aux œufs à la coque
- Pour les poissons, évitez les sushis ou les tartares et privilégiez les poissons bien cuits.





Des personnes sensibles
autour de vous ?



Partagez-leur l'info

Lien en bio

En cuisine,
**#LeMeilleur
Ingrédient**
c'est l'hygiène !