

Préparer des repas en plein air avec les enfants

Références réglementaires multiples, inaccessibles et illisibles pour des non-spécialistes, noms barbares (paquet hygiène, HACCP, marche en avant...) : l'hygiène alimentaire, c'est compliqué, parfois décourageant. Et pourtant tout animateur peut être conduit à préparer des repas, souvent avec les enfants ou les jeunes, dans un séjour sous toile (mini-camps, camps scouts, séjours itinérants) aux conditions sommaires. Comment le faire tout en appliquant les exigences d'hygiène collective, impératives quels que soient le lieu et les conditions de mise en œuvre ?



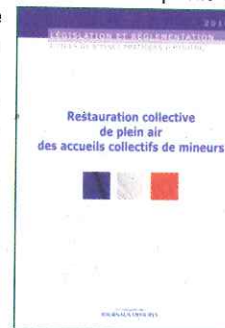
Un guide de bonnes pratiques

L'approche réglementaire européenne fait obligation d'assurer la sécurité des consommateurs en garantissant l'innocuité des denrées alimentaires. Elle fixe des obligations de résultat tout en laissant aux professionnels de chaque

secteur concerné une certaine liberté pour les atteindre. Dans le souci de proposer un outil approprié au secteur des accueils collectifs de mineurs, la Jeunesse au Plein Air a élaboré un *Guide de bonnes pratiques d'hygiène de la restauration collective de plein air des accueils collectifs de mineurs*. Ce guide de 72 pages a été validé

par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et le Conseil national de la consommation et publié au *Journal Officiel*. Il est en vente sur le site de La Documentation française (www.ladocumentationfrancaise.fr). Il s'appuie sur une démarche éducative à l'attention du jeune consommateur et du jeune préparateur des repas et sur une démarche de formation des animateurs et des jeunes.

Il est présenté sous forme de fiches pratiques relatives soit aux dangers spécifiques à maîtriser, soit aux aliments eux-mêmes. Focus sur quelques points d'attention.



Quelques dangers propres à la cuisine en plein air

Le danger biologique est le principal danger à maîtriser dans le cadre des repas en plein air. Il est favorisé par les conditions climatiques qui rendent parfois difficile le maintien de la chaîne du froid, par la rusticité des installations qui préservent mal des pollutions diverses et par des installations sanitaires de fortune.

La plupart des micro-organismes peuvent être apportés par l'eau, c'est pourquoi les organisateurs d'accueil de plein air doivent avoir une vigilance particulière pour cette denrée. Le fait de vivre en plein air expose davantage les enfants, les jeunes et les animateurs à la contamination par des parasites, soit par défaut d'hygiène, soit par l'ingestion d'aliments pollués issus par exemple de la cueillette. Il

La cueillette est une source potentielle de contamination parasitaire à ne pas négliger.



convient donc d'éliminer cette cause de contamination soit en interdisant la cueillette, soit en veillant à une préparation adéquate des aliments ainsi collectés.

La rupture de la chaîne du froid, la cuisson insuffisante des produits sensibles (produits carnés, produits de la mer), la contamination croisée, la présence d'œufs crus dans les plats constituent des facteurs de multiplication et de survie des micro-organismes qu'il convient d'éliminer en adoptant les bonnes pratiques d'hygiène adaptées aux circonstances. Pour cela, il est indispensable d'informer et de former tous les intervenants à l'élaboration des repas (animateurs et jeunes).

La préparation des repas

Dans la plupart des situations d'accueil en plein air, les temps consacrés à la préparation des repas sont considérés comme des temps d'activités éducatives au cours desquels les animateurs doivent avoir le souci de faire acquérir de bonnes pratiques d'hygiène des aliments afin que celles-ci soient ensuite réinvesties à la maison.

Ces bonnes pratiques peuvent être résumées ainsi :

- l'hygiène des personnes préparant le repas est impérative ;
- la propreté des lieux, du plan de travail et du matériel est requise ;
- le maintien à température des produits frais ou surgelés jusqu'à cuisson ou consommation s'impose ;
- les denrées ou les préparations trop sensibles (viande hachée crue, préparation à base d'œuf cru...) ne figurent pas aux menus ;
- les surfaces (ustensiles, plats, mains) ayant été en contact avec des aliments crus (notamment de la viande de volaille) ou sales (notamment des légumes recouverts de terre) ne doivent pas entrer en contact avec d'autres aliments et surtout pas avec ceux destinés à être consommés sans cuisson ;
- la cuisson à cœur des aliments sensibles est assurée ;
- le temps d'attente des plats préparés doit être le plus court possible ;
- les restes doivent être gérés rigoureusement et les déchets éliminés. Les déchets et les aliments à consommer ne sont pas stockés au même endroit, etc.

L'eau potable

Le Code de la santé prévoit que « toute personne qui offre de l'eau au public en vue de l'alimentation humaine, à titre onéreux ou à titre gratuit et sous quelque forme que ce soit, est tenue de s'assurer que cette eau est propre >>>

>>> à la consommation... » (Art. L. 1321-1). Ces dispositions valent pour tous les usages domestiques, c'est-à-dire l'alimentation, le lavage des mains, la vaisselle et la cuisine, la toilette (lavage des dents en particulier !) et la lessive.

Pour éviter les contaminations de l'eau, il est recommandé de :

- n'utiliser que de l'eau provenant d'une ressource en **eau potable autorisée** (réseau public ou eau conditionnée). L'eau de pluie n'étant pas une eau destinée à la consommation humaine, elle ne doit pas être utilisée pour la boisson, la cuisine, la vaisselle, le lavage des mains et la toilette.
- ne stocker l'eau que dans des récipients ou **jerricans** adaptés (qualité alimentaire), nettoyés (extérieur et intérieur) et désinfectés à l'eau chlorée chaque jour. Ces récipients sont réservés exclusivement au stockage de l'eau qui est renouvelée chaque jour pour éviter la stagnation.
- stocker l'eau dans des conditions évitant toute dégradation de sa qualité (par exemple, pas de stockage à proximité de produits d'entretien ou d'hydrocarbures, les réservoirs en plastique étant perméables aux gaz ; stockage à l'abri de la chaleur et de la lumière).

Si l'eau est conduite sur le lieu de camp par l'intermédiaire d'un **tuyau**, il faut faire couler l'eau en quantité suffisante pour vider la totalité de la longueur du tuyau avant de remplir des jerricans. Cela permet de vidanger l'eau qui aurait pu stagner à la chaleur dans le tuyau, ce qui favorise le développement bactérien.

Présence d'un réfrigérateur

En camp, un réfrigérateur « occasionnel » est parfois mis à disposition dans un local éloigné du lieu de camp. Quelques précautions s'imposent alors :

- Vérifier le bon état de fonctionnement du matériel avant le séjour et en particulier l'étanchéité des joints.
- Y placer un thermomètre pour contrôler la température.
- Trouver la zone la plus froide du réfrigérateur. Vérifier avec le thermomètre que la température de cette zone est bien comprise entre 0 et 4°C.
- Le mettre en marche 12 heures au moins avant d'y déposer les premières denrées.
- Respecter la température de conservation indiquée sur l'emballage des aliments ; respecter une température de 4°C et une durée maximale de deux jours pour les aliments achetés chez des artisans (boucher, charcutier, etc.) ou à la coupe.
- Si le réfrigérateur est éloigné de la cuisine, des sacs isothermes avec plaques eutectiques (plaques qui conservent le froid après être placées dans un congélateur) doivent être

utilisés pour transporter les aliments du lieu de stockage au lieu de préparation des repas. Ne transporter que les quantités nécessaires et au plus près des moments de consommation.

- Pour éviter toute contamination croisée, isoler les produits les uns des autres au sein du réfrigérateur (avec boîtes ou pellicule plastique). Penser à protéger aussi les produits entamés.
 - Pour appliquer facilement la règle « premier entré, premier sorti », placer les produits dont la date limite de consommation est la plus proche devant les autres.
 - Éviter de stocker les produits frais, congelés ou surgelés avec leur suremballage (carton et bois isolant le produit).
 - Ne pas laisser refroidir les aliments chauds plus de deux heures à température ambiante avant de les placer dans le réfrigérateur. Si le volume de la préparation chaude est trop grand pour un refroidissement rapide, la répartir dans plusieurs récipients.
- En cas d'impossibilité de stockage au froid, les courses sont faites quotidiennement, voire bi quotidiennement.

Repas témoins

Si les conditions permettent la réalisation de plats, la quantité prélevée pour chaque plat témoin doit être comprise entre 80 et 100 g. Les plats témoins doivent être conservés de manière individuelle et clairement identifiés entre 0 et 3° pendant 5 jours.

Mais la plupart du temps, les conditions des accueils en plein air ne permettent pas de mettre en place un dispositif de conservation des repas témoins. En effet, pour que les plats témoins puissent être utilisés de manière pertinente (analyse en cas de toxi-infection alimentaire collective), il est impératif qu'ils soient conservés au réfrigérateur. Par ailleurs, le réfrigérateur doit alors disposer d'un espace suffisant et les plats témoins doivent être correctement étiquetés de façon à ce que les enfants ne les consomment pas par inadvertance. Si ces conditions ne peuvent être remplies, il est inutile de conserver des plats témoins. Si des plats témoins ont été réalisés, ils seront, en cas d'impossibilité de les transporter en conditions réfrigérées, jetés en fin de séjour.

Le matériel de cuisine

Tout matériel entrant en contact avec des aliments doit être certifié à usage alimentaire. Il doit être facile à nettoyer et à désinfecter : en inox ou en plastique, mais pas en bois.

Les pique-niques

De façon tout à fait préférentielle, constituer les pique-niques à base de produits stables à la chaleur qui peuvent attendre avant d'être consommés. Par exemple : pain, fromage à pâte cuite, pâté en boîte, légumes crus épluchés et lavés, fruits, fruits secs, barres énergétiques, eau de source en bouteille...

Les pique-niques et repas à partager sont préparés juste avant le départ des enfants afin de minimiser la durée séparant la préparation de la consommation.

Les produits qui ne sont pas constitués de denrées stables (certains sandwichs ou salades industrielles fraîches, etc.) doivent être réfrigérés préalablement à leur transport dans des sacs isothermes et être consommés dans la journée ou dans la demi-journée en cas de forte chaleur.

Si ce sont les parents qui préparent les pique-niques, il est primordial de leur donner des consignes simples : préparation juste avant le départ, utilisation de produits stables ou maintien des produits à température basse à l'aide de matériel isotherme ou réfrigérant.

Il est conseillé d'utiliser des produits préemballés (ouverts au moment de la consommation) : viandes prétranchées sous vide, volailles rôties, fruits, fromages en portion individuelle, desserts operculés individuels, etc.

L'assaisonnement doit toujours être séparé des salades, sandwichs, etc.

Toutes les préparations à base d'œufs sont à éviter, à l'exception des œufs cuits durs et conservés dans leur coquille.

Les restes des repas sont ramassés et jetés dans des sacs-poubelle.



Les ustensiles et le matériel de cuisine doivent être conservés à l'abri des poussières, des souillures, des intempéries. S'ils sont rangés dans des malles ou cantines, le matériel de cuisine doit être totalement sec au moment du rangement. Il est préférable de laisser sécher la vaisselle à l'air et au soleil avant de la ranger. Ce traitement est non polluant et très efficace pour éviter le développement bactérien. Si le matériel n'est pas parfaitement sec, cela rendra possible une croissance microbienne à l'intérieur des contenants. Un usage spécifique doit être attribué à chaque **bassine** (lavage des fruits et des légumes, vaisselle, lavage de mains, etc.) pour l'ensemble de la durée de l'accueil. Pour la vaisselle, penser à utiliser deux bassines : une pour le lavage et une pour le rinçage. Les ustensiles de cuisine, le plan de travail et les bassines qui servent au lavage des fruits et des légumes et à la vaisselle sont nettoyés et séchés après chaque repas. Au besoin, couteaux et plan de travail sont également lavés au cours de la préparation du repas afin d'éviter les contaminations croisées. L'eau utilisée pour le lavage et le rinçage doit être potable.

Les produits d'entretien (tout comme les produits de lutte contre les nuisibles) doivent être stockés à l'écart des denrées alimentaires.

Formation et hygiène des personnes préparant les repas

Il est indispensable que les animateurs soient formés aux règles relatives à l'état de santé et à l'hygiène des cuisiniers ainsi qu'à l'hygiène des aliments. Ils doivent acquérir les gestes simples et appropriés pour éviter la contamination des aliments (lavage et séchage des mains, nettoyage du matériel et du plan de travail, élimination des déchets, service des plats à bonne température, etc.). Les enfants eux-mêmes seront informés de ces règles selon le principe « apprendre en faisant ». Les personnes participant à la préparation des repas doivent être exemptes de pathologies pouvant être sources de contamination des denrées. Toute plaie doit être soignée et protégée par un pansement. Des gants jetables sont prévus pour les personnes ayant des petites blessures >>>

>>> aux mains. Les personnes ayant des problèmes digestifs ne doivent pas participer à la préparation et à la distribution des repas.

La tenue des personnes participant au repas est adaptée à l'activité : vêtements propres, manches retroussées, si possible un tablier. Le port de bijoux est proscrit. Les cheveux longs sont attachés.

Les animateurs peuvent également procéder auprès des enfants à un petit rappel simple des « bons comportements à table » tels que :

- on se lave les mains avant de passer à table,
- on ne boit pas à la bouteille commune,
- on ne goûte pas les plats avec les doigts en cuisinant,
- on ne lèche pas la cuillère de service,
- on ne remet pas une cuillère dans le pot commun,
- etc.

Le lavage des mains

Des mains souillées constituent la principale cause de transmission des germes pathogènes. Malgré la précarité des installations sanitaires, on doit donc porter une grande attention à l'hygiène des personnes et particulièrement au lavage des mains. Un dispositif de lavage des mains doit être installé à proximité de l'endroit où l'on prépare la cuisine. Faire prendre conscience aux enfants qu'il est normal de se laver plusieurs fois les mains au cours de la préparation d'un repas pour éviter de véhiculer des germes toxiques. Par exemple, après avoir fait un service de bois, être allé aux feuillées ou aux toilettes, avoir manipulé des poubelles, ramassé quelque chose à terre, nettoyé une surface, s'être touché le nez, les cheveux, le visage, serré la main d'une autre personne ou touché un animal ou tout simplement changé de type d'aliment manipulé (ex. : cru/cuit, légume/viande) ou encore si on s'est mouché ou si on a toussé ou éternué.

La cuisson au feu de bois

Une attention particulière sera portée lors de la cuisson au feu de bois, car il est plus difficile d'obtenir une cuisson à cœur sans que l'extérieur du produit ne soit brûlé.

Dans un feu de bois, ce ne sont pas les flammes qui assurent la cuisson à cœur des aliments, mais les braises. Il s'agit donc de préparer des feux donnant des braises abondantes et durables. Pour cela, il faut utiliser des bois durs à texture serrée tels que le charme, le hêtre, le chêne. Le frêne et le châtaignier, le robinier, les érables, le platane et le sorbier sont moins efficaces. Les arbres fruitiers donnent peu de

chaleur et peu de braises. Pour obtenir de bonnes braises, il est aussi important de préparer le feu suffisamment à l'avance.

Faire cuire les viandes et les poissons en papillote dans les braises permet une bonne cuisson à cœur sans dessèchement.

Attention les produits cuisinés au feu de bois sont davantage susceptibles d'être pollués en tombant sur le sol, par exemple.

La gestion des restes

En plein air, il est important d'envisager une gestion au plus juste des approvisionnements afin de ne pas avoir trop de restes de repas. Les restes de repas doivent être jetés et les déchets évacués le plus rapidement possible du lieu de camp.

Tous les aliments ayant été servis au repas et qui n'ont pas été consommés doivent être jetés, à part quelques types de produits stables (condiments, gâteaux secs, par exemple), sous réserve d'un stockage à une température adaptée et dans un récipient de qualité alimentaire.

Toute boîte de conserve ouverte est immédiatement utilisée. Le contenu de la boîte qui n'a pas été consommé est jeté ou conservé jusqu'au repas suivant s'il peut être transféré dans un contenant hermétique et conservé au froid.

Les déchets sont entreposés dans des sacs étanches et solides, hermétiquement clos, à l'ombre, dans un lieu éloigné du lieu de cuisine et protégé des animaux. Ils sont évacués, si possible, chaque jour du lieu de camp. Se renseigner au préalable auprès de la mairie.

L'utilisation des œufs

Les œufs ont mauvaise presse dans le monde des ACM. Excellente source de protéines, leur consommation ne doit pas être exclue des séjours de plein air, à condition d'y apporter une vigilance particulière :

- Acheter de manière exclusive des œufs emballés provenant de centres agréés (numéro de centre, date de conditionnement). Pour la traçabilité, conserver le code figurant sur les œufs ou la boîte.
- Ne jamais utiliser des œufs dont la coquille est fêlée ou présente des traces de sang ou de fiente. La coquille doit toujours être propre et intacte.

© jbach - Fotolia.com



- En cas de doute sur la fraîcheur, ne pas utiliser l'œuf en question.
- Ne jamais nettoyer les œufs avant stockage (élimination de la barrière naturelle protectrice).
- Éviter le plus possible le contact de l'œuf avec l'extérieur de la coquille. De même, éviter impérativement de séparer le blanc du jaune à travers les doigts.
- Bien cuire les préparations à base d'œuf.
- Conserver les œufs de préférence au réfrigérateur, avec le principe de « premier entré, premier sorti ».
- Ne sortir que la quantité d'œufs nécessaire à la préparation du repas, afin d'éviter les variations de température (qui augmentent la porosité de la coquille).
- Cuire les œufs à cœur. Les omelettes doivent être servies bien cuites, non baveuses.
- Les préparations maison à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, etc.) sont déconseillées.
- Privilégier la mayonnaise industrielle en tube qui se conserve mieux.
- Les œufs cuits durs sont transportés dans leur coquille pour un pique-nique.

Produits laitiers

Le lait et les produits laitiers (fromages, yaourts, crème fraîche, desserts lactés frais, beurre...) doivent être conservés à la température indiquée et jusqu'à la date préconisée sur l'emballage.

Les **fromages** à durée d'affinage longue, du type pâte pressée (emmental, gruyère, comté...) sont à préférer aux fromages à pâte molle (camembert, brie, coulommiers, reblochon...) et aux fromages frais (chèvre frais, faisselle...). Il est fréquent de faire **chauffer les briques de lait** au bain-marie pour préparer des boissons chaudes. Cette pratique est autorisée. Il faut cependant jeter toute brique réchauffée et non consommée, même si elle n'a pas été entamée. En effet, son emballage est dégradé par l'immersion prolongée dans l'eau chaude et ne garantit plus la parfaite conservation du lait.

Les viandes

La viande et les produits carnés sont des produits particulièrement sensibles comme le montre le nombre important de dangers potentiels à maîtriser. Cependant, la plupart de ces risques sont maîtrisés par une bonne cuisson à cœur des produits.

Il existe deux types de produits carnés : les produits carnés hachés comme les steaks hachés, les saucisses,

les préparations pour tomates farcies, qui sont très sensibles. Et les produits découpés, plus résistants, à privilégier par rapport aux produits hachés ou moulus. Être particulièrement vigilant pour les steaks hachés : éviter les contaminations croisées, maintenir la chaîne du froid et assurer une cuisson à cœur.

Préférer les produits carnés déjà emballés aux produits carnés à la coupe, car l'emballage est plus solide.

S'assurer de la cuisson « à point » ou « bien cuit » en vérifiant visuellement que la viande n'est plus rosée à cœur. Éviter la viande saignante en camp.

Les conserves

Les produits secs et les conserves sont les produits à privilégier dans la situation de plein air.

Ne pas acheter les boîtes de conserve qui sont bombées, bosselées ou rouillées ou des produits dont les emballages sont dégradés.

Vérifier l'intégrité des emballages à la réception et avant utilisation. Jeter tout produit dont l'emballage a été endommagé.

Stocker les produits à l'abri de l'humidité, des souillures, des poussières et des nuisibles.

Ne jamais mettre un produit à même le sol.

Avant d'ouvrir une boîte métallique ou un bocal, essuyer le dessus avec un papier à usage unique pour ne pas risquer de souiller le contenu.

Toute boîte de conserve ouverte est :

- soit immédiatement utilisée ;
- soit transférée dans un récipient de qualité alimentaire hermétique, conservée au réfrigérateur et consommée dans les vingt-quatre heures ;
- soit jetée. ▶

Roselyne Van Eecke

Les concours de cuisine

Pour les concours de cuisine, animations qui consistent à ce que les enfants par petits groupes préparent un repas de leur choix ou selon un thème imposé, il convient que les menus soient validés par les animateurs afin d'éviter que des plats à risque soient préparés. L'exclusion de ces plats sera expliquée aux enfants.