

La conservation des aliments: facteur de qualité et de sécurité !



Les aliments peuvent nous rendre malade lorsque nos pratiques d'hygiène en cuisine ne sont pas adaptées.

La préparation des repas en milieu d'accueil ne s'improvise pas car vos "convives" sont particulièrement fragiles du fait de leur jeune âge. Une conservation optimale des aliments est un élément important dans la prévention des intoxications alimentaires.

Maîtrisez-vous les techniques de conservation des aliments ?

Les aliments se conservent au frigo à une température de :

a) 4°C b) 7°C c) plus de 7°C

Le froid tue les microbes

a) Oui b) Non c) parfois

Un légume surgelé utilisé pour préparer une soupe peut être recongelé

a) Oui b) Non c) parfois

Les microbes : quoi, où et comment ?

Un microbe est un organisme vivant invisible à l'œil nu et regroupe les bactéries, virus, moisissures et parasites. Certains nous sont utiles comme ceux trouvés dans les yaourts. D'autres peuvent provoquer la pourriture des aliments et une troisième catégorie peut causer des maladies. Ce sont les microbes pathogènes. Ils ont la particularité de ne pas modifier l'aliment : son goût, son odeur, son aspect restent identiques.

Les microbes se retrouvent partout : dans l'air, le sol, l'eau, les végétaux, les animaux, les êtres humains (peau, nez, bouche, ...).

Pour vivre et se multiplier, les microbes ont besoin d'eau, de nourriture et de températures (T°) entre 10 et 65°C. De plus, les microbes produisent des toxines. Leur présence dans l'aliment peut aussi nous rendre malade.

En milieu favorable, les microbes se multiplient rapidement (20 minutes). Par contre, lorsque la T° chute en dessous de 10°C, leur production de toxines diminue, de même que leur vitesse de multiplication jusqu'à l'arrêt vers -18°C. Dès 65°C, une destruction partielle des microbes débute pour se généraliser au delà des 100°C.

En ce qui concerne la vitesse de multiplication des microbes de deux plats identiques conservés dans des conditions différentes, nous pouvons constater qu'au bout de 8 heures le microbe du repas placé au frigo n'a pu se multiplier que 256 fois, alors que dans le plat conservé à température ambiante, le nombre des microbes atteint les 16.000.000 ! Le facteur temps joue aussi un rôle important dans l'ampleur de la multiplication microbienne. Il doit être pris en compte.

Le principe est simple : éviter de laisser séjourner des aliments plus de 30 minutes à des températures comprises entre 7°C et 65°C ! On garde au chaud ou l'on refroidit rapidement. Principe de base : ne jamais laisser un aliment à température ambiante.

Puis, c'est la sieste, j'imagine ?

En effet! Le dodo d'après manger se situe entre midi et 14h30. Ensuite, on joue, on se dépense jusqu'au moment du goûter vers quinze heures. Là, fruits de saisons, pain, biscottes, à l'image du petit déjeuner, mais pas de biscuits, et des produits lactés seulement deux fois par semaine. C'est que nous veillons à lutter contre l'excès de protéines et l'obésité !

En fait, si je comprends bien, vous suiviez déjà grosso modo les instructions de la brochure que l'on nous présente aujourd'hui ?

Disons que l'intérêt majeur d'un tel document, c'est qu'il indique dans les détails, à l'aide de tableaux et de schémas précis, toutes les facettes d'une alimentation saine pour les enfants, selon les critères de «qualité» désormais prioritaires dans tout milieu d'accueil.

La face purement alimentaire du repas n'y est pas seulement abordée, mais aussi l'aspect psycho-pédagogique. Manger ensemble constitue l'occasion pour nos bambins d'éprouver du plaisir, de vivre la convivialité, d'apprendre à se nourrir de façon équilibrée et de préserver leur santé.

A cet égard, puisque nous parlons de qualité, je tiens à souligner celle de l'aide que nous apporte l'ONE. Le temps des "inspections-surprises" est bien loin ! Aujourd'hui, vos coordinatrices viennent rendre visite en cas de difficulté ou pour s'assurer que tout se passe bien et nous rencontrons régulièrement les diététiciennes de l'ONE ainsi que vos conseillers pédagogiques dont les avis sont très précieux.

Nous bénéficions enfin de formation et de journées pédagogiques au sein de l'ONE même ou lors des journées de formation organisées par le CEMEA, l'Ecole des Parents et des Educateurs, le FRAJE, etc.

Bref, tout baigne !

Je ne dirais pas cela. Le travail qui est le nôtre est certes excitant, enrichissant, mais également très exigeant et fatigant. Et ce n'est pas en étant directrice de maison d'enfants que l'on devient millionnaire, croyez-moi ! Il s'agit là plutôt d'une vocation, ce qui n'empêche en rien, au contraire, une formation adéquate et pointue. Pour ma part, j'aimerais par exemple pouvoir bénéficier d'une formation en gestion d'équipe. Le «turn-over» des puéricultrices me pose problème et démotive celles-là même qui en sont victimes. Par ailleurs, il me semble évident qu'il faudrait améliorer la formation de base des professionnels de l'enfance. Pour l'instant, vous le savez, une puéricultrice ne suit qu'un écolage de 3 ans durant ses études secondaires. Imaginez que dans certains pays nordiques, il faut être universitaire pour pouvoir s'occuper d'enfants ! Il est donc heureux que l'ONE et d'autres partenaires compensent ces manques par des formations bien ciblées.

La présentation de la brochure «Chouette on passe à table» constitue à cet égard un plus qui ne manquera pas de rendre service à l'ensemble des professionnels des milieux d'accueil.



Yvon GODEFROID
Communication externe

Ce lundi 8 juin, une matinée de formation, destinée à présenter aux professionnels de l'accueil la nouvelle brochure de l'ONE intitulée "Milieux d'accueil : Chouette, on passe à table !".

A cette occasion, nous avons eu le plaisir de dialoguer avec Madame Beaurain, directrice de la maison d'enfants "Le Chevalier William Lapin", située dans la commune de Forest (Bruxelles), afin qu'elle nous décrive en quelques mots son métier mais aussi l'importance donnée à l'alimentation des tout-petits dans son établissement.

Bonjour Mme Beaurain. Très vite, pourriez-vous tout d'abord nous rappeler le caractère spécifique d'une maison d'enfants par rapport aux autres milieux d'accueil ?

Il s'agit en fait d'une petite structure non subsidiée par l'ONE et dont les dimensions sont prévues pour accueillir en collectivité des enfants âgés de zéro à six ans à raison de 9 à 24 places. Notre propre maison d'enfants reçoit actuellement 20 enfants. Le personnel, quant à lui, comprend 5 personnes dûment formées, y compris moi-même. La "crèche", comme disent les gens, compte déjà 17 ans d'âge... et j'en suis responsable depuis 15 ans. C'est dire si j'ai vu passer du monde ! Et pas mal de bébés !

Une journée chez "William Lapin", comment ça se passe ?

Le matin, les parents nous amènent leurs enfants entre 8h00 et 9h30. Le plus souvent, ils viennent les rechercher entre 16h et 18h. Dans l'intervalle, eh bien, c'est à nous de faire en sorte que les bambins se sentent le mieux possible !

Notamment lors des repas...

Exactement ! Dès 9h15, 9h30, nous offrons une petite collation aux enfants qui n'auraient pas eu le temps de prendre leur petit-déjeuner chez eux. Le «vrai» repas a lieu vers 11h.

Les "grands" sont regroupés autour de trois tables comprenant 6 enfants par table. Les tout-petits, eux, sont nourris soit sur une chaise haute soit dans les bras de la puéricultrice, lorsqu'ils ont moins de 6 mois. Dès le matin, le menu est affiché, afin que les parents puissent en prendre connaissance et que nous puissions en discuter avec eux.

Chaque jour, chacun des membres de notre équipe cuisine à tour de rôle et chaque jour, un nouveau repas est proposé sur une période de quinze jours. J'ai personnellement bénéficié d'une formation en diététique et je veille donc à ce que viande, poisson, légumes, féculents soient donnés aux enfants de façon équilibrée. Nous ne négligeons pas non plus d'ajouter parfois un peu d'herbes aromatiques, toutes substances propres à développer le goût et à titiller les papilles !

Bien que notre population soit extrêmement mélangée, la commune de Forest compte une importante communauté musulmane. Les parents croyants apportent eux-mêmes la viande Halal. Il en est de même pour ceux qui souhaitent que leur enfant ne mange que "bio". Cela ne nous pose aucun problème...

Le réfrigérateur

La conservation des aliments frais se fait au réfrigérateur. T° adéquate : 4°C. Celle-ci peut cependant varier d'un endroit à l'autre du frigo et dans la porte, les T° sont plus élevées. Evitez donc d'y mettre les aliments fragiles (lait maternel, ...).

La T° du frigo doit être contrôlée tous les jours. Les aliments stockés au frigo doivent toujours être emballés. Les plats faits maisons (soupe, pudding) doivent être conservés au maximum 24 heures au frigo.

Pratiquer le système de rotation des marchandises en plaçant les aliments récemment achetés derrière ceux qui s'y trouvent déjà (vérifier les dates de péremption).

Veiller à ne pas conserver trop longtemps les produits entamés. Une fois ouverts, la durée de conservation de ces produits est limitée.

Une attention toute particulière sera apportée à la conservation des plats cuisinés. En effet, par respect du rythme des bébés ou d'organisation, il arrive que les aliments ne soient pas consommés immédiatement. Cette étape spécifique aux milieux d'accueil est délicate, car elle requiert beaucoup de précautions d'hygiène lors des manipulations surtout si vous êtes amenés à vous occuper simultanément des enfants (manipulations des langes, mouchages, ...)

Deux solutions s'offrent à vous pour limiter la multiplication des microbes : soit il s'agit de petites quantités d'aliments que vous pourrez aisément refroidir, soit les quantités sont plus importantes et dans ce cas il vous est conseillé de garder les aliments au chaud (à plus de 65°C) pendant maximum 2 heures. Il est conseillé alors d'utiliser un système de bain-marie.

Conseils pour faire chuter rapidement la T° des aliments afin de les placer au frigo :

- transvaser l'aliment dans de plus petits récipients (portions individuelles) et les recouvrir
- placer ces récipients dans un bain-marie d'eau froide
- placer les assiettes au frigo au maximum une demi heure après la fin de la préparation.

Le congélateur

La congélation est une méthode qui permet de conserver des aliments longtemps tout en préservant leurs propriétés nutritionnelles. Il est conseillé de blanchir les fruits et légumes (ébouillanter pendant quelques secondes) afin d'inactiver les enzymes et les levures qui pourraient abîmer l'aliment. Les aliments sont conservés à -18°C et doivent être emballés.

La décongélation ne peut en aucun cas se faire à T° ambiante mais au micro-ondes ou au frigo. Les aliments seront ensuite cuits immédiatement.

Les aliments surgelés, décongelés et puis cuisinés ne peuvent être recongelés. En effet, les multiples manipulations détériorent la qualité nutritionnelle de l'aliment et augmentent le risque d'intoxications, par les toxines produites par les microbes.

Le transport des aliments surgelés et réfrigérés

Les aliments réfrigérés et congelés, achetés en magasin ou apportés par les parents seront transportés vers le milieu d'accueil dans un bac isotherme avec glaçons réfrigérants, de manière à ne pas interrompre la chaîne du froid.

Amal ALAOUÏ et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques

Solutions :

1a, 2b, 3b

Bonne nouvelle pour les accueillant(e)s autonomes : le forfait de leurs frais professionnels déductibles fiscalement s'élève dorénavant à 15 €.

Les accueillant(e)s autonomes sont imposés annuellement sur les revenus qu'ils(elles) perçoivent en raison de leur activité d'accueillant(e)s. Cette activité génère des frais professionnels comme des frais liés au chauffage, à la consommation d'eau, à la fourniture de repas aux enfants accueillis etc. Ces frais sont déductibles fiscalement mais il est généralement malaisé de les justifier au moyen de documents probants. C'est pourquoi les accueillant(e)s autonomes peuvent déduire un forfait de frais professionnels par enfant.

L'Administration de la fiscalité des Entreprises et des Revenus (AFER), secteur des contributions directes, a informé l'O.N.E. qu'un accord collectif en matière de frais professionnels a été conclu avec les fédérations professionnelles représentant les accueillantes autonomes.

En conséquence, le montant du forfait passe de 13,5 € à 15 € par enfant et par jour de garde. Ce forfait est applicable à partir de l'exercice d'imposition 2009 (revenus de l'année 2008). L'accueillante autonome qui opte pour ce forfait peut donc compléter sa déclaration fiscale de revenus 2008 en tenant compte de ce nouveau forfait.

L'AFER précise que les modalités d'application du forfait demeurent inchangées : le montant n'est pas fractionné en fonction du temps de présence journalier de l'enfant gardé ; la déduction est limitée au montant reçu pour la garde, lorsque ce dernier est inférieur à 15 € ; le forfait comprend tous les frais professionnels, hormis les cotisations sociales de travailleur indépendant ; l'application du forfait ne peut être cumulée avec la déduction d'autres frais professionnels du chef de l'activité d'accueillante qui seraient justifiés par des documents probants, ni avec la déduction forfaitaire de frais professionnels.

Le forfait comprend tous les frais professionnels, hormis les cotisations sociales de travailleur indépendant

Enfin, l'AFER rappelle que le recours au forfait n'est pas obligatoire. L'accueillant(e) autonome peut justifier ses frais professionnels, poste par poste si il(elle) le souhaite.

Brigitte MARCHAND
Responsable du Service MANS

L'intervention accueil est une mesure adoptée par le Gouvernement en faveur des familles dont les enfants fréquentent un milieu d'accueil.

Cette intervention financière vise à diminuer la participation financière des parents dans les frais de garde pour les bas et moyens revenus ainsi que pour les fratries. Près de 22.000 familles dont un enfant est inscrit en milieu d'accueil ont bénéficié de cette mesure en faveur du pouvoir d'achat pour l'année 2008. Nombre d'entre elles ont leur enfant inscrit chez un(e) accueillant(e) autonome, une maison d'enfants ou une halte accueil.

L'application de cette mesure s'est réalisée grâce à la collaboration de tous les milieux d'accueil. Le formulaire que vous avez complété et remis aux parents, a permis le versement par l'ONE des montants dus aux familles rencontrant les conditions de la législation. Merci à vous pour le travail accompli !

Et nous voici en 2009, avec le renouvellement de cette opération !

Pour rappel, l'intervention accueil se calcule sur base des barèmes ONE applicables aux milieux d'accueil agréés ou subventionnés. Cela permet de respecter l'enveloppe budgétaire affectée à cette mesure par le Gouvernement. Dès lors, le montant dû se différencie du montant réellement versé par les parents à l'accueillant(e) autonome, à la maison d'enfants ou à la halte accueil où le tarif fixé est laissé au libre choix du responsable.

Les parents dont les revenus ne dépassent pas 2200 € par mois peuvent bénéficier d'une réduction qui s'échelonne entre 45 € et 265 € selon leurs revenus. Pour ceux qui perçoivent des revenus entre 2200 € et 3000 € par mois, ils bénéficient d'un montant plafonné à 200 €.

Par ailleurs, toutes les familles dont au moins deux enfants de moins de 3 ans fréquentent simultanément un milieu d'accueil se voient rembourser soit l'équivalent de près de deux mois de frais d'accueil, soit un montant plafonné en fonction de leurs revenus.

Afin de permettre aux familles concernées de profiter de cette réduction financière, l'ONE vous a transmis récemment des documents relatifs à l'intervention accueil. Il vous est demandé de compléter les parties du formulaire « intervention accueil 2009 » vous concernant et de transmettre ce formulaire pré-rempli ainsi que la circulaire explicative à tous les ménages dont un enfant est inscrit dans votre milieu d'accueil.

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec le guichet d'information ONE au 02/542.14.45 ou avec votre Comité subrégional.

Alors à « vos bics et crayons »!

Salima IZEM
Guichet d'information