



MANUEL DU COURS

Manipulateur d'aliments à haut risque

Formation à l'hygiène et à la sécurité alimentaire conforme au règlement (CE)
852/2004 · 10 heures · 10 unités

Social Chef Formación

Cours avec tuteur diplômé · Questions par WhatsApp
hola@socialchefformacion.com · socialchefformacion.com

ligne ; l'examen et le certificat s'obtiennent sur le site.

Sommaire du cours

Unité 1	Le manipulateur d'aliments et la réglementation
Unité 2	Dangers et contamination des aliments
Unité 3	Maladies d'origine alimentaire
Unité 4	Hygiène personnelle et habitudes du manipulateur
Unité 5	Réception, stockage et transport
Unité 6	Préparation, cuisson et conservation
Unité 7	Nettoyage, désinfection et lutte contre les nuisibles
Unité 8	Autocontrôle : le système HACCP et la traçabilité
Unité 9	Allergènes et information du consommateur
Unité 10	Prévention des pertes et du gaspillage alimentaire

Comment utiliser ce manuel : lisez les unités dans l'ordre, chacune prend 10 à 15 minutes. À la fin de chaque unité, vous trouverez une idée clé. Quand vous aurez terminé, passez l'examen sur le site (10 questions, une par unité ; il est réussi avec 8 bonnes réponses). Si vous réussissez, vous pourrez demander votre Certificat + Carte.

UNITÉ 1 SUR 10

Le manipulateur d'aliments et la réglementation

On considère comme **manipulateur d'aliments** toute personne qui, du fait de son activité professionnelle, est en contact direct avec les aliments lors de leur préparation, fabrication, transformation, élaboration, conditionnement, stockage, transport, distribution, vente, fourniture ou service. Cuisiniers, serveurs, employés de rayon, livreurs, surveillants de cantine ou personnel d'une boulangerie sont des manipulateurs.

Les règles qui s'appliquent

- **Règlement (CE) 852/2004** relatif à l'hygiène des denrées alimentaires : c'est la norme européenne de base. Il oblige les entreprises à appliquer des procédures fondées sur le système HACCP et à garantir que leurs manipulateurs reçoivent une formation en hygiène adaptée à leur travail.
- **Règlement (CE) 178/2002** : principes généraux de sécurité alimentaire et obligation de traçabilité.
- **Décret royal 109/2010** : il a abrogé l'ancien décret royal 202/2000 et, avec lui, la « carte de manipulateur » délivrée par l'administration. Depuis, il n'existe plus de carte officielle : la responsabilité de former les manipulateurs incombe à l'entreprise alimentaire.
- **Décret royal 1021/2022** : exigences d'hygiène dans le commerce alimentaire de détail.
- **Règlement (UE) 1169/2011 et décret royal 126/2015** : information du consommateur et allergènes.
- **Loi 1/2025** : prévention des pertes et du gaspillage alimentaire.

Obligations de l'entreprise

Élaborer et appliquer un plan de formation pour son personnel, mettre en place un système d'autocontrôle (HACCP), tenir des registres et garantir la traçabilité des aliments. Lors d'une inspection sanitaire, l'entreprise doit pouvoir démontrer que ses salariés ont reçu une formation en hygiène alimentaire : ce certificat est la preuve documentaire que conserve l'entreprise.

Obligations du manipulateur

- Recevoir une formation et appliquer ce qu'il a appris au quotidien.
- Respecter les règles d'hygiène personnelle.
- Signaler au responsable toute maladie pouvant se transmettre par les aliments (vomissements, diarrhée, fièvre, infections de la peau).
- Justifier sa formation par un document lorsqu'on le lui demande.

Idée clé : la formation du manipulateur doit être continue et adaptée à son poste. Même si la loi ne fixe pas de date d'expiration, il est recommandé de la renouveler tous les 4 ans ou en cas de changement d'activité.

UNITÉ 2 SUR 10

Dangers et contamination des aliments

Un aliment est **contaminé** lorsqu'il contient des substances ou des micro-organismes susceptibles de l'altérer ou de présenter un risque pour la santé de celui qui le consomme. Il peut être contaminé sans que son aspect, son odeur ou son goût ne changent.

Types de dangers

- **Biologiques** : bactéries (Salmonella, Listeria, E. coli...), virus (norovirus, hépatite A), parasites (anisakis) et moisissures. Ce sont la cause la plus fréquente des toxi-infections.
- **Chimiques** : restes de produits de nettoyage, pesticides, métaux, huiles dégradées, allergènes non déclarés.
- **Physiques** : verre, métaux, os, arêtes, cheveux, plastiques, morceaux d'emballage.

Comment arrive la contamination

- **D'origine** : l'aliment arrive déjà contaminé (terre, eau, animaux).
- **Croisée** : les micro-organismes passent d'un aliment, généralement cru, à un autre prêt à consommer. Elle peut être directe (contact entre aliments ou écoulement dans la chambre froide) ou indirecte (mains, planches, couteaux, torchons, surfaces).
- **Par le manipulateur** : mains sales, toux sur les aliments, blessures, vêtements de ville.

Ce dont les bactéries ont besoin pour se multiplier

Des nutriments, de l'humidité, du temps et, surtout, de la **température**. Entre **5 °C et 65 °C** (la « zone de danger »), les bactéries se multiplient rapidement ; dans des conditions favorables, une bactérie peut devenir des millions en quelques heures. En dessous de 5 °C leur croissance ralentit ; au-dessus de 65 °C elles commencent à être détruites.

Aliments à haut risque

Viandes et volailles, poissons et fruits de mer, œufs et sauces aux œufs, lait et produits laitiers, plats cuisinés, riz et pâtes cuits, graines germées et produits prêts à consommer. Avec eux, il faut redoubler de vigilance sur le temps et la température.

Règle d'or : le froid reste froid et le chaud reste chaud. Les aliments ne doivent pas rester dans la zone de danger plus longtemps que nécessaire.

UNITÉ 3 SUR 10

Maladies d'origine alimentaire

Les maladies d'origine alimentaire surviennent lorsqu'on consomme des aliments contaminés. On distingue les **infections** (le micro-organisme vivant arrive dans l'organisme et s'y multiplie), les **intoxications** (c'est la toxine produite par le micro-organisme dans l'aliment qui rend malade, même si celui-ci a été cuit) et les **toxi-infections** (mélange des deux).

Les plus courantes

- **Salmonella** : œufs et sauces à base d'œuf cru, volailles, viandes peu cuites. Fièvre, diarrhée et vomissements entre 6 et 72 heures après.
- **Staphylococcus aureus** : il vit dans le nez, la gorge, la peau et les blessures du manipulateur. Il contamine les aliments très manipulés (crèmes, salades composées, sandwiches). Sa toxine résiste à la chaleur.
- **Listeria** : elle se développe même au froid ; charcuterie, fromages au lait cru, produits fumés et plats réfrigérés prêts à consommer. Très dangereuse pour les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées.
- **Escherichia coli** : viande hachée peu cuite, lait cru, légumes mal lavés.
- **Campylobacter** : poulet cru et contamination croisée en cuisine.
- **Clostridium botulinum** : conserves maison mal stérilisées ; sa toxine est très grave.
- **Bacillus cereus** : riz ou pâtes cuits laissés à température ambiante.
- **Anisakis** : parasite du poisson. On le prévient en cuisant le poisson à cœur ou en le congelant avant de le consommer cru ou peu cuit (anchois au vinaigre, sushi, ceviche).
- **Norovirus et hépatite A** : manipulateur malade, eau ou mollusques contaminés.

Personnes vulnérables

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont les défenses sont affaiblies subissent des conséquences plus graves. Dans les cantines scolaires, les maisons de retraite et les hôpitaux, le contrôle doit être maximal.

Si le manipulateur est malade

En cas de vomissements, diarrhée, fièvre, blessures infectées ou lésions cutanées : **prévenir le responsable, ne pas manipuler d'aliments et consulter un médecin**. Ne jamais « tenir » avec un médicament tout en continuant à travailler avec de la nourriture.

UNITÉ 4 SUR 10

Hygiène personnelle et habitudes du manipulateur

Le manipulateur est à la fois la principale barrière et la principale source de contamination des aliments. Ses habitudes font la différence.

Lavage des mains

Quand : au début du travail et au retour d'une pause, après être allé aux toilettes, après avoir touché des aliments crus, des déchets, de l'argent, le téléphone ou le visage, après avoir toussé, éternué ou s'être mouché, en changeant de tâche et avant de toucher des aliments prêts à consommer.

Comment : à l'eau chaude et au savon, en frottant les paumes, le dos des mains, entre les doigts, les ongles et les poignets pendant 40 à 60 secondes ; rincer et sécher avec du **papier à usage unique** ou un sèche-mains, jamais avec un torchon ni avec les vêtements.

Tenue et apparence

- Tenue de travail réservée au travail, propre, changée fréquemment et de préférence de couleur claire ; on l'enfile en arrivant et on ne la porte pas dans la rue.
- Toque ou charlotte qui couvre tous les cheveux ; chaussures fermées et antidérapantes.
- Pas de bagues, bracelets, montres ni boucles d'oreilles ; ongles courts, propres, non vernis et sans faux ongles.
- Barbe couverte ou taillée ; pas de parfum fort.

Blessures et gants

Toute blessure aux mains est couverte d'un pansement imperméable de couleur visible (bleu) et, par-dessus, d'un gant. Les gants **ne remplacent pas le lavage des mains** : on les utilise propres, on les change en changeant de tâche et on les jette à la fin.

Habitudes interdites pendant la manipulation d'aliments

- Manger, boire, fumer ou mâcher du chewing-gum dans la zone de travail.
- Tousser ou éternuer sur les aliments ; se toucher le nez, la bouche ou les cheveux.
- Goûter avec les doigts ou plusieurs fois avec la même cuillère.
- Utiliser le téléphone dans la zone de préparation sans se laver les mains ensuite.

À retenir : des mains propres évitent plus d'intoxications que n'importe quel désinfectant.

UNITÉ 5 SUR 10

Réception, stockage et transport

Réception des marchandises

À la réception d'une commande, on vérifie la **température** (réfrigérés à 5 °C ou moins, surgelés à -18 °C ou moins), l'**état des emballages** (sans chocs, bombements ni déchirures), l'**étiquetage** (nom, lot, dates, allergènes) et la propreté du véhicule. Ce qui n'est pas conforme est refusé et noté.

Dates

- **Date limite de consommation** (« à consommer jusqu'au... ») : aliments très périssables. Passée cette date, l'aliment peut ne plus être sûr et **ne doit pas être consommé**.
- **Date de durabilité minimale** (« à consommer de préférence avant... ») : elle indique jusqu'à quand l'aliment conserve toutes ses qualités. Passée cette date, il peut rester sûr s'il a été bien conservé, même s'il a perdu du goût ou de la texture.

Stockage

- **Sec** : lieu frais, ventilé et propre ; produits à plus de 10 cm du sol et éloignés du mur ; sans contact avec les produits de nettoyage.
- **Réfrigération** : entre 0 et 5 °C, avec thermomètre visible. Le cru séparé du cuit ; s'ils partagent la même chambre froide, le cuit en haut et le cru en bas, le tout couvert et étiqueté.
- **Congélation** : -18 °C ou moins. Ne pas surcharger les chambres froides ni les ouvrir plus que nécessaire.
- **Rotation PEPS (FIFO)** : le premier entré est le premier sorti. Placer le nouveau derrière.
- **Produits ouverts** : transvaser les conserves dans des récipients adaptés avec couvercle, étiqueter avec la date d'ouverture et réfrigérer. Les semi-conserves (anchois) doivent toujours être au froid.

Transport

Véhicules propres et, si nécessaire, réfrigérés ; maintenir la chaîne du froid ; ne pas transporter d'aliments avec des produits non alimentaires ou de nettoyage ; protéger les aliments du soleil et de la poussière.

Registre : noter chaque jour les températures des chambres froides fait partie de l'autocontrôle et constitue la preuve, face aux services sanitaires, que la chaîne du froid est surveillée.

UNITÉ 6 SUR 10

Préparation, cuisson et conservation

Décongélation

Toujours au réfrigérateur, dans un récipient qui recueille le liquide et dans la partie basse de la chambre froide ; ou au micro-ondes si l'aliment est cuisiné immédiatement. **Jamais à température ambiante ni dans l'eau chaude.** Un aliment décongelé ne se recongèle pas cru.

Cuisson

La chaleur détruit la plupart des micro-organismes si elle atteint le cœur de l'aliment. En règle générale, l'intérieur doit atteindre **au moins 70 °C** ; pour les volailles et la viande hachée, il est recommandé d'atteindre 75 °C. Un thermomètre à sonde est le meilleur outil de la cuisine.

Maintien au chaud et refroidissement

- Ce qui se sert chaud est maintenu à **65 °C ou plus** (bains-marie, tables chauffantes).
- Ce qui sera conservé au froid est refroidi **le plus vite possible** (cellule de refroidissement, récipients peu profonds, bain d'eau froide) puis réfrigéré, couvert et étiqueté avec la date ; on ne laisse jamais refroidir toute la nuit à température ambiante.
- Réchauffer **une seule fois** et jusqu'à au moins 70 °C ; ce qui reste après réchauffage est jeté.

Cas particuliers

- **Œufs et sauces aux œufs** (mayonnaises, aïoli) : en restauration, on les prépare avec des ovoproduits pasteurisés ou en atteignant 70 °C ; on les conserve au froid et on les consomme dans les 24 heures.
- **Poisson cru ou peu cuit** : congélation préalable pour prévenir l'anisakis.
- **Huile de friture** : filtrer, ne pas dépasser 180 °C et remplacer lorsqu'elle est foncée, mousseuse ou fumante.
- **Eau et glace** : uniquement de l'eau potable ; machines à glaçons propres, avec une pelle réservée.
- **Légumes et fruits** : laver sous le robinet et, s'ils sont consommés crus en collectivité, désinfecter avec un produit autorisé.

Ordre de travail : d'abord le propre et prêt à consommer, ensuite le cru ; jamais l'inverse sans nettoyer et désinfecter entre les deux.

UNITÉ 7 SUR 10

Nettoyage, désinfection et lutte contre les nuisibles

Nettoyer n'est pas désinfecter

Nettoyer, c'est éliminer la saleté visible (restes, graisse, poussière) avec de l'eau et du détergent.

Désinfecter, c'est éliminer les micro-organismes avec un produit désinfectant ou par la chaleur. La désinfection ne fonctionne pas sur une surface sale : on nettoie d'abord, on rince, puis on désinfecte en respectant le temps d'action indiqué par le produit, et on rince à nouveau si nécessaire.

Le plan de nettoyage et de désinfection

Tout établissement doit avoir par écrit **ce qui** est nettoyé, **comment**, **quand**, **avec quel** produit et à quelle dose, et **qui** le fait, ainsi qu'un registre attestant que cela a été fait. Le nettoyage des sols, murs et plafonds se fait lorsqu'aucun aliment n'est manipulé.

Produits et ustensiles

- Produits autorisés pour un usage alimentaire, rangés dans un endroit séparé, identifiés et **dans leur emballage d'origine** ; jamais dans des bouteilles d'eau ni à côté des aliments.
- Torchons à usage unique ou lavés chaque jour ; éponges et lavettes renouvelées fréquemment.
- Planches à découper par couleur (rouge viande crue, bleu poisson, vert légumes, jaune volaille, blanc produits cuits) et couteaux propres entre deux tâches.
- Chambres froides, hottes, filtres et évacuations inclus dans le plan.

Déchets

Poubelles à couvercle et à pédale, avec sac, éloignées des zones de préparation et vidées fréquemment ; l'huile usagée est remise à un collecteur agréé ; nettoyer et désinfecter les poubelles chaque jour.

Nuisibles

Insectes et rongeurs transmettent des maladies. La meilleure défense est la **prévention** : moustiquaires, portes fermées, sans fissures ni trous, aliments couverts, déchets maîtrisés et ordre. S'ils apparaissent, on fait appel à une **entreprise de lutte contre les nuisibles agréée** ; le manipulateur n'applique pas d'insecticide lui-même dans la cuisine.

Vérification rapide : est-ce écrit, est-ce appliqué, est-ce enregistré ? S'il manque l'un des trois, le plan ne vaut rien lors d'une inspection.

UNITÉ 8 SUR 10

Autocontrôle : le système HACCP et la traçabilité

Qu'est-ce que le HACCP

L'**analyse des dangers et points critiques pour leur maîtrise** (HACCP, APPCC en espagnol) est le système d'autocontrôle exigé par le règlement (CE) 852/2004 de toutes les entreprises alimentaires. Il consiste à analyser quels dangers peuvent apparaître à chaque étape du travail, à décider à quels points on peut les maîtriser et à vérifier qu'ils sont maîtrisés. Dans les petits établissements, il peut être appliqué de façon simplifiée à l'aide de guides de bonnes pratiques d'hygiène.

Les prérequis

Avant le HACCP, les bases doivent être réglées : eau potable, plan de nettoyage et de désinfection, lutte contre les nuisibles, formation du personnel, contrôle des fournisseurs, traçabilité, entretien des locaux et des équipements, et gestion des déchets.

Les sept principes

1. Identifier les dangers à chaque étape.
2. Déterminer les **points critiques pour la maîtrise** (CCP) : étapes où un contrôle est essentiel pour prévenir ou éliminer un danger (par exemple, la température de cuisson ou celle de la chambre froide).
3. Fixer des limites critiques (par exemple, « le cœur du produit atteint 70 °C »).
4. Surveiller les CCP (mesurer, observer, noter).
5. Prévoir des mesures correctives lorsqu'une limite est dépassée.
6. Vérifier que le système fonctionne.
7. Tout documenter : registres de températures, nettoyage, fournisseurs, formation, incidents.

Traçabilité

C'est la capacité de suivre la trace d'un aliment **un pas en arrière** (d'où il vient) et **un pas en avant** (à qui il a été vendu). Elle permet de retirer rapidement un produit en cas de problème. On l'obtient en conservant les bons de livraison et les étiquettes avec le numéro de lot, et en notant à quel client on livre dans le cas de la distribution.

Ce que demandent les services sanitaires en pratique : registres de températures, plan et registres de nettoyage, bons de livraison et fournisseurs, certificats de formation du personnel et, le cas échéant, fiches allergènes. Le tout à jour et sous la main.

UNITÉ 9 SUR 10

Allergènes et information du consommateur

Allergie, intolérance et maladie cœliaque

L'**allergie** est une réaction du système immunitaire ; elle peut apparaître avec des quantités infimes et aller jusqu'à la mort (anaphylaxie). L'**intolérance** est un problème digestif (par exemple au lactose), gênant mais non immunitaire. La **maladie cœliaque** est une maladie auto-immune provoquée par le gluten, qui abîme l'intestin.

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire

Selon l'annexe II du règlement (UE) 1169/2011 : céréales contenant du **gluten**, **crustacés**, **œufs**, **poisson**, **arachides**, **soja**, **lait** (y compris le lactose), **fruits à coque** (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches...), **céleri**, **moutarde**, **sésame**, **anhydride sulfureux et sulfites**, **lupin** et **mollusques**.

Obligation d'informer

Les aliments emballés doivent indiquer les allergènes en les mettant en évidence dans la liste des ingrédients. Dans les bars, restaurants, cantines, boulangeries et commerces de vente en vrac (**décret royal 126/2015**), l'information doit être disponible par écrit sur la carte, sur un panneau ou dans des fiches ; elle ne peut être donnée oralement que si le client peut aussi la consulter par écrit et que cela est indiqué.

En cuisine

- Connaître la composition exacte de chaque plat et tenir des fiches recettes à jour.
- Éviter la **contamination croisée** : ustensiles, planches et surfaces propres ou réservés ; préparer avant ou à part les plats sans l'allergène ; ne pas utiliser la même huile de friture ; stocker les ingrédients allergènes fermés et identifiés.
- Ne jamais « retirer » l'allergène d'un plat déjà préparé : les traces restent.
- En cas de doute, dire la vérité au client : mieux vaut ne pas servir le plat.

Si un client fait une réaction

Appeler immédiatement le 112, ne pas laisser la personne seule, demander si elle a de l'adrénaline auto-injectable et l'aider à l'utiliser, et conserver le plat pour analyse. Ensuite, enregistrer l'incident et revoir le processus.

UNITÉ 10 SUR 10

Prévention des pertes et du gaspillage alimentaire

Ce que dit la loi 1/2025

La **loi 1/2025 sur la prévention des pertes et du gaspillage alimentaire** oblige les entreprises de la chaîne alimentaire, y compris l'hôtellerie et la restauration, à disposer d'un **plan de prévention** du gaspillage et à appliquer une **hiérarchie de priorités** pour les aliments qui ne sont ni vendus ni consommés.

La hiérarchie de priorités

1. **Consommation humaine** : valoriser l'aliment (le transformer, le réutiliser) et, sinon, le donner à des organismes sociaux.
2. Transformation en d'autres produits (jus, confitures...).
3. Alimentation animale et fabrication d'aliments pour animaux.
4. Usages industriels (compost, biocarburants).
5. En dernier recours, élimination comme déchet.

Obligations dans les bars, restaurants et cantines

- Permettre au client d'emporter ce qu'il n'a pas consommé, sans frais supplémentaires et dans des emballages adaptés (sauf dans les buffets à volonté), et l'en informer de façon visible.
- Disposer du plan de prévention et collaborer avec des organismes de don lorsque c'est possible.
- Former le personnel aux bonnes pratiques pour réduire le gaspillage.

Bonnes pratiques en cuisine

- Acheter au plus près de la consommation réelle et faire tourner les stocks (PEPS).
- Contrôler les dates et utiliser d'abord ce qui périmé en premier.
- Ajuster les portions et proposer des demi-portions.
- Utiliser les parures et les restes dans de nouvelles préparations, toujours en respectant la sécurité alimentaire.
- Mesurer ce qui est jeté et pourquoi : ce qui n'est pas mesuré ne s'améliore pas.

Sécurité alimentaire et don

Donner ou valoriser ne doit jamais enfreindre les règles des unités précédentes : maintenir la chaîne du froid, respecter les dates limites, étiqueter et enregistrer. Un aliment donné doit être aussi sûr qu'un aliment vendu.

Le cours se termine ici. Vous pouvez maintenant passer l'examen : 10 questions, une par unité. Si vous ne le réussissez pas, vous pourrez le repasser autant de fois que vous le souhaitez.