



Salubrité des aliments– Fruits et légumes frais Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

La consommation de fruits et de légumes frais fait partie d'un régime alimentaire sain et peut aider à réduire le risque de nombreuses maladies chroniques, dont plusieurs types de cancer. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de manger 7 à 10 portions de fruits et de légumes chaque jour, selon votre âge. Pour plus d'information, consultez le Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Les fruits et les légumes frais sales ou contaminés peuvent causer des maladies d'origine alimentaire. La contamination peut venir de l'eau, du sol, des engrais, des animaux sauvages ou des oiseaux, de méthodes de traitement insalubres, et lors de la manipulation et de la préparation par le consommateur.

Qui est à risque de maladie d'origine alimentaire?

Tout le monde est à risque de maladie d'origine alimentaire causée par des aliments contaminés ou sales, mais certaines personnes courent plus de risque. Il s'agit :

- des personnes âgées;
- des personnes atteintes du SIDA, d'un cancer, d'une maladie rénale et de certaines autres maladies chroniques;
- des personnes souffrant de maladies auto-immunes, comme le lupus;
- des personnes ayant subi une ablation de la rate;
- des patients traités avec des médicaments immunosuppresseurs;
- des enfants de moins de 5 ans;
- des femmes enceintes et de leurs fœtus et des nouveaux-nés;

- des personnes ayant des antécédents de consommation problématique d'alcool ou de drogue.

Si vous appartenez à un groupe à haut risque, il est plus sûr de manger des fruits et des légumes cuits, surtout s'ils ont été cultivés en plein champ ou près du sol. Suivez les étapes ci-dessous pour réduire votre risque de tomber malade.

Quelques trucs pour préparer les fruits et les légumes de manière sécuritaire

Il y a plusieurs précautions à prendre pour prévenir le risque de maladie d'origine alimentaire quand vous mangez des fruits et des légumes frais.

- Achetez vos fruits et légumes dans des magasins et sur les marchés qui présentent les fruits et légumes à part des aliments crus comme la viande, la volaille et les fruits de mer. Il peut y avoir des germes dans les jus des aliments crus qui vous rendent malade.
- Évitez d'acheter des fruits et des légumes abîmés ou endommagés.
- Entrez vos fruits et légumes à l'écart des aliments crus ou congelés comme la viande, la volaille et les fruits de mer. Emballez toujours les produits frais et les produits crus séparément dans vos sacs d'épicerie.
- Lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau chaude avant de commencer à préparer toute nourriture, y compris les fruits et les légumes. Pour plus d'information, consultez [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#).
- Nettoyez soigneusement les fruits et les légumes avant de les consommer. Les fruits et légumes sales peuvent entraîner des maladies.

- Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante.
- Lavez les fruits et les légumes qui ont une écorce, avant de les peler ou de les préparer. Les germes présents sur l'écorce du fruit peuvent se transférer dans la chair au moment de couper ou de peler les fruits. Les fruits et légumes à écorce incluent des ananas, les cantaloups, les oranges, les melons et les courges.
- Lavez et grattez les fruits et les légumes qui ont des surfaces fermes et rugueuses comme les pommes de terre. Utilisez une brosse à fruits et légumes propre.
- Coupez tous les endroits abîmés ou gâtés, puisque les germes nuisibles peuvent s'y trouver.
- Jetez les fruits et les légumes pourris.
- Rejetez les feuilles extérieures, endommagées ou flétries, des légumes feuillus cultivés en pleine terre ou près du sol comme la laitue et le chou. Les feuilles extérieures sont plus susceptibles de contenir des germes.

Utilisez des planches à découper séparées pour les fruits et légumes d'une part, et pour les aliments crus ou congelés comme la viande, la volaille et les fruits de mer d'autre part. Si vous n'avez pas 2 planches à découper, lavez celle que vous avez utilisée avec de l'eau chaude savonneuse après avoir préparé de la nourriture crue. Après avoir

Comment faire une solution désinfectante sans rinçage à 200 ppm :

- Mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'eau de Javel dans 4 litres (1 gallon) d'eau; ou mélanger 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel dans 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Laisser la solution désinfectante en contact avec la surface ou l'ustensile pendant au moins une minute avant d'essuyer avec une serviette en papier propre ou de laisser sécher à l'air.

Utiliser le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour fabriquer le liquide assainissant approprié en fonction de la concentration de votre produit javellisant.

www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

rincé la planche à découper à l'eau, désinfectez-la avec une solution d'eau de Javel (solution à 200ppm sans rinçage)

- Conservez les fruits et les légumes frais dans le réfrigérateur après les avoir pelés, coupés ou cuisinés. S'ils ont été laissés à la température ambiante pendant plus de deux heures, jetez-les.
- Les germes de graines crus comme les germes de soja, de radis, de luzerne, d'Amérique (haricot mung) et d'autres germes peuvent être porteurs de germes qui causent des maladies. Il vaut mieux les faire cuire avant de les manger.

Pour de plus amples renseignements

Pour plus d'information sur la salubrité des aliments, consultez les dossiers suivants :

- [HealthLinkBC File n°59a Salubrité des aliments – Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments.](#)
- [HealthLinkBC File n° 59c Salubrité des aliments : Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires](#)
- [HealthLinkBC File n° 76 Aliments à éviter pour les personnes à haut risque de maladies d'origine alimentaire](#)
- Les Canadiens en santé - sécurité alimentaire www.canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html

Pour en savoir plus sur l'étiquetage des aliments, visitez les sites web suivants :

- Les Canadiens en santé - l'étiquetage des aliments www.canada.ca/fr/services/sante/etiquetage-aliments.html
- Agence canadienne d'inspection des aliments – Durée de conservation sur l'étiquette des aliments préemballés www.inspection.gc.ca/salubrite-alimentaire-pour-l-industrie/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements-et-infographies/duree-de-conservation/fra/1332357469487/1332357545633

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans-frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.