



Fruits et légumes frais et salubrité alimentaire

Les fruits et légumes frais font partie intégrante d'une alimentation saine. Ils constituent une source de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants et présentent de nombreux bienfaits pour la santé.

En raison de l'environnement dans lequel ils sont cultivés et récoltés, les fruits et légumes sont naturellement exposés à des organismes qui peuvent favoriser leur détérioration. En général, ces organismes ne causent cependant pas de maladies chez l'être humain. Les fruits et légumes frais peuvent néanmoins être exposés à des contaminants avant de parvenir au consommateur, que ce soit dans le champ, durant la récolte ou après, durant l'entreposage ou le transport ou même à l'épicerie. Il peut s'agir de bactéries, de virus et de parasites pouvant causer des maladies d'origine alimentaire.

Comme les contaminants peuvent rester sur les fruits et légumes frais jusqu'à ce qu'ils parviennent au consommateur, il est important de les manipuler en toute sécurité avant de les manger, surtout à l'état cru.

Risques de maladies d'origine alimentaire

Les symptômes les plus courants de maladies d'origine alimentaire sont les crampes d'estomac, la nausée, les vomissements, la diarrhée, les maux de tête et la fièvre. Ils peuvent apparaître plusieurs heures ou plusieurs jours après l'ingestion des aliments contaminés. La plupart des gens se rétablissent complètement, mais certains pourraient subir des effets plus graves. Les personnes qui sont considérées comme les plus à risque sont les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées.

Voici des organismes qui ont été associés à des éclosions de maladies d'origine alimentaire après l'ingestion de fruits et légumes : *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli* O157:H7, hépatite A, norovirus, *Cyclospora* et *Cryptosporidium*.

Conseils pour assurer la salubrité alimentaire

Voici des mesures de salubrité alimentaire à prendre pour réduire le risque de maladies d'origine alimentaire :

1. Au point de vente

- Examinez les fruits et légumes attentivement et n'achetez pas ceux qui sont abîmés ou meurtris. Les légumes-feuilles devraient être croquants et non flétris ou bruns.
- Les aliments préalablement coupés, pelés ou prêts à consommer doivent être réfrigérés ou entourés de glaçons. Certains légumes entiers, comme les légumes-feuilles, devront aussi être réfrigérés.
- Dans le panier et les sacs d'épicerie, séparez les fruits et légumes frais de la viande et des poissons crus (ainsi que de leur jus).

2. Entreposage au domicile

- Dès votre retour de l'épicerie, rangez dans le réfrigérateur les fruits et les légumes à conserver au frais.
- Maintenez la température de votre réfrigérateur à 4 oC (40 oF) ou moins. Il pourrait être judicieux de garder un thermomètre dans la zone principale du réfrigérateur et de vérifier régulièrement la température.
- Rangez les fruits et les légumes frais sur une tablette supérieure, à l'écart de la viande et du poisson crus (ainsi que de leur jus) de même que des œufs pour prévenir la contamination croisée

causée par l'écoulement de jus. Il est également important de conserver séparément les fruits et légumes lavés et non lavés.

3. Nettoyage et préparation

- Avant et après la manipulation d'aliments, y compris des fruits et des légumes frais, lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau tiède.
- Assurez-vous que les couteaux et autres ustensiles, la vaisselle, les planches à découper et les comptoirs sont propres avant de les utiliser. Vous pouvez les nettoyer avec du savon et de l'eau chaude. Évitez d'utiliser des éponges et d'autres matériaux qui sont difficiles à nettoyer et à faire sécher, car ils abritent des bactéries, et leur utilisation contaminera vos surfaces.
- Lavez les fruits et les légumes avant de les manger, de les couper ou de les faire cuire. Cette consigne est particulièrement importante si vous comptez les manger crus.
- Il n'est pas nécessaire de laver de nouveau les légumes-feuilles prêts à consommer, ensachés et prélavés avant de les consommer. Il faut cependant laver les légumes-feuilles précoupés et prélavés vendus dans des sacs ou des contenants ouverts avant de les consommer.
- Avant de laver les fruits et légumes, coupez toute portion endommagée. Assurez-vous de laver le couteau avant de le réutiliser.
- Lavez les fruits et légumes en les frottant vigoureusement avec vos mains sous un filet d'eau fraîche pour enlever la saleté et les microorganismes présents à la surface. Il n'est pas nécessaire d'employer des nettoyants spéciaux pour fruits et légumes.
- À l'aide d'une brosse à légumes propre, frottez sous un filet d'eau fraîche les fruits et légumes dont la pelure est ferme ou rugueuse, comme la carotte, la pomme de terre, l'orange, le melon ou la courge, même s'ils doivent être pelés ou coupés.
- Retirez les feuilles extérieures de la laitue ou du chou. Détachez les autres feuilles et rincez-les abondamment sous l'eau pendant environ 30 secondes. Égouttez-les délicatement et placez-les sur des essuie-tout ou sur un linge propre pour les faire sécher. Une essoreuse à salade peut également être utilisée pour enlever l'excédent d'eau.
- Placez les fruits et les légumes pelés ou coupés dans un contenant propre pour les ranger ou sur une assiette pour les servir. Vous préviendrez ainsi la contamination croisée.
- Après avoir pelé ou coupé des fruits ou des légumes, réfrigérez-les dans les deux heures.

Renseignements supplémentaires

Fiche d'information de Santé Canada intitulée « Salubrité des fruits et légumes frais » : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/safety-salubrite/index-fra.php>

Les différentes maladies d'origine alimentaire : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_origines_alimentaires_hydriques.html

Conseils généraux sur la sécurité des aliments : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieu_sains.html