

SANTÉ

Manipulation sécuritaire des fruits et légumes frais

Les fruits et légumes font partie d'une alimentation saine et les Canadiens sont encouragés à en consommer plusieurs portions chaque jour. Il faut savoir, lorsqu'on mange des fruits et légumes frais, qu'une manipulation, une préparation et un rangement inadéquats de ces aliments peuvent causer des maladies d'origine alimentaire.

Les fruits et légumes forment l'arc le plus grand de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien. Une nutrition saine et riche en fruits et légumes peut aider à réduire le risque de développer certains types de cancer. Manger régulièrement de grandes quantités de fruits et légumes peut aussi réduire vos risques de maladie du cœur et peut favoriser la santé globale. Selon le Guide alimentaire canadien, manger au moins un fruit ou un légume à chaque repas et pour la collation vous permettra de consommer la quantité de fruits et légumes recommandée quotidiennement.

Les fruits et légumes frais ne contiennent pas naturellement de microorganismes (bactéries, virus, parasites, etc.) vecteurs de maladies d'origine alimentaire. Cependant, durant la culture ils peuvent être contaminés par le sol, de l'eau contaminée, des animaux sauvages ou domestiques ou du fumier mal composté. Les fruits et légumes frais peuvent aussi entrer en contact avec des microorganismes nuisibles s'ils ne sont pas manipulés, rangés et transportés correctement. Ils peuvent aussi être contaminés s'ils entrent en contact avec des aliments crus, tels que viandes, volaille, fruits de mer, ainsi que leur jus. Cette contamination peut se produire au supermarché, dans le panier d'épicerie, dans le réfrigérateur ou encore sur le comptoir de cuisine ou la planche à découper.

La consommation de fruits et légumes frais contaminés peut causer des maladies d'origine alimentaire. Au Canada, des éclosions de ce type de maladies ont été liées à la consommation de cantaloups, de tomates, de légumes feuillus (laitue iceberg, épinard, mélange de salade précoupée et prête à manger, etc.) et de fines herbes, comme le basilic. Pour plus de détails, cliquez sur le lien vers les Rappels d'aliments et alertes à l'allergie (sur le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments) dans la section Pour en savoir plus... ci-après. N'oubliez pas que les fruits et légumes frais vendus au Canada (y compris ceux mentionnés ci-dessus) sont généralement très sécuritaires, s'ils ont été rangés, manipulés et préparés correctement.

Effets des maladies d'origine alimentaire sur la santé

Crampes abdominales, nausée, vomissement, diarrhée, maux de tête et fièvre sont les symptômes les plus courants des maladies d'origine alimentaire. Ces symptômes peuvent se manifester quelques heures, voire quelques jours après la consommation d'aliments contaminés.

La plupart des gens se rétablissent complètement d'une maladie d'origine alimentaire, mais, dans de très rares cas, certaines personnes peuvent ressentir des effets plus graves. Les groupes les plus vulnérables sont les femmes enceintes, les enfants de moins de cinq ans, les adultes de plus de 65 ans et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Réduire le risque

Quelques précautions vous permettront de réduire le risque de maladies d'origine alimentaire lorsque vous achetez, rangez, manipulez ou préparez des fruits et légumes frais :

Achat de fruits et légumes frais

- ◆ Examinez avec soin le produit et évitez d'acheter les articles meurtris ou abîmés
- ◆ Si vous achetez des fruits et légumes précoupés ou prêts à manger (melons taillés, tomates coupées, salade prélavée, etc.), assurez-vous qu'ils sont adéquatement réfrigérés (4 °C ou moins). Ils doivent être placés dans un contenant réfrigéré plutôt que simplement déposés sur de la glace.
- ◆ Dans votre panier d'épicerie ou votre panier, séparez fruits et légumes frais des autres aliments non cuits, comme la viande, la volaille, les fruits de mer et leur jus. Assurez-vous qu'ils le sont aussi lorsqu'ils sont emballés pour les rapporter à la maison.

Rangement des fruits et légumes frais

- ◆ Lorsque vous arrivez à la maison, réfrigérez rapidement les fruits et légumes frais qui doivent l'être. Cela comprend tous les produits précoupés et prêts à manger. Demandez à votre épicière si vous n'êtes pas certains des produits qui doivent être réfrigérés.
- ◆ Lorsque vous réfrigérez des fruits et légumes, maintenez-les loin de la viande, de la volaille, des fruits de mer et de leur jus afin d'éviter la contamination croisée.
- ◆ Assurez-vous que votre réfrigérateur est à la bonne température (4 °C ou moins). Utilisez un thermomètre de réfrigérateur pour vérifier.

Manipulation et préparation des fruits et légumes frais

1. Lavez-vous toujours les mains d'abord avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes.
2. Assurez-vous que vos ustensiles, planches à découper et comptoirs de cuisine ont également été nettoyés à l'eau chaude savonneuse. Lorsque vous les lavez, évitez d'utiliser des éponges ou d'autres matériaux qu'il est difficile de garder propres et secs, car ils peuvent étendre les bactéries.
3. Avant de manger ou de préparer des fruits et légumes frais :
 - ◆ Coupez toute partie meurtrie ou abîmée avec un couteau, car les bactéries peuvent y proliférer. Assurez-vous de nettoyer votre couteau à l'eau chaude savonneuse avant de le réutiliser.
 - ◆ Lavez à fond les fruits et légumes à l'eau courante fraîche si vous avez l'intention de les peler. Cela aide à prévenir la propagation des bactéries qui pourraient être présentes. (Il s'agit

ici d'un conseil de sécurité général qui ne s'applique peut-être pas toujours. Par exemple, vous n'avez pas à laver une banane avant de la peler.)

- ◆ Utilisez une brosse à légumes propre pour frotter les produits à surface ferme comme les oranges, les melons, les pommes de terre et les carottes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un savon spécial pour laver des fruits et des légumes frais.
- ◆ Il n'est pas nécessaire de laver les légumes feuillus prêts à manger, emballés et prélavés avant de les manger. Par contre, les légumes feuillus précoupés et prélavés qui se vendent dans des sacs ou des contenants ouverts devraient être lavés avant d'être mangés.
- ◆ Placez les fruits et légumes pelés ou coupés dans une autre assiette ou un autre contenant propre pour éviter la contamination croisée.

4. Réfrigérez les fruits et légumes frais dans les deux heures après les avoir pelés ou coupés. Jeter tout fruit ou légume qui a été laissé à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

Il est également important d'accorder une attention particulière aux rappels de produits

et de se débarrasser des aliments visés.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada travaille avec l'industrie dans le but de déterminer les meilleures pratiques pour prévenir la contamination des fruits et des légumes frais dans l'ensemble de la chaîne alimentaire, depuis le producteur jusqu'au détaillant. Santé Canada établit les politiques et les normes qui gouvernent la salubrité et la valeur nutritionnelle de tous les aliments au Canada. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) applique les politiques et s'assure que les mises en garde nécessaires sont diffusées rapidement au public canadien.

En tant que membre fondateur du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, Santé Canada participe aussi à des campagnes de sensibilisation aux pratiques de salubrité alimentaire. Par exemple, la campagne Soyez prudent avec les aliments invite le consommateur à prendre quatre précautions de base (nettoyer, séparer, cuire, réfrigérer) afin de prévenir les maladies d'origine alimentaire.

Pour en savoir plus, visitez le site WEB de Santé Canada au :

<http://www.hc-sc.gc.ca/>