

Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

De la cueillette libre-service à la maison

Les soins à prendre avec les fruits et les légumes frais



Les fruits et les légumes constituent une part essentielle de notre régime alimentaire quotidien et sont généralement considérés comme des aliments sans danger. Toutefois, les produits maraîchers qui ne sont pas bien manipulés peuvent causer des maladies d'origine alimentaire. Les personnes les plus à risque d'être malades sont les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes dont le système est immunodéprimé. En prenant de simples précautions, on peut empêcher les bactéries, les virus et les parasites de causer une maladie d'origine alimentaire.

Cueillette libre-service et marchés fermiers

- Gardez les mains le plus propre possible en les lavant avec de l'eau et du savon ou, à tout le moins, en utilisant des essuie-mains hygiéniques.
- Ne mangez pas de fruits, de petits fruits ou de légumes tant qu'ils n'auront pas été bien lavés. Surveillez les enfants pour qu'ils n'en mangent pas.
- Utilisez des contenants ou des sacs propres pour mettre vos fruits et légumes. N'utilisez jamais des sacs de plastique qui ont contenu de la viande ou de la volaille crue.
- Étant donné que les produits maraîchers peuvent se gâter rapidement à une température élevée, il faut garder les fruits et les légumes au frais le plus possible et les transporter rapidement pour les réfrigérer à 4 °C (40 °F) dans les heures qui suivent la cueillette ou l'achat.

Épiceries et magasins d'alimentation

- Choisissez uniquement des fruits et des légumes de bonne qualité, qui ne sont pas abîmés, moisissés, ratatinés ou visqueux au toucher. Évitez d'acheter des fruits et des légumes qui sentent mauvais.
- Achetez uniquement la quantité de fruits et de petits fruits que vous pouvez consommer avant qu'ils ne commencent à se gâter. Renseignez-vous sur leur durée de conservation et demandez des instructions sur la façon de les conserver.
- Ne mangez pas de fruits ou de petits fruits tant qu'ils n'auront pas été bien lavés, et ne laissez pas vos enfants en manger non plus.
- N'achetez pas de fruits ou de melons coupés en morceaux s'ils ne sont pas réfrigérés ou présentés sur de la glace.
- Dans le chariot d'épicerie, gardez les fruits et les légumes séparés des viandes et de la volaille crues et assurez-vous de les mettre dans des sacs différents quand vous passez à la caisse.
- Lors des chaudes journées d'été, faites votre marché après toutes vos autres courses de façon à rapporter les produits périssables à la maison le plus rapidement possible.

Dans la cuisine

- Mettez immédiatement les fruits et les légumes périssables au réfrigérateur. Les fruits et les légumes moins périssables, tels que les melons, les pommes, les oranges, les pommes de terre, et les fruits qui mûrissent encore peuvent rester à la température de la pièce.

- Dans le réfrigérateur, mettez les fruits et les légumes au-dessus des viandes et de la volaille crues ou dans un bac pour que le jus des viandes ne s'égouttent pas sur eux.
- Lavez-vous toujours les mains avant de préparer les fruits et les légumes pour la consommation.
- Assurez-vous que toutes les surfaces, y compris les planches à découper et les ustensiles, sont propres et désinfectées. Utilisez une solution légère d'eau et d'eau de Javel (1 ½ c. à thé d'eau de Javel par litre d'eau).
- Enlevez et jetez les feuilles extérieures des légumes à feuilles pour réduire le risque de contamination.
- Si l'eau est potable, lavez tous les fruits et légumes sous l'eau froide du robinet. Faire tremper les légumes n'est pas aussi efficace pour les nettoyer que de les passer sous l'eau du robinet. La friction causée par l'eau qui coule enlève la saleté et les résidus et réduit les risques de contamination à un niveau plus sécuritaire. Vous pouvez utiliser une brosse à légumes et à fruits propre pour frotter les fruits et les légumes qui sont fermes, comme les melons d'eau et les cantaloups, et les légumes qui seront consommés avec la pelure.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser du savon ou des détergents ménagers pour laver les fruits et légumes parce qu'ils peuvent laisser des résidus chimiques inacceptables.
- Réfrigérez les fruits et légumes que vous avez pelés ou coupés dans les deux heures qui suivent.
- Les fruits et les légumes se gardent mieux s'ils sont lavés juste avant leur utilisation. Toutefois, si les enfants sont susceptibles de prendre des fruits dans le réfrigérateur pour leur goûter, on recommande de les laver avant de les mettre au réfrigérateur.

Servir des fruits frais

- Séparez les fruits et les légumes des viandes et de la volaille crues pour éviter la contamination croisée.
- Présentez tous les fruits et les légumes coupés à une température de 4 °C (40 °F) et jetez tout ce qui reste et qui a été à la température de la pièce pendant plus de 4 heures.
- Quand vous servez du melon, ne laissez pas la pelure toucher les morceaux de melon coupé.
- Quand vous transportez des fruits et des légumes coupés et périssables à un pique-nique ou à une rencontre, placez-les dans une glacière avec de la glace ou des blocs réfrigérants.

Trois étapes simples pour que vos fruits et vos légumes restent un choix santé apprécié.	
Lavez-les.	Lavez-vous les mains, lavez les surfaces de travail et les ustensiles. Lavez les fruits et les légumes sous l'eau froide du robinet.
Réfrigérez-les.	Mettez au réfrigérateur les fruits et les légumes périssables, en particulier les fruits coupés tels que le melon.
Séparez-les.	Gardez les fruits et les légumes séparés des viandes et de la volaille crues pour éviter la contamination croisée. Rappelez-vous que les fruits et les légumes contaminés par des bactéries dangereuses restent contaminés si vous les consommez crus. Seule la cuisson tue les bactéries.