



Faits concernant la salubrité des aliments : les fruits et légumes frais



Acheter des fruits et légumes frais et utiliser des techniques inadéquates pour la préparation de ceux-ci peuvent provoquer des intoxications alimentaires. Atténuez les risques de maladies en suivant ces quelques conseils sur la salubrité des aliments.

ACHAT DE FRUITS ET DE LÉGUMES FRAIS

- Au magasin de détail, achetez des fruits et des légumes frais qui ne sont pas meurtris ni endommagés. Les fruits et légumes frais coupés prêts à manger doivent être réfrigérés ou entourés de glace.
- Les fruits et les légumes frais peuvent être contaminés par des bactéries nuisibles lorsqu'ils entrent en contact avec des produits alimentaires non transformés comme les viandes et leurs jus. À la maison ou au magasin de détail, gardez les fruits et les légumes frais séparément des produits alimentaires non transformés afin d'éviter la contamination croisée.
- Les fruits ou légumes frais peuvent provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes. Pour en savoir davantage sur les allergies et les produits frais, consultez la page Web : <http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/foodfacts/oralf.shtml>.
- Les consommateurs doivent savoir que certains fruits et légumes peuvent contenir des substances toxiques d'origine naturelle comme les champignons toxiques sauvages, les glucosides cyanogénétiques présents dans le manioc, l'hypoglycine et l'acide propionique dans les akées immatures. Ces substances peuvent entraîner des effets nocifs sur la santé humaine.

NETTOYAGE ET PRÉPARATION

- Jetez les fruits et légumes qui sont pourris.
- Avant de et après avoir manipulé des fruits et des légumes frais, lavez-vous les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon.
- Avant de manger, de préparer ou de couper des fruits et légumes frais :
 - lavez les produits à fond sous le robinet d'eau froide, à moins d'avis contraire; n'utilisez pas de savon ni de détergent;
 - au moyen d'une brosse à légumes, frottez les produits à surface ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes; couper des fruits ou des légumes mal lavés peut provoquer une contamination;
 - retirez les parties meurtries ou endommagées car les bactéries nuisibles peuvent se développer dans ces parties; nettoyez ensuite le couteau.
- Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, devrait être lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Rincez et désinfectez les dans une solution d'eau de javel diluée (5 ml/1 c. à thé dans 750 ml/3 tasses d'eau) et laissez les sécher.
- Évitez d'utiliser une éponge, car il est difficile d'y éliminer les bactéries.
- Placez immédiatement les fruits et légumes pelés ou coupés dans un plat propre. Ne pas les déposer sur la planche à découper.

CONSERVATION DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS FRAÎCHEMENT COUPÉS

- Réfrigérez les fruits et légumes frais dans les deux heures après les avoir pelés ou coupés. Jetez les produits laissés à la température de la pièce durant plus de deux heures.
- Évitez de mettre les fruits et légumes pelés ou coupés en contact direct avec de la viande, de la volaille ou du poisson cru.

TECHNIQUES DE CONSERVATION DES PRODUITS FRAIS

Au retour du magasin de détail, placez immédiatement au réfrigérateur les fruits et légumes qui ont besoin d'être réfrigérés. Voici les conditions assurant la conservation optimale des produits frais.

- **Aliments à conserver au réfrigérateur, jamais à température ambiante, pour éviter qu'ils ne se gâtent :** pommes, artichauts, asperges, haricots, betteraves, bleuets, brocolis, choux de Bruxelles, choux, endives blanches, carottes, choux-fleurs, céleri, cerises, maïs sucré, canneberges, concombres, aubergines, racines de gingembre, raisins, herbes fraîches, poireaux, laitue et autres légumes-feuilles, champignons, échalotes, panais, pois, poivrons, ananas, pommes de terre nouvelles, radis, framboises, rhubarbe, fraises, courges, agrumes et navets.
- **À température ambiante puis au réfrigérateur, à maturité :** abricots, avocats, kiwis, mangues, melons, nectarines, papayes, pêches, poires, prunes, tomates.
- **Seulement à température ambiante, de préférence hors du réfrigérateur :** bananes, ail, oignons, pommes de terre mures, citrouilles, rutabagas, patates douces.

NOUS ASSURONS LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS AU CANADA

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme canadien chargé de faire respecter la réglementation sur la salubrité des aliments, la santé des animaux et la protection des végétaux.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité alimentaire, visitez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à www.inspection.gc.ca

Agence canadienne d'inspection des aliments
59, promenade Camelot
Ottawa (Ontario)
K1A 0Y9

P0336-04