



Fiche de renseignements

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

Acheter des fruits et légumes de qualité médiocre ou utiliser des techniques inadéquates pour le rangement, la manipulation et la préparation de produits frais peut 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

- ▶ 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 comme il se doit (c.-à-d., à une température inférieure à 5°C) 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. Gardez les fruits et les légumes frais séparément des produits alimentaires non transformés et des aliments crus 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/fssa/concen/tipcon/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, à l'eau potable, sous le robinet d'eau, à moins d'avis contraire; n'utilisez pas de savon ni de détergent;
 - ▶ frottez les produits à surface ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois coupés, peut provoquer une contamination;
 - ▶ retirez les parties meurtries ou endommagées car les bactéries nuisibles peuvent se développer dans ces parties; nettoyez ensuite le couteau pour empêcher que le reste du fruit ou du légume soit contaminé.

- ▶ Lavez à fond, à l'eau chaude et au savon, 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. 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 les laisser sécher.
- ▶ Évitez d'utiliser une éponge ou autre article de nettoyage que l'on peut difficilement garder propres et secs, car vous pourriez propager les bactéries.
- ▶ Placez immédiatement les fruits et légumes pelés ou coupés dans un plat ou un contenant propre pour éviter la contamination croisée.

Conservation des fruits et légumes frais fraîchement coupés

- ▶ Réfrigérez les fruits et légumes frais (température inférieure à 5°C) 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

- ▶ Dès votre retour, placez immédiatement au réfrigérateur les fruits et légumes que vous avez achetés qui doivent être réfrigérés. Voici les conditions dans lesquelles vous pouvez conserver les fruits et légumes pour préserver au maximum leur fraîcheur et leur qualité sensorielle.
 - ▶ *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 scientifique de réglementation clé du gouvernement du Canada en matière de salubrité des aliments, de santé des animaux et de protection des végétaux, en partenariat avec Santé Canada (Salubrité des aliments).

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments ou pour commander des exemplaires gratuits de cette brochure, consultez le site Web de l'ACIA, à www.inspection.gc.ca, ou composez le 1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735 (du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est). Vous pouvez également trouver de l'information sur ce sujet en consultant le site Web de Santé Canada ou celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, à www.hc-sc.gc.ca et à www.abaslesbac.org respectivement.

octobre 2006
P0336-04