

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES LIEES AU NOUVEAU CORONAVIRUS

Rôle potentiel des aliments dans la transmission du virus SARS-CoV-2 ?

Aujourd'hui, **aucune donnée scientifique ne laisse penser que le virus peut nous contaminer par voie digestive.** Toutefois la possibilité d'infecter les voies respiratoires lors de la mastication d'un aliment contaminé ne peut pas être totalement exclue.

L'éventuelle transmission par un aliment peut être due à la contamination de cet aliment par un malade ou une personne infectée par le virus, en le manipulant avec des mains souillées, ou en l'exposant à des gouttelettes infectieuses lors de toux et d'éternuements.

Selon l'OMS, le virus peut, dans des conditions propices, survivre sous forme de traces plusieurs heures à plusieurs jours sur une surface contaminée par des gouttelettes. En sachant qu'il aime surtout le froid et l'humide. Toutefois, les études ont évalué la présence de matériel génétique, et non pas de virus vivant. De l'avis des experts, la charge virale ou le risque de contamination du virus diminue rapidement dans le milieu extérieur.

Ainsi, la grande transmissibilité du coronavirus COVID-19 n'est pas liée à sa survie sur les surfaces, mais à sa transmission quand on tousse, qu'on éternue, qu'on discute ou par les gouttelettes expulsées.

Le site d'information du gouvernement par ailleurs ne juge pas utile de désinfecter le sol, les murs, les produits achetés au supermarché ou le courrier car ce sont des surfaces passant peu de mains en mains.

Le message à retenir est surtout de se laver les mains régulièrement.

Comment préparer et consommer ses fruits et légumes ?

Après un achat, avant de les consommer ou de les cuisiner, il faut bien laver ses fruits et légumes à l'eau potable. Devant le nombre d'intoxications, il est conseillé d'éviter d'utiliser des désinfectants comme l'eau de javel ou de détergent.

Vous pouvez également les peler comme pour les pommes ou les poires.

L'utilisation du vinaigre blanc pour rincer ses fruits et légumes n'est pas nécessaire. Il n'a pas d'action virucide. Après lavage à l'eau potable, essuyer les aliments avec un essuie-tout à usage unique aide à éliminer d'éventuelles particules virales. Ces gestes sont particulièrement importants lorsque les fruits et légumes sont mangés crus.

Pour les légumes ou autre, il faut savoir qu'il **suffit d'une cuisson à 63°C - c'est-à-dire à feu moyen - pendant 4 minutes pour détruire le virus potentiellement présent.**

Rien ne sert de « sur-cuire » ses aliments donc, sauf si la recette ou vos goûts personnels l'exigent... !

En revanche, la **congélation** ou la **réfrigération** ne permettraient pas d'inactiver le **virus** d'après les données actuelles.

En cette période d'épidémie, **il est primordial de se laver scrupuleusement les mains avant de cuisiner. Si vous tousssez, éternuez ou vous touchez le visage, vous devez recommencer.**

Si vous êtes malade, vous devez absolument éviter de manipuler des aliments et de cuisiner pour les autres.

Se laver les mains avant de manger

A titre indicatif cependant, si vous voulez utiliser un désinfectant préférez l'utilisation d'un produit prêt à l'emploi (en respectant le dosage préconisé par le fabricant). La concentration en chlore libre utilisé pour la décontamination par l'eau de javel des produits d'origine végétale ne doit pas dépasser 80ppm, soit 3 ml de Javel à 2.6% par litre, il est souvent utilisé comme dosage : 15 ml (une cuillère à soupe) pour 25L, il faut laisser tremper 5-10 min puis bien rincer surtout.

Il est fondamental de bien vérifier que le produit utilisé est bien autorisé pour cet usage. Attention à la date de péremption et en particulier à ne pas utiliser des préparations à base de Javel destinées au ménage incluant généralement des détergents et des parfums ou les pastilles désinfectantes pour toilettes ;

Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées lors de leur manipulation par une personne infectée (via les mains, éternuements...). Même si le virus causant la maladie ne peut survivre longtemps sur les surfaces des emballages, **essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié** constitue cependant une précaution supplémentaire.

On peut également **laisser reposer les produits emballés non réfrigérés trois heures** après les avoir ramenées à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais.

Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, **il faut retirer les suremballages (ex :carton des yaourts) avant de les ranger.**

Bien entendu, il faut **se laver les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages.**

Faut-il chauffer son pain ?

Le pain est cuit à haute température lors de sa préparation, ce qui élimine les virus. Les boulangers comme les autres professionnels de l'alimentation sont fortement sensibilisés aux règles d'hygiène (lavage de main régulier et/ou port de gants pour servir, utilisation d'un sac pour ranger le pain...). Dans ces conditions, le risque de transmission du virus est négligeable, il n'est donc pas nécessaire de faire chauffer son pain.