

Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses



Quelles précautions prendre après avoir fait ses courses ? Faut-il cuire ses aliments pour détruire le virus ? Peut-on manger ses fruits et légumes crus tels quels ? L'Anses a examiné, sur la base des données scientifiques disponibles, les possibilités de transmission de la maladie Covid-19 par les aliments. Voici ses réponses aux questions les plus fréquentes.

Les animaux d'élevage peuvent-ils tomber malade et nous contaminer ?

Il n'existe aucune preuve que les animaux d'élevage et les aliments qui en sont issus jouent un rôle dans la propagation du virus à l'origine du Covid-19. L'éventuelle transmission par un aliment ne peut donc être due qu'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.

Manger un aliment contaminé peut-il nous rendre malade ?

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

Comment supprimer le virus sur les fruits et légumes ?

Après un achat, avant de les consommer ou de les cuisiner, il faut bien laver ses fruits et légumes. L'eau claire suffit, n'utilisez surtout pas de désinfectant ou de détergent comme l'eau de javel, vous risqueriez une intoxication s'il était mal rincé. L'utilisation du vinaigre blanc pour rincer ses fruits et légumes n'est pas nécessaire. Après lavage à l'eau claire, 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.

Peut-on manger ses fruits et légumes crus tels quels ? Faut-il les cuire ?

Comme cela a été dit dans la question précédente, il est important de laver ses fruits et légumes à l'eau claire. Vous pouvez également les peler comme pour les pommes ou les poires.

Pour les légumes, 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... ! Pour les crudités, un lavage à l'eau claire suffit à diminuer le risque de transmission par contamination croisée – à savoir risque de transmission du virus par les mains.

Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées. Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 heures à l'air libre, **nettoyer ses emballages reste cependant une précaution supplémentaire. Il faut les nettoyer avec un chiffon ou un essuie-tout à usage unique humide.** Ce n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau de javel. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, **il faut retirer les emballages avant de les ranger.** Bien entendu, il faut se nettoyer les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages.

Le vinaigre blanc est-il efficace pour nettoyer les emballages ?

Il est efficace pour tuer les bactéries mais probablement **moins pour les virus.** Les études ont montré que pour se débarrasser de virus plus résistants, **le vinaigre blanc était inefficace.**

Quelles précautions prendre en rentrant de mes courses ?

Il faut tout d'abord se laver les mains. **On peut laisser reposer ses courses deux ou trois heures après les avoir ramenées à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais.** Pour les emballages des produits qui doivent aller au réfrigérateur, comme le lait ou les yaourts, il faut retirer le suremballage et nettoyer les produits avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger. **Pensez à vous laver les mains à nouveau juste après.**

Est-il préférable de chauffer son pain ?

Le pain est cuit à haute température lors de sa préparation, ce qui élimine toute trace de virus. Lorsque les règles d'hygiène sont respectées dans la boulangerie (lavage de main régulier et/ou port de gants pour servir, utilisation d'un sac pour ranger le pain...), il n'y a pas de risque de transmission du virus. **Chauffer son pain n'est pas nécessaire si toutes les précautions d'hygiène ont été respectées.**

Peut-on contracter le Covid-19 au contact de surfaces contaminées ?

Certaines études réalisées dans des conditions très éloignées de celle de la maison, ont démontré que le virus reste plus ou moins longtemps actif sur des surfaces inertes. Il survit jusqu'à 72 heures sur le plastique et l'acier inoxydable. Il reste détectable pendant 24 heures sur du carton dans ces mêmes conditions expérimentales. Le risque de toucher le virus, en manipulant des objets ayant été contaminés par une personne porteuse, n'est donc théoriquement pas exclu mais il est faible. C'est pour cela qu'il est important de respecter certaines règles : **ne pas se toucher le visage durant ses achats, se laver les mains lorsque l'on rentre chez soi et essuyer les emballages avec un essuie-tout humide.**

Comment nettoyer des surfaces potentiellement contaminées ?

Afin de nettoyer des surfaces potentiellement contaminées, il faut utiliser des produits ménagers permettant d'effacer toute trace du virus. **Vous pouvez utiliser par exemple l'alcool à 70°C qui est très efficace, pour désinfecter les poignées de porte, les claviers d'ordinateur ou de tablette. Si vous utilisez de l'eau de javel,** utiliser ce produit avec précaution car il fortement oxydant et caustique pour la peau, les muqueuses et les matériaux.

Le téléphone, en contact direct avec les mains et le visage, peut donc être un vecteur important de transmission du virus. **Vous pouvez utiliser des lingettes désinfectantes ou de l'essuie-tout imbibé d'alcool ménager pour désinfecter l'écran du smartphone.**