

LA PRÉVENTION ET LE CONTRÔLE DES INFECTIONS À DOMICILE DURANT LA PANDÉMIE DE LA COVID-19

Feuille de renseignements à l'intention des parents et des aidants : DÉBALLER ET CUISINER DES ALIMENTS

1. De retour à la maison, comment dois-je traiter les aliments achetés à l'épicerie?

À l'heure actuelle, le risque de contracter la COVID-19 par les aliments est très faible. Il n'y a, à ce jour, aucune donnée confirmant la transmission du virus par la nourriture. Vous pouvez toutefois prendre des précautions supplémentaires durant les repas, car il demeure possible d'attraper le virus en touchant son visage après avoir touché une surface ou un objet contaminé.

Il est recommandé que vous laviez vos mains avant de déballer vos aliments et après, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, ou en utilisant un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Vous trouverez des conseils pour bien laver ou désinfecter vos mains à la page [Évitez la propagation de la COVID-19 : Lavez vos mains](#) du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada.

Quand vous déballez des aliments à domicile :

- Retirez tout emballage superflu et jetez-le dans une poubelle avec couvercle.
- Vous pouvez essuyer les contenants, comme les boîtes de conserve, avec un linge et du désinfectant avant de les ouvrir ou de les ranger.
- Rincez abondamment tous les produits sans emballage, comme les fruits et les légumes. N'utilisez pas de savon, car cela peut entraîner des maux de ventre, des vomissements ou de la diarrhée.

2. Dois-je préparer ou cuire les aliments différemment durant la pandémie de la COVID-19?

Les conseils généraux en matière de salubrité des aliments restent de mise durant la pandémie de la COVID-19. Il n'y a, à ce jour, aucune donnée confirmant la transmission du virus par la nourriture. Appliquez au quotidien les pratiques suivantes en matière de salubrité des aliments :

- Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes avant de préparer des aliments, et après.
- Utilisez des planches à découper différentes pour apprêter la viande, le poisson, la volaille et les fruits et légumes crus.
- Faites cuire vos aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent la température adéquate. Consultez l'**annexe A** pour connaître les températures de cuisson recommandées.
- Autant que possible, gardez les aliments périssables au réfrigérateur ou au congélateur, et portez attention aux dates de péremption des produits.
- Nettoyez les comptoirs et les surfaces de votre cuisine (y compris les **planches à découper** et les **évier**s) avant de préparer vos repas, et après. On conseille d'utiliser des essuie-tout, des lingettes ou des chiffons jetables pour éviter le risque de contamination croisée et la propagation de bactéries ou de virus. Pour tout nettoyer, utilisez un désinfectant pour la cuisine (en suivant les consignes) ou une solution d'eau de Javel (5 millilitres, ou ml, de javellisant pour 750 ml d'eau). Rincez ensuite soigneusement les appareils, les surfaces et les éviers avant de cuisiner.
- Autant que possible, jetez les rebuts alimentaires et recyclez les emballages de façon appropriée et sanitaire, en évitant leur accumulation, ce qui pourrait attirer des insectes ou animaux nuisibles.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes avant de manger, et assurez-vous que vos enfants le font aussi.
- Utilisez toujours des ustensiles et de la vaisselle propres.

Références :

McGill Reporter – *COVID-19 Q&A: Jennifer Ronholm on staying safe while shopping for groceries*

<https://reporter.mcgill.ca/covid-19-qa-jennifer-ronholm-on-staying-safe-while-shopping-for-groceries/> (en anglais seulement)

UNICEF – *Conseils simples et économiques pour s'alimenter sainement pendant l'épidémie de COVID-19*

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/conseils-simples-et-%C3%A9conomiques-pour-salimenter-sainement-pendant-lepidemie-de-covid-19-coronavirus>

UNICEF – *Conseils de nettoyage et d'hygiène pour éviter la présence du coronavirus (COVID-19) chez vous*

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/conseils-de-nettoyage-et-dhygiene-pour-eviter-la-presence-du-coronavirus-covid-19-chez-vous>

Agence de la santé publique du Canada – *Évitez la propagation de la COVID-19 : Lavez vos mains*

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/coronavirus/covid-19-handwashing/covid-19-handwashing-fra.pdf>

Santé Canada – *Maladie à coronavirus (COVID-19) : Prévention et risques*

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>

Université de Guelph – *Safe Grocery Shopping: U of G Expert Dispels Myths*

https://www.youtube.com/watch?v=snnpNx6gRIY&utm_source=guelphtoday.com&utm_campaign=guelphtoday.com&utm_medium=referral (en anglais seulement)

Les diététistes du Canada – *Conseils pour le public au sujet de la COVID-19/du coronavirus*

<https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA>

Santé Canada – *Maladie à coronavirus (COVID-19) : Prévention et risques*

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>

Santé Canada – *Maladie à coronavirus (COVID-19) et salubrité des aliments*

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/covid19.html>

Annexe A

Normes en matière de températures de cuisson sécuritaires :

La viande, la volaille, le poisson et les œufs doivent être chauffés à température suffisamment élevée pendant assez longtemps pour prévenir la croissance de bactéries nocives. Cuisez vos aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne sécuritaire, et poursuivez leur cuisson pendant au moins 15 secondes.

Températures de cuisson recommandées pour différents aliments :

Volaille entière (poulet, dinde, canard)	82 °C (180 °F)
Volaille en morceaux (poulet, dinde, canard)	74 °C (165 °F)
Volaille farcie	74 °C (165 °F)
Bœuf, veau, agneau ou chèvre (morceaux et pièces entières)	Saignant : 63 °C (145 °F) À point : 71 °C (160 °F) Bien cuit : 77 °C (170 °F)
Porc ou jambon salé frais (morceaux et pièces entières)	71 °C (160 °F)
Bœuf, veau, agneau et porc hachés et mélanges de viandes (hamburgers, saucisses, boulettes, pains de viande, casseroles)	71 °C (160 °F)
Volaille hachée	74 °C (165 °F)
Porc (morceaux et pièces entières)	71 °C (160 °F)
Fruits de mer (poisson, crustacés et autres fruits de mer)	70 °C (158 °F)
Plats à base d'œufs	74 °C (165 °F)
Mélanges d'aliments contenant de la volaille, des œufs, de la viande ou du poisson (soupes, ragoûts, casseroles, fonds, sauces)	74 °C (165 °F)
Restes	74 °C (165 °F)
Hot-dogs	74 °C (165 °F)

Tiré du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée :

<http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/publichealth/foodsafety/cook.aspx>

Vous trouverez sur le site Web du gouvernement du Canada de l'information supplémentaire sur la salubrité des aliments :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html>

Si vous avez d'autres questions sur la salubrité des aliments durant la pandémie de la COVID-19, veuillez communiquer par courriel avec Olga Bondar, consultante en promotion de la santé, à l'adresse o.bondar@healthnexus.ca.