

# Coronavirus - Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses



Actualité du 27/03/2020

**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.**

*Mise à jour le 7 avril 2020 à 12h00*

## 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.

## Faut-il forcément cuire ses fruits et légumes ?

**Non.** Après un achat, avant de consommer les fruits et légumes ou de les cuisiner, **il faut bien les laver à l'eau potable. N'utilisez surtout pas de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, vous risqueriez une intoxication s'il était mal rincé.** 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. Quand cela est possible, vous pouvez ensuite peler les fruits et légumes consommés crus.

## Comment préparer les légumes qui ne se mangent pas crus ?

Avant toute chose, **il est important de laver les légumes à l'eau potable**. Une cuisson à 70°C à cœur, recommandée pour inactiver de nombreux microorganismes, permet aussi de détruire le virus SARS CoV2, potentiellement présent, (**étant lui-même sensible à une température de 63°C pendant 4 min.**).

Pour rappel, **laver à l'eau potable et essayer les légumes avec un essuie-tout à usage unique diminue le risque de transmission** par contamination croisée, par exemple le transfert du virus vers les mains.

## 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, étternuements...). Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 h 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.

## Le vinaigre blanc est-il efficace pour détruire les virus sur les emballages ?

Les études ont montré que **le vinaigre blanc était inefficace** pour détruire des virus sur les aliments ou les emballages.

## Quelles précautions prendre en rentrant de mes courses ?

Il faut tout d'abord se laver les mains. Même si le virus causant la maladie ne survit pas plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, **il faut retirer les suremballages (ex :carton des yaourts)** et nettoyer les produits avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger. **Pensez à vous laver les mains à nouveau juste après.**

## 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.

**Si vous êtes malade, vous devez éviter autant que possible de manipuler le pain et de préparer les aliments.**

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

Certaines études réalisées dans des conditions expérimentales, qui sont éloignées de celles rencontrées dans notre vie quotidienne, démontrent que le virus peut rester plus ou moins infectieux sur des surfaces inertes. Donc le risque d'être en contact avec le virus en manipulant des objets ayant été contaminés n'est théoriquement pas exclu, mais il est faible. C'est pour cela qu'il est important de respecter les règles suivantes : **ne pas se toucher**

**le visage durant ses achats, se laver les mains lorsque l'on rentre chez soi et après avoir rangé ses courses.**

## Comment nettoyer des surfaces potentiellement contaminées ?

Les produits ménagers usuels permettent de nettoyer des surfaces potentiellement contaminées (savon, détergents, etc.). **Si vous utilisez de l'eau de javel, utiliser ce produit avec précaution** car il est fortement oxydant et caustique pour la peau, les muqueuses et les matériaux.

Le téléphone, en contact direct avec les mains et le visage, les claviers d'ordinateurs, les tablettes tactiles, les poignées de portes peuvent être un vecteur de transmission du virus et doivent être nettoyés avec un produit adapté (par exemple **des lingettes désinfectantes compatibles avec le nettoyage des écrans tactiles, un essuie tout imbibé d'alcool à 70° (70%) pour les matériaux compatibles**).