

Le programme *Viser la moitié pour votre santé* vous incite à remplir la moitié de votre assiette de fruits et de légumes, ce qui constitue une partie importante d'une saine alimentation. Toutefois, saviez-vous que des germes nuisibles peuvent se trouver sur les fruits et légumes? Suivez ces conseils sur la salubrité des fruits et légumes de [Santé Canada](#) pour vous garder en sécurité, vous et votre famille :



## À l'épicerie : sélection des fruits et légumes

- Choisissez des fruits et légumes qui n'ont pas de meurtrissures ou qui ne sont pas endommagés.
- Si vous achetez des fruits et légumes précoupés et prêts à manger, veillez à ce qu'ils soient réfrigérés.
- Séparez les fruits et légumes de la viande, de la volaille et des fruits de mer dans votre panier et vos sacs.



## À la maison : rangement des fruits et légumes

- Lavez-vous les mains lorsque vous arrivez à la maison, avant et après avoir rangé vos fruits et légumes. Vous laver les mains souvent et correctement est votre première ligne de défense contre le virus.
- La probabilité que le virus causant la COVID-19 survive sur l'emballage de vos fruits et légumes est extrêmement faible. Cependant, il est toujours judicieux de désinfecter votre comptoir avant et après avoir rangé votre épicerie.
- Ne portez pas de gants. Les gants eux-mêmes peuvent se salir et propager des contaminants.
- À ce jour, de nombreux détaillants n'autorisent plus l'utilisation de sacs réutilisables. Si vous employez des sacs réutilisables, lavez-les après chaque utilisation.



## À la maison : réfrigération des fruits et légumes

- À la maison, réfrigérez les fruits et légumes devant être conservés au réfrigérateur, y compris tous les aliments précoupés et prêts à manger. Consultez le site [Visezlamoitie.ca](#) pour connaître les fruits et légumes à réfrigérer.
- Séparez les fruits et légumes de la viande, de la volaille et des fruits de mer dans le réfrigérateur.
- Gardez la température à 4 °C (40 °F) ou moins dans le réfrigérateur.



## À la maison : nettoyage des fruits et légumes

- Nettoyez et désinfectez le comptoir, les planches à découper et les ustensiles avant de préparer des aliments.
- Lavez-vous les mains avec du savon à l'eau tiède pendant au moins 20 secondes.
  - Lavez les fruits et légumes à l'eau fraîche du robinet, même si vous avez l'intention de les peler.
  - Vous n'avez pas à utiliser des nettoyants à fruits et à légumes.
  - Il n'est pas nécessaire de laver de nouveau les légumes-feuilles en sac préalablement lavés et prêts à manger.
  - Frottez les fruits et légumes frais à la pelure ou à la surface ferme (carottes, melons, pommes de terre, courges, oranges, etc.) avec une brosse à fruits et à légumes douce et propre. Cette étape empêche tout organisme vivant en surface de pénétrer dans les fruits et légumes que vous coupez.
  - Utilisez une planche à découper séparée pour les fruits et les légumes.
  - Enlevez toute partie endommagée ou toute meurtrissure de l'aliment.