



### 3.7 FRUITS ET LEGUMES FRAIS

*Fiches produit*

#### Exemples de dangers à maîtriser :

Il est bon de rappeler que leur **lavage à l'eau potable est obligatoire** avant consommation.

Fasciola hepatica est un parasite du foie du bœuf ou du mouton. L'homme est infecté par la consommation de cresson lui-même infecté par une eau polluée par des déjections animales porteuses de la forme initiale. Il est donc recommandé de ne pas consommer du cresson sauvage, en particulier si celui-ci pousse dans des zones d'élevage.

Echinococcus multilocularis est un parasite de l'intestin du renard, mais d'autres animaux peuvent être également infectés (chiens, musaraignes...). L'homme est infecté par l'ingestion d'aliments souillés par les déjections d'animaux infectés (fraises, myrtilles, baies, légumes cultivés à proximité de forêts).

Toxines naturelles : champignons et baies sont susceptibles de contenir des toxines naturelles pouvant entraîner des pathologies graves voire mortelles.

#### Bonnes pratiques à mettre en place

#### Exigences :

**Laver systématiquement à l'eau potable tous les fruits et légumes** dans une bassine spécifique (même en cas de cuisson).

Éliminer les déchets le plus rapidement possible après épluchage (source de contamination).

Éviter la consommation de champignons ou de baies récoltés dans le milieu sauvage. Ne pas ramasser de cresson sauvage qui peut être confondu avec la ciguë jeune ou être parasité.

Stocker les fruits et les légumes à l'écart des autres denrées afin d'éviter les contaminations croisées avec d'autres aliments et loin de tout produit chimique.

#### Préconisations :

Éplucher le plus possible les fruits et légumes : leur peau contient souvent des pesticides non éliminés par le lavage.

Pour une meilleure conservation, les fruits et légumes sont stockés hors de leur sac plastique, à l'ombre, dans un endroit frais, sec et aéré. Les fruits et légumes abimés ou moisissés sont régulièrement éliminés.

En cas de récolte, éviter **les bords de route, de champs ou de sites industriels**. Privilégier la consommation des végétaux et des baies sauvages sous forme cuite (ex. : soupes, compotes, confitures).

#### Cas particuliers :

Pour les baies et les champignons, prendre toujours conseil auprès de personnes compétentes (pharmacien, par exemple) mais le plus sûr est de ne pas entreprendre d'activités de cueillette si on ne possède pas de compétences dans le domaine.

Dans les régions à risque pour le danger Echinococcus sp (se renseigner auprès de l'agence régionale de santé, de la DRAAF [direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt] ou de la DDecPP [direction départementale en charge de la protection des populations]) interdire la cueillette et la consommation de baies.

Les légumes (salades, carottes, céleris et autres légumes râpés) conditionnés en sachets ou barquettes et prêts à l'emploi ont une durée de vie courte (contrôler la



## Association Service Jeunesse

Loisirs éducatifs pour tous



DLC, sachet gonflé et souple, présentation en vitrine réfrigérée). Ils doivent être conservés au froid ou consommés dans la demi-journée suivant l'achat, mais leur utilisation, dans le cas d'installations précaires, évite les manipulations.

D'autres légumes (pommes de terre, lentilles, flageolets, marrons, carottes en rondelles, purées de certains légumes, betteraves rouges, etc.) pasteurisés sous vide sont à conserver à température ambiante.