

**Dans le contexte actuel de propagation du Covid-19, une alimentation équilibrée et variée contribue à soutenir le système immunitaire et à entretenir un état de bien-être physique et mental.**

#### **1 Est-ce que le Covid-19 peut se transmettre par les aliments ?**

**Non, sur la base des connaissances actuelles.** Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), aucun cas de transmission du Covid-19 via les aliments n'est connu à ce stade<sup>1</sup>. Sur la base de l'expérience des précédentes épidémies dues aux *coronavirus apparentés*, il n'y a aucune preuve d'une telle transmission<sup>2</sup>.

**Cependant,** malgré l'absence de preuve à ce jour d'une transmission du virus via des aliments, les experts n'excluent pas complètement le risque d'une infection par un aliment contaminé<sup>3-5</sup>. Il s'agirait d'une infection des voies respiratoires lors de la mastication d'un tel aliment<sup>3</sup>.

La contamination d'un aliment est principalement due à l'entrée en contact de celui-ci avec des gouttelettes expulsées par une personne infectée par le virus (la toux, les éternuements ou des contacts avec des mains souillées).

L'OFSP recommande de respecter les règles d'hygiène afin de réduire tout risque de contamination alimentaire. De plus, il est déconseillé aux personnes malades de préparer les repas pour les autres.

Pour plus d'informations concernant l'hygiène alimentaire : [www.savourensecurite.ch](http://www.savourensecurite.ch)

#### **2 Peut-on continuer à boire l'eau du robinet en toute sécurité ?**

**Oui.** L'OMS informe qu'il n'y a aucune preuve à l'heure actuelle de la survie du Covid-19 dans l'eau potable<sup>6</sup>. Les méthodes de traitement utilisées dans les systèmes de distribution d'eau potable (filtration et désinfection) sont suffisantes pour inactiver le virus<sup>5&6</sup>.

**Cependant,** de l'eau dans un verre ou une carafe peut être contaminée par des gouttelettes expulsées par une personne infectée par le virus, comme tout autre aliment (voir question 1). D'où l'importance de respecter les règles d'hygiène recommandées par l'OFSP.

## 3 Faut-il éviter de manger légumes et fruits car ils présentent un risque de contamination ?

**Non.** Les légumes et fruits représentent une part importante d'une alimentation équilibrée plus que jamais nécessaire à notre bien-être physique et mental.

Respecter les règles d'hygiène alimentaire est la mesure primordiale pour diminuer tout risque de contamination, même si aucun cas de transmission par l'alimentation n'est connu à ce jour.

Le lavage des légumes et fruits est une règle importante. L'eau du robinet suffit, inutile donc d'ajouter d'autres produits. Il est bien évidemment aussi crucial de respecter les règles d'hygiène alimentaire de base : Recommandations d'hygiène alimentaire de l'OSAV [www.savourensecurite.ch](http://www.savourensecurite.ch)

L'Anses\* va plus loin en recommandant d'essuyer, après lavage, avec du papier de ménage jetable les légumes et fruits destinés à être mangés crus<sup>7</sup>. Quant aux légumes et fruits consommés cuits, le virus est inactivé par une cuisson normale.

\*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail en France

## 4 Existe-il des aliments miracles pour prévenir l'infection au virus ?

**Non.** L'OMS et d'autres autorités de santé publique mettent régulièrement en garde la population contre les informations diffusées au sujet de prétendus aliments et remèdes miracles dont l'effet dans la prévention du Covid-19 n'est pas scientifiquement démontré.

**Cependant,** il existe des évidences scientifiques démontrant qu'une alimentation saine permet de couvrir les besoins du corps en vitamines, sels minéraux et autres substances nécessaires pour soutenir le système immunitaire.

Il est donc recommandé de garder le plaisir de manger en optant pour une alimentation équilibrée et variée riche en légumes, fruits et autres végétaux selon les critères de la [Pyramide alimentaire suisse](#) et [l'assiette optimale](#) de la Société Suisse de Nutrition.

## 5 Est-il nécessaire de laver ou désinfecter les emballages des aliments après l'achat ?

**Non.** Selon l'OSAV, aucun cas de transmission du Covid-19 via les emballages d'aliments n'est connu à l'heure actuelle. Il précise que la propagation du virus semble être faite essentiellement par la transmission des gouttelettes infectées entre humains<sup>8</sup>. L'OSAV ne voit donc aucune raison de laver ou de désinfecter les emballages après l'achat. Cet avis est partagé par les autorités sanitaires allemande et belge<sup>9&10</sup>. Celles-ci n'excluent pas le risque que le virus soit brièvement présent sur les emballages tout en précisant que le risque de transmission est beaucoup plus faible que celui lié à un contact direct avec une personne infectée<sup>10</sup>.

**Cependant,** il est important d'observer les règles d'hygiène<sup>8,9&10</sup>. L'OSAV recommande de ne pas se toucher le visage avant de se laver les mains, de respecter les règles d'hygiène alimentaire ainsi que les recommandations d'hygiène de l'OFSP.

**Contact :** Permanence téléphonique pour l'alimentation · mardis et jeudis · 10h-13h  
021 545 15 00 · [www.unisante.ch/manger](http://www.unisante.ch/manger)

## Références

1. L'OFSP, <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/haeufig-gestellte-fragen.html> [consulté le 03.04.2020].
2. Lettre de l'Agence nationale Lettre de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), le 9 mars 2020. <http://www.efsa.europa.eu/fr/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route> [consultée le 03.04.2020].
3. Avis relatif à une demande urgente sur certains risques liés au COVID-19, avis n° 2020-SA-0037, le 9 mars 2020. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. <https://www.anses.fr/fr/system/files/SABA2020SA0037-1.pdf> [consulté le 03.04.2020].
4. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Allemagne. [https://www.bfr.bund.de/en/can\\_the\\_new\\_type\\_of\\_coronavirus\\_be\\_transmitted\\_via\\_food\\_and\\_objects\\_-\\_244090.html](https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-_244090.html) [consulté le 06.04.2020].
5. Centers of Disease control and prevention, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html> [consulté le 03.04.2020].
6. World Health Organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. Interim guidance, 19 March 2020. <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19> [consulté le 04.04.2020].
7. Coronavirus-Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses, France. <https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses> [consulté le 03.04.2020].
8. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/auftrag/one-health/coronavirus.html> [consulté le 06.04.2020].
9. Bundesministerium für Gesundheit, Allemagne. <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/zuhause-bleiben/#faqitem=a8d17f39-7a17-5275-bec4-85eda17be1f1> [consulté le 06.04.2020].
10. Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, Belgique. <http://www.afsca.be/professionnels/publications/communications/coronavirus.asp#emballages> [consulté le 06.04.2020].

Lausanne, 07.04.2020