****

Tél: +243 998668342,

E-mail: codelradio@gmail.com

**Thème : Questions – réponses sur l’alimentation humaine face au COVID19**

[**Peut-on être infecté par la COVID-19 en mangeant des aliments frais, tels que les fruits et les légumes ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

À l’heure actuelle, rien ne prouve que la COVID-19 peut être transmise par des aliments, y compris les fruits et légumes. Les fruits et légumes frais font partie d’une alimentation saine et leur consommation devrait être encouragée. Pour en savoir plus, consulter la publication [COVID-19 et sécurité sanitaire des aliments : orientations pour les entreprises du secteur alimentaire](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331855/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

[**Comment laver les fruits et légumes pendant la pandémie de COVID-19 ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Lavez les fruits et légumes de la même façon que vous le feriez en toute autre circonstance. Avant de les manipuler, lavez-vous les mains à l’eau et au savon. Puis, lavez soigneusement les fruits et légumes avec de l’eau propre, surtout si vous les mangez crus.

[**Est-ce que le virus responsable de la COVID-19 peut survivre à la surface des emballages alimentaires ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Les coronavirus ont besoin d’un hôte animal ou humain vivant pour se multiplier et survivre. Ils ne peuvent pas se multiplier à la surface des emballages alimentaires. Il n’est pas nécessaire de désinfecter les emballages des aliments, mais il faut se laver les mains avec soin avant de les manipuler et après.

[**Le virus responsable de la COVID-19 est-il transmissible par la consommation d’aliments cuits, y compris les produits d’origine animale ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

À l’heure actuelle, rien ne prouve que la COVID-19 peut être transmise par des aliments. Le virus responsable de la COVID-19 peut être détruit à des températures semblables à celles à laquelle sont détruits d’autres virus et bactéries connus présents dans les aliments. Les aliments comme la viande, la volaille et les œufs doivent toujours être bien cuits, à une température d’au moins 70 °C. Avant la cuisson, les produits crus d’origine animale doivent être manipulés avec précaution afin d’éviter une contamination croisée avec les aliments cuits.

[**Peut-on se rendre sans risque dans les épiceries et autres magasins d’alimentation ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Oui, en général, on peut faire ses courses sans risque dans les épiceries et les magasins d’alimentation si l’on respecte les mesures de prévention ci-après :

* se laver les mains avec un désinfectant avant d’entrer dans le magasin.
* tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir.
* maintenir une distance d’au moins 1 mètre par rapport aux autres et, si ce n’est pas possible, porter un masque (de nombreux magasins ont rendu le port du masque obligatoire).
* une fois de retour chez soi, se laver soigneusement les mains et se les relaver après avoir manipulé et rangé les achats.

Il n’y a actuellement aucun cas confirmé de COVID-19 transmis par les aliments ou les emballages d’aliments.

[**Quels aliments devraient être consommés pour renforcer le système immunitaire ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Le système immunitaire a besoin de nombreux nutriments. Il est recommandé de consommer une gamme variée d’aliments dans le cadre d’une alimentation saine et équilibrée, y compris les céréales complètes, les légumineuses, les légumes, les fruits, les fruits à coques et les aliments d’origine animale. Aucun aliment n’empêche de contracter la COVID-19.

[**Les suppléments alimentaires composés de micronutriments (vitamines et minéraux) peuvent-ils empêcher les personnes en bonne santé de contracter la COVID-19 ou permettre aux personnes atteintes de COVID-19 de guérir ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. À l’heure actuelle, il n’existe aucune orientation sur la consommation de suppléments riches en micronutriments pour la prévention de la COVID-19 chez les personnes en bonne santé ou pour le traitement de la COVID-19. Les micronutriments sont essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire et jouent un rôle fondamental dans le domaine de la santé et du bien-être nutritionnel.

Dans la mesure du possible, les apports en micronutriments devraient provenir d’une alimentation équilibrée et diversifiée sur le plan nutritionnel, y compris des fruits, des légumes et des aliments d’origine animale.

[**Les suppléments de vitamine D sont-ils nécessaires lorsqu’une personne n’est pas exposée aux rayons du soleil en raison du confinement ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

La vitamine D peut être synthétisée au niveau de la peau lors de l’exposition aux rayons du soleil ou obtenue par l’alimentation à partir de sources naturelles (p. ex. poissons gras comme le saumon, le thon et le maquereau, huiles de foie de poisson, foie de bœuf, fromage et jaunes d’œufs) ou à partir d’aliments enrichis en vitamine D ou de suppléments contenant de la vitamine D.

Lorsque le taux de vitamine D est déjà faible ou lorsqu’une personne ne consomme pas d’aliments riches en vitamine D (ou enrichis en vitamine D), et que l’exposition aux rayons du soleil est limitée, l’absorption de vitamine D sous forme de suppléments aux doses recommandées (200-600 UI, selon l’âge) ou conformément aux lignes directrices nationales peut être envisagée.

[**Y a-t-il des tisanes ou des suppléments à base de plantes qui empêchent de contracter la COVID-19 ou permettent d’en guérir ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. À l’heure actuelle, rien ne prouve que la consommation de tisanes ou de suppléments à base de plantes empêche de contracter la COVID-19 ou permet d’en guérir.

[**Les probiotiques peuvent-ils empêcher de contracter la COVID-19 ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui sont généralement ajoutés aux aliments ou utilisés comme un supplément en vue d’obtenir un bénéfice pour la santé. Cependant, rien ne prouve actuellement que la consommation de probiotiques empêche de contracter la COVID-19 ou permette d’en guérir.

[**Manger du gingembre peut-il empêcher de contracter la COVID-19 ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. Rien ne prouve que la consommation de gingembre protège de la COVID-19. Cependant, le gingembre est un aliment qui peut avoir des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires.

[**Manger de l’ail peut-il empêcher de contracter la COVID-19 ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. Rien ne prouve que la consommation d’ail protège de la COVID-19. Cependant, l’ail est un aliment qui peut avoir certaines propriétés antimicrobiennes.

[**Ajouter du piment aux soupes ou à d’autres plats peut-il empêcher de contracter la COVID-19 ou permettre d’en guérir ?**](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition)

Non. Rien ne prouve que l’ajout de piment fort à vos aliments peut empêcher de contracter la COVID-19 ou permettre d’en guérir.

**Rédaction**

Saoul Ndungo M., Radio CODEL KAYNA, République démocratique du Congo.

Tél: +243 998668342, E-mail : codelradio@gmail.com et elimundungo@gmail.com

**Sources d’informations**

* www.who.int/fr/news-room/q-a-detail/ q-a-on-covid-19-and-breastfeeding
* Centers for Disease Control and Prevention, 2020. *Clinical Questions about COVID-19: Questions and Answers*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/faq.html>
* Centers for Disease Control and Prevention, 2020. *Discontinuation of Isolation for Persons with COVID-19 Not in Healthcare Settings (Interim Guidance)*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>