

## Est-ce que le vinaigre et le sel dans les aliments sont efficaces contre le Coronavirus ?

- Il n'y a pas de preuve définitive sur l'efficacité du vinaigre ou du sel dilué à l'eau, par conséquent, la cuisson des aliments reste le moyen le plus sûr pour s'en prévenir.

## En quarantaine ou en confinement : quelques astuces pour faire ses achats

- Afin de minimiser les contacts interhumains et de respecter le distanciation social, il est recommandé de :
  1. Ne pas faire ses courses sans liste préétablie.
  2. Planifier le menu de la semaine avant d'établir sa liste d'achat.
  3. Il est conseillé de stocker pour 1 mois :
    - a- Dans les placards : des aliments à **stockage facile**, tel que les légumineuses (graines sèches : lentilles, pois-chiche, fèves, haricots ...), riz, pâtes, fruits secs et fruits oléagineux (noix, amandes ...), farine, aliments en conserves, sauce tomate, huile d'olive, tehineh, épices ...
    - b- Dans le congélateur : légumes (les légumes congelés sont moins salés que les légumes en conserves, donc meilleurs pour une bonne santé), viandes et poissons.
  4. Acheter les quantités de légumes et fruits frais consommées habituellement pour une semaine.
  5. Préparer les menus en fonction du stock disponible.

