



Dates de péremption et conservation des aliments

Description

Les dates de péremption sont responsables de **10% du volume de gaspillage alimentaire en Europe** ([lire l'article sur le Gaspillage Alimentaire](#)). La confusion entre date de péremption et date limite utilisation optimale est fréquente, c'est plus de 50% des Européens qui ne font pas la différence entre l'une et l'autre. Chaque fabricant définit ces dates en interne, sans harmonisation par secteur ou par produit. C'est ainsi que l'on se retrouve avec une date de péremption sur des produits qui ne périssent pas (comme le miel par exemple). La méthode de **conservation des aliments** est cruciale pour la durée de vie des aliments et pour la santé de tous.

Distinguer dates d'utilisation optimale et dates de péremption

Beaucoup jettent de la nourriture car la date affichée sur l'emballage est dépassée. Mais saviez-vous qu'il existe deux types de dates ?

- la **date de péremption**, date après laquelle l'aliment est impropre à la consommation;
- la **date limite d'utilisation optimale** (DLUO – « à consommer de préférence avant... »), est la date à laquelle un aliment peut perdre de ses qualités nutritionnelles, mais reste propre à la consommation, à condition qu'il soit conservé correctement, que l'emballage ne soit pas bombé ou abîmé, qu'il présente un bon aspect, odeur et goût. C'est le cas des aliments suivants:
 - miel, sucre, épices, vinaigre, sel peuvent se conserver à vie
 - boîtes de conserve : tant qu'elle n'est pas abîmée ou bombée
 - riz, pâtes, légumes secs, farine : peuvent être consommés plusieurs mois après la date, s'ils sont dans un contenant hermétique (et non colonisés par des mites alimentaires)
 - moutarde, ketchup, cubes de bouillon et préparations lyophilisées peuvent se consommer plusieurs mois après la date. Ils peuvent perdre du goût, mais ne représentent pas de danger pour la santé
 - chocolat : peut être consommé jusqu'à 2 ans après la DLUO

Il est fréquent que les dates qui apparaissent sur les aliments soient en fait plus restrictives que la réelle limite de consommation du produit. Par exemple, pour les DLUO, on applique les règles suivantes :

- date exprimée au format jour/mois/année, le produit est consommable jusqu'à 3 mois après la date
- si elle est exprimée au format mois/année, le produit est consommable jusqu'à 18 mois après la date
- si n'apparaît qu'une année, le produit est consommable plus de 18 mois après la date

Les dates marquées comme DLUO sont donc une simple indication. Ce n'est pas la limite de consommation des produits d'un point de vue sanitaire.[/vc_column_text][/vc_column][vc_column][vc_column_text]

Pourquoi fixer des dates de péremption plus restrictives?

Les fabricants sont responsables de la qualité des produits de la production jusqu'à leur consommation. Certaines dates sont donc fixées de manière plus restrictives par simple **principe de précaution**, pour s'assurer qu'aucun risque sanitaire n'est encouru. D'autre part, c'est aussi pour assurer que les clients auront bien toujours la même **qualité de produit**, sans dégradation de goût ou de texture. Mais certains fixent aussi des dates plus restrictives afin d'inciter le consommateur final à **acheter plus souvent** ses produits.

Cela a malheureusement été le cas en France. En effet, un médecin en Guadeloupe a dénoncé des dates de péremption de produits frais d'en moyenne **deux semaines plus restrictives en métropole que dans les territoires d'outre-mer**. Exemple avec un gruyère, qui présentait une date de péremption à 40 jours en métropole, et 180 jours en outre-mer. Heureusement, une loi imposant l'apposition d'une même date de péremption à un même produit, sans différencier le lieu de vente a permis la **rectification de ces disparités en 2013**. Cela a néanmoins montré que les industriels peuvent mettre des dates plus restrictives simplement pour booster les ventes.[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Conseils de conservation des aliments

[/vc_column_text][vc_single_image image= »2634? img_size= »full » alignment= »center »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Conservation à température ambiante

De nombreux aliments se conservent à température ambiante, même des frais! En plus des pâtes, riz et autres aliments secs, se conservent aussi en dehors du frigo (à condition qu'il ne fasse pas très chaud):

- dans un endroit sombre et sec : pommes de terre, oignons, ail, pain (dans une boîte hermétique ou un sac à pain)

- tomates, melon, aubergine, citrouille, mandarines, oranges, pommes

Conservation au frigo

A conserver au frigo, les aliments qui ont besoin de fraîcheur et d'humidité :

- les légumes-feuilles : herbes aromatiques, salades, endive, épinards, choux, blettes
- les légumes-racines : carottes, radis, céleris, betteraves
- les légumes-tiges : poireaux, asperges, artichauts
- les petits fruits : fruits rouges, kiwi et fruits coupés

Astuces pour conserver fruits et légumes

Pour **conserver la salade**, je coupe l'extrémité du pied de salade (comme je le ferais avec des tiges de fleurs avant de les mettre dans l'eau), puis je place le pied dans un saladier rempli d'eau au quart – il faut que le bout du pied soit dans l'eau – et je place le saladier au frigo. La salade se conserve pendant plusieurs semaines!

Certains fruits et légumes dégagent un gaz, qui s'appelle l'éthylène, **et qui fait mûrir plus vite les autres**. C'est le cas des oignons, du poivron, de la banane, des pommes ou des poires. Donc, si vous avez un kiwi ou un avocat peu mûr, mettez les à proximité pour les déguster plus rapidement ! Evitez de conserver oignons et pommes de terre ensemble, l'un fait pourrir l'autre.

Ne lavez vos fruits et légumes qu'au moment de les consommer, ils se conserveront mieux.

Pour lire plus de trucs et astuces

CATEGORY

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

Categorie

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

date créée

08/04/2020

Auteur

admin

default watermark