Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 7-8

Rubrik: Enquête

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bien conserver les aliments

En été tout particulièrement, il est essentiel de veiller à la bonne conservation des produits alimentaires. Gare aux intoxications! Et puis, tant qu'à faire, autant profiter des bonnes vitamines, non?

Les fruits et légumes de saison regorgent de vitamines, oui, mais à condition de les stocker de la bonne manière. Pour manger sainement et surtout sans danger, il faut un minimum d'organisation!

Commençons par le commencement: les courses. Corvée pour certains, moment de plaisir pour d'autres, de toutes façons, on n'y coupe pas...

Lorsqu'on vit seul, ou en «petit ménage», mieux vaut s'approvisionner en quantités réduites. Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé, rappelle que les fruits et légumes achetés au supermarché, ou au marché, ont été probablement sortis de terre depuis quelques jours. Si on les stocke encore

›››

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête
30 Sexologie
30 Prévention
Gare à la canicule!
31 Economie
32 Pro Senectute
Réinventer sa vie
34 Genève-OCPA
35 Dans les cantons
38 Assurances
39 Info Seniors
40 Agenda
42 Astuces

quelques semaines chez soi, même au frais, la déperdition en vitamines est énorme. On estime que les légumes-feuilles et les salades conservés dans une cave à 12° perdent 40% de leur vitamine C, en un seul jour. Au frigo, à 4°, les mêmes produits perdent déjà 25% de leur vitamine C, toujours en un jour. Les légumes congelés à -18° perdent, eux, 20% de leur vitamine C, mais en un mois.

Donc, il faut penser à n'acheter que deux poireaux plutôt qu'une botte entière qui risque de patienter au frais. Même raisonnement pour les jus de fruits en vente au supermarché: il est préférable d'acheter quelques petites briques de jus de fruits, plutôt qu'un litre, si on met une semaine à le consommer. Certes, ces produits en petites quantités reviennent plus cher, mais on est sûr de les boire entièrement en profitant de leurs bienfaits.

L'achat de viande, poissons, produits laitiers et de surgelés en saison chaude pose le problème du respect de la chaîne du froid. Lorsque vous faites des courses, pensez à passer en dernier par le rayon des surgelés et à prendre avec vous un sac isotherme. Evitez ensuite le détour par la cafétéria du magasin ou de papoter au soleil devant le supermarché avec une voisine... Si un produit s'est décongelé pendant le trajet, il faut le consommer dans la journée et surtout ne pas tenter de le congeler à nouveau...

Vite au frigo!

Pas si simple d'entreposer judicieusement les aliments dans le frigo! Encore une fois, il y a des précautions à prendre. La première consiste bien sûr à respecter une bonne hygiène pour ce meuble particulier. Un nettoyage régulier au vinaigre d'alcool est une bonne solution, qui anéantit les microbes sans laisser d'odeur.

La température du réfrigérateur devrait être vérifiée ponctuellement à l'aide d'un thermomètre; elle ne doit pas excéder 5° dans sa zone la plus fraîche, ce qui nécessite parfois d'augmenter la puissance de l'appareil en été. Le frigo n'a jamais une température égale partout. C'est pour cela qu'il faut placer les viandes et poissons dans la zone la plus fraîche, emplacement qui dépend de la conception de votre appareil. Les aliments cuits prennent place dans la zone intermédiaire. Les légumes, débarrassés de leurs résidus terreux, préfèrent le bac à légumes. La porte, la partie la moins froide, accueille les boissons, les produits laitiers, les œufs et les confitures. Ne surchargez pas votre frigo, il ne sera plus efficace et trop d'aliments favoriserait le développement des bactéries.

Attention, les pommes de terre ne doivent pas être mises au frigo, précise Bernard Klein, chimiste cantonal vaudois. «Les pommes de terre conservées au frigo développent des acrylamides, des substances toxiques qu'on ne trouve pas lorsqu'elles sont stockées dans un garde-manger.»

Si un légume comporte un peu de moisissure à une extrémité, on peut toujours couper ce fragment. La moisissure n'aura pas migré dans l'ensemble de la carotte, par exemple. Par contre, le chimiste cantonal ajoute qu'une moisissure présente dans une confiture, même en surface, contaminera tout le bocal, qu'il vaut mieux alors ne pas consommer.

Les tomates souffrent d'une villégiature au frigo, car elles perdent leurs qualités gustatives. Les fruits exotiques, les haricots verts ou les concombres n'ont pas besoin non plus de séjourner au froid, la température ambiante leur convient parfaitement.

Les restes de repas

Vous avez tendance à cuisiner en trop grande quantité et vous n'aimez guère jeter? Sachez que les surplus d'un repas peuvent être conservés au frigo, mais pas plus de deux jours et à condition d'être placés dans une boîte fermée ou sous un film plastique. Veillez aussi à ne les mettre au frigo que lorsqu'ils sont refroidis, sous peine de faire travailler votre frigo à plein régime pour rien. Il y a mieux à faire que de les conserver au frigo et d'être obligé de les manger rapidement! Une opération congélation s'avère plus adaptée, pour peu que vous possédiez un congélateur trois étoiles (-18°). Là aussi, il faut utiliser des boîtes, en plastique, en aluminium ou des sachets de congélation. Rien de pire que des aliments mis en vrac à congeler.

Dans le réfrigérateur, les aliments non protégés ne font pas bon ménage. Il y a risque de contamination entre les produits. Les restes à base d'œufs, de crème ou de beurre ne se conservent pas, gare aux mayonnaises maison, au mousse au chocolat et autre tiramisu, le danger d'intoxication est réel. Après les avoir servis à table, jetez-les sans regret.

Certains autres produits ne doivent absolument pas être réchauffés: il s'agit, selon le chimiste cantonal, de la langue de veau et des haricots secs. Dans les haricots secs, des bactéries se développent lorsque les légumes restent dans leur jus de cuisson et la cuisson suivante ne parvient pas à les éliminer.

A noter aussi que la charcuterie ne se congèle pas et se conserve peu de temps au réfrigérateur.

Dans le domaine de la cuisson, il faut garder en mémoire que la viande hachée est un produit ultrasensible, qui doit être bien cuit et jamais consommé saignant. On connaît bien en été, dans certains pays, la maladie du hamburger ou la maladie du barbecue en relation avec ces viandes mal cuites. Le poulet doit lui aussi être parfaitement cuit.

Hygiène de la préparation

Ces conseils sont probablement connus, mais il semble que leur application ne soit guère effective. Une enquête au Canada montre que 65% des Canadiens craignent une intoxication alimentaire et que 62% pen-

Sauvez les vitamines!

Lavez très brièvement les légumes, salades et fruits et, si possible, pas à l'eau courante. Evitez de les laisser tremper dans l'eau.
Coupez les légumes juste avant usage. Plus les morceaux de légumes sont gros au moment de la cuisson, moins on perd de micronutriments.
Cuisez les légumes *al dente*. Chaque fois qu'on les cuit trop, on perd des vitamines.
La cuisine asiatique préserve mieux les produits de base. Le wok permet une cuisson rapide à feu vif.
Réservez le liquide de cuisson comme fond de soupe, il est plein de vitamines. Après la cueillette des légumes du jardin, blanchissez-les immédiatement avant de les surgeler pour éviter aux enzymes d'entrer en action.
La cuisson dans une casserole traditionnelle, à l'eau bouillante salée, fait perdre 55% de vitamine C, contre 25% avec une marmite à vapeur et 17% à l'étuvée. Si l'on conserve au chaud un plat de légumes pendant une heure, 20% des vitamines C s'envolent en fumée!

sent savoir comment faire pour l'éviter. Par contre, ils ne sont que 7% à agir en conséquence... Ce sont surtout les planches à découper qui sont incriminées dans une cuisine familiale. Si la ménagère pense généralement à se laver les mains avant de cuisiner, elle oublie souvent d'utiliser une planche à découper différente pour chaque produit. Une viande crue et des légumes doivent être détaillés sur des planches différentes et avec des couteaux différents. On peut aussi passer la planche à l'eau légèrement javellisée entre chaque découpe.

La listeria se développe rarement sur des légumes crus, par contre si elle est présente sur l'un d'eux et qu'elle entre en contact avec des produits comme la charcuterie ou le fromage, le danger de prolifération existe bel et bien. De même un poulet cru contenant de la salmonelle deviendra inoffensif après cuisson, mais si vous utilisez la même planche, que celle sur laquelle vous l'avez découpé cru, sans la laver entre-temps, vous risquez de contaminer la volaille cuite...

Erling Mandelmann

Faire ses courses en petite quantité permet de manger frais.

Intoxication ou pas

L'intoxication alimentaire est provoquée par l'ingestion de substances nocives, bactéries ou toxines qui provoquent une gastro-entérite. Deux groupes de bactéries entrent en ligne de compte. Le staphylocoque se développe dans les aliments mal cuits. La salmonelle est présente dans les pays où l'eau n'est pas assainie. La toxine botulique, elle, se manifeste dans les conserves maison mal cuites ou dans les fromages. Mais beaucoup de gastro-entérites sont d'origine virale, se transmettant d'homme à homme.

Bernard Klein, note que dans 90% des cas, les malades se trompent sur l'origine de leurs nausées et vomissements, incriminant la nourriture, alors qu'il s'agit d'un virus. Seule une analyse des aliments ingérés peut confirmer une intoxication. On estime à 100 000 les cas annuels de gastro-entérites en Suisse. La plupart sont bénignes. Les mesures à prendre sont simples: éviter tout produit laitier, s'hydrater suffisamment avec de l'eau ou du thé, manger progressivement des aliments peu agressifs comme le riz ou les carottes cuites. En cas de diarrhées sévères, consultez un médecin.

Frigo vide

Laurence Margot, diététicienne, constate que beaucoup de personnes très âgées et solitaires souffrent non pas d'intoxication, mais de malnutrition. «Allez donc faire un tour dans le frigo de votre parent ou voisin âgé. On y constate bien souvent le syndrome du frigo vide, qui contredit souvent le discours de la personne affirmant bien se nourrir...» D'autres personnes du quatrième âge stockent les repas à domicile qu'on leur livre et oubliant les dates de conservation, les réchauffent alors qu'ils sont périmés.

La diététicienne rappelle qu'il faut lutter contre une croyance erronée, selon laquelle les personnes âgées n'auraient pas besoin d'autant de nourriture qu'auparavant. Si vous faites les courses d'une aïeule qui ne peut pas se déplacer, n'oubliez pas qu'il est indispensable qu'elle boive beaucoup et essayez de stimuler son appétit par des produits variés. Rien de plus déprimant qu'un régime limité et répétitif. Certaines personnes n'ont plus guère envie de viandes, des produits laitiers en petites portions pourront les remplacer.

Avec des mesures simples d'hygiène, pas de risque d'intoxication à la maison. Quant aux buffets d'été proposés dans les restaurants, un rapide coup d'œil suffit à nous renseigner: les aliments sont-ils environnés de glace et le restaurant débite-t-il suffisamment de plats pour assurer la fraîcheur de ces plats? Des questions qu'il faut d'autant plus se poser si l'on est en vacances dans un pays chaud...

Bon appétit quand même et profitez des produits du marché ou de votre jardin...

Bernadette Pidoux

Durée de conservation

Une année:
pâtes, riz, légumes secs, condiments.
Six mois:
céréales, farines, herbes séchées, épices.

Produits congelés

Neuf mois: volaille
Trois mois: poisson, plats épicés
Deux mois: glaces
Le veau et les abats se conservent peu de temps au congélateur, les saucisses ne doivent être congelées que ponctuellement.