

Dates de péremption, jusqu'où peut-on s'y fier?

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832262>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dates de péremption, jusqu'où peut-on s'y fier?

Périmé ou pas? Un aliment dont la date de péremption est dépassée peut-il encore être consommé? Réponse circonstanciée.

Qui n'a jamais hésité devant un yogourt oublié deux jours de trop au fond du frigo... Je le mange ou je le jette? On examine alors son aspect général, on le renifle, le goûte du bout des lèvres, pas rassuré...

Il faut savoir que même transformé et emballé, un aliment n'est pas stable. Microbes et bactéries peuvent s'y développer. C'est précisément pour cela que la date de péremption ou le fameux à *consommer jusqu'au...* figurent sur l'emballage! Grâce à une batterie de tests sur le vieillissement du produit, il est possible de déterminer sa durée de vie garantie. Pour un yogourt, la date limite est fixée vingt-huit jours après le moment de la fabrication. Si le couvercle est intact, et que la chaîne du froid a été respectée, le yogourt peut encore être consommé deux ou trois jours après sa date limite. Les ferments lactiques ne seront plus aussi efficaces et le goût sera peut-être un peu plus acide que d'habitude.

Une prudence plus stricte est de mise pour d'autres produits, rappelle Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la Santé. Les œufs et les préparations à base d'œuf cru, les viandes hachées et les volailles

sont à manier avec circonspection. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a analysé les cas de toxoinfections alimentaires les plus fréquentes entre 1994 et 2006. La majorité des intoxications ont été causées par la *Salmonella enteritidis*. Des mets à base d'œuf cru sont le plus souvent incriminés.

Hygiène domestique

La bonne conservation des aliments est une règle à laquelle il ne faut pas déroger, mais elle n'est pas suffisante. L'hygiène est primordiale. Il est nécessaire bien entendu de se laver les mains avant de préparer un repas.

On se montre souvent moins tatillon en ce qui concerne le matériel de cuisine et notamment avec les éponges, torchons, etc. Véritables nids à bactéries, lorsqu'elles stagnent dans l'humidité, les éponges doivent être changées souvent ou au moins désinfectées à l'eau de Javel. Les planches à découper en bois, comme les spatules dans la même matière, devraient être proscrites en faveur d'ustensiles en plastique, à laver après chaque usage.

Bernadette Pidoux

AIR DU TEMPS

Cas N° 1 Mets aux œufs crus

Exemple type du produit dangereux, les mets à base d'œuf cru, comme la mayonnaise maison, ne doivent pas être conservés plus de vingt-quatre heures après leur confection et impérativement au réfrigérateur. Le

tiramisu suit le même principe. Une fois servi, on place immédiatement ces mets au frais. Les œufs portent les dates de ponte et de consommation, vérifiez soigneusement celle-ci et ne la dépassez pas!

Cas N° 2 Plats cuisinés maison

Quand il reste de la soupe de la veille, qu'en faire? D'abord, on la stocke rapidement au frigo dans une boîte en plastique hermétique. On ne laisse en aucun cas la soupe stagner dans la casserole à température ambiante. Ensuite, soit on peut la congeler, ce qui assure une conser-

vation du produit plusieurs semaines, soit on la réchauffe le lendemain. Le piège des restes, c'est qu'on ne se souvient pas toujours du jour où on a confectionné le repas d'origine. «Les personnes âgées qui ont des petits soucis de mémoire et n'aiment pas jeter les restes, sont ainsi

victimes d'intoxication, relève la diététicienne Laurence Margot. Un bon truc consiste à coller une étiquette avec la date de préparation sur chaque boîte qu'on place au frigo.» En règle générale, les restes ne doivent pas être conservés plus de deux jours. Même au réfrigérateur!

Cas N° 3 Viande hachée

La viande hachée est plus fragile que toute autre, parce que les bactéries ne demeurent pas en surface comme dans une viande brute, mais se mélangent au cœur du produit. La cuisson, qui détruit dès 65° les germes en surface,

n'agit pas sur les germes contenus à l'intérieur du steak haché, par exemple. C'est pourquoi il est indispensable de prolonger la cuisson de la viande hachée et de ne jamais la consommer lorsqu'elle est rose à l'intérieur.

Cas N° 4 Produits ouverts

«La date de péremption n'est bien sûr plus garantie, lorsque le produit est ouvert: un

berlingot de crème, une sauce en pot, une fois entamés, ne devraient pas être conservés plus de

48 heures au frais.» Cela implique, selon la diététicienne, une bonne gestion des courses.

Cas N° 5 Produits secs

Les dates de péremption des produits secs, farine, pâtes, etc, sont plus indicatives qu'impératives. Si leur aspect est satisfaisant, ils peuvent être consommés sans risques, comme les conserves hermétiques en verre ou en métal pour autant que les conte-

nants ne soient pas endommagés. Les produits surgelés n'ont pas de date limite de consommation. Théoriquement, ils pourraient être conservés dans de bonnes conditions des années durant, mais leur qualité gustative s'altère.



Un frigo bien rangé

La température varie à l'intérieur d'un frigo. Il faut en tenir compte lorsqu'on y dispose des aliments. Le haut est toujours plus chaud que le bas, la porte plus chaude que l'armoire.

ENTREPOSONS DONC DE HAUT EN BAS:

- ◆ + 6° les œufs
- ◆ +4° les volailles, le lait, le beurre, les fromages
- ◆ +3° les plats cuisinés, les crèmes, les pâtisseries, la viande, la charcuterie.
- ◆ +2° la viande hachée
- ◆ 0-2° les poissons, les crustacés

DANS LE BAC INFÉRIEUR:

- ◆ les légumes.

Attention, le froid ne tue pas les germes, leur multiplication est seulement ralentie. Le froid n'assainit pas non plus un produit contaminé. Il est impératif de laver le frigo à l'eau vinaigrée ou javellisée, au moins une fois pas mois.

RÈGLE ABSOLUE:

respecter la chaîne du froid.