



**Contenu :**

## **Achat, transport et conservation des denrées alimentaires**

- P. 2** Pourquoi une feuille d'information sur l'achat, le transport et la conservation des denrées alimentaires ?
- P. 2** Que faut-il observer lors de l'achat de denrées alimentaires ?
- P. 2** Comment transporter les denrées alimentaires ?
- P. 3** Où entreposer les denrées alimentaires ?
- P. 7** Combien de temps peut-on conserver les aliments ?
- P. 9** Achat, transport et conservation des denrées alimentaires – à retenir
- P. 10** Sources
- P. 11** Impressum

## **Pourquoi une feuille d'information sur l'achat, le transport et la conservation des denrées alimentaires ?**

Les informations et les conseils prodigués ci-après, en relation avec l'achat, le transport et la conservation des denrées alimentaires doivent contribuer à garder celles-ci le plus longtemps possible fraîches après leur achat, à jeter moins de produits avariés et également à éviter des infections ou des intoxications alimentaires.

### **Que faut-il observer lors de l'achat de denrées alimentaires ?**

- Premièrement il est important de lire attentivement les étiquettes sur les emballages. Elles contiennent des indications concernant la conservation, de même que la température et la date de péremption. La mention « **à consommer de préférence avant le...** » assure la qualité du produit jusqu'à la date mentionnée, mais il peut être consommé au-delà. Aucune garantie n'est cependant donnée sur les propriétés spécifiques telles que l'odeur, le goût ou la couleur. Plus la date de péremption est dépassée, plus la qualité première peut être altérée. Il est donc recommandé de bien examiner le produit et de tester son odeur avant de le consommer. Certains aliments ne possèdent pas de date de péremption, mais une date de consommation « **à consommer jusqu'au...** » et doivent être absolument conservés au frais. Cette date de consommation dépassée, ce produit ne doit plus être vendu, ou alors offert aux consommateurs. Par prudence et pour des raisons de santé, il est déconseillé de le consommer.
- Ne jamais acheter de produits alimentaires dont l'emballage (p. ex. berlingot, bouteille PET, sachet, boîte) est endommagé, déchiré ou ouvert.
- Ne pas acheter d'aliments frais déjà abîmés ou avariés (viande, poisson, œufs, légumes, fruits).
- Au rayon frais ne pas choisir des produits dont l'emballage présente des traces de forte humidité (p. ex. salades déjà préparées) ; cela indique une rupture dans la chaîne du froid.
- Acheter les denrées alimentaires congelées à la fin de vos courses.
- Ne jamais choisir de produits surgelés couverts de givre.

### **Comment transporter les denrées alimentaires ?**

- Emballer la viande, la volaille et le poisson séparément dans des sachets plastiques et les placer dans le sac à commissions de manière à ce que leur jus ne coule pas sur d'autres aliments crus (p. ex. fruits et légumes) ou n'entre en contact avec eux.



- Produits surgelés : pour un long trajet (plus d'une heure) ou par des températures estivales, prévoir un sac isolant ou une glacière (si nécessaire avec des blocs réfrigérants) pour ne pas rompre la chaîne du froid.
- Transporter les fruits, les légumes et les œufs bien emballés pour éviter qu'ils ne s'abîment (p. ex. écrasés, cassés, pressés).
- Ranger les denrées périssables immédiatement dans le réfrigérateur et les produits congelés dans le bac de congélation ou dans le congélateur.

## Où entreposer les denrées alimentaires ?

Les lieux de conservation les plus importants dans un ménage sont décrits ci-dessous.

### Armoires de cuisine ou à provisions

**Appropriées pour : aliments secs (flocons, semoule, farine, légumes secs, sachets de soupe, herbes aromatiques et épices, etc.), conserves, huile, sirop.**

- L'installation d'armoires de cuisine près d'une source de chaleur telle que cuisinière ou réfrigérateur est à éviter.
- L'emplacement d'armoires à provisions près d'une source de chaleur (cuisinière, radiateur, réfrigérateur, etc.) est également à bannir.
- Transvaser le contenu d'emballages entamés (céréales, farine, semoule, haricots, lentilles, etc.) dans des boîtes hermétiques en verre ou en plastique ; ne pas oublier de les étiqueter, avec date et contenu.
- Contrôler régulièrement les délais de conservation. Renouveler les provisions et consommer d'abord les denrées les plus anciennes.

### Cave ou garde-manger

**Appropriés pour : légumes et fruits craignant le froid, pommes de terre, conserves, huile, sirop, produits secs tels que flocons, semoule, farine, légumes secs, sachets de soupe, etc. (uniquement dans des caves et des garde-mangers secs).**

- Le local devrait être sombre et bien aéré, la température idéale ne devrait pas dépasser 18°.
- Conserver le contenu d'emballages entamés (flocons de céréales, farine, semoule, haricots, lentilles, etc.) dans des boîtes hermétiques en verre ou en plastique ; ne pas oublier de les étiqueter, avec date et contenu.

- Contrôler régulièrement les délais de conservation. Renouveler les provisions et consommer d'abord les denrées les plus anciennes.
- Etiqueter les conserves „maison“, avec date et contenu.
- Ne pas entreposer les légumes et les fruits craignant le froid (voir encadré) dans le réfrigérateur, mais dans un endroit frais, car leur aspect, leur goût, leur odeur et leur consistance pourraient s'altérer.
- Conserver séparément les fruits et les légumes, car les fruits s'imprègnent très facilement des goûts et des odeurs étrangères, surtout du chou, de l'oignon ou de la pomme de terre. D'autre part, l'éthylène émis par les fruits (y compris les tomates) accélère le processus de vieillissement des légumes et la germination précoce des pommes de terre.

Fruits craignant le froid	Légumes craignant le froid	Autres denrées alimentaires craignant le froid
Fruits exotiques tels que ananas, goyave, mangue, papaye, fruit de la passion, avocat, banane, citron, orange, pamplemousse, mandarine, melon	Aubergine, concombre, courge, poivron, tomate, courgette	Pomme de terre

### Réfrigérateur

**Approprié pour : denrées facilement périssables tels que le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs, la margarine, les produits à tartiner, les légumes et les fruits ne craignant pas le froid, les restes.**

- Ne pas surcharger le réfrigérateur pour permettre la circulation d'air et éviter ainsi une augmentation de la température.
- Contrôler régulièrement la température du réfrigérateur (ne devrait pas dépasser 5°C dans le compartiment principal), dégivrer si nécessaire.
- Ouvrir brièvement la porte du réfrigérateur afin de maintenir une température constante.
- Les températures dans le réfrigérateur peuvent varier considérablement selon le compartiment. L'endroit adéquat pour le stockage des différents aliments dans le réfrigérateur est recensé dans la liste ci-dessous.
- Afin d'éviter la propagation des odeurs et le dessèchement, tous les aliments dans le réfrigérateur devraient être emballés (emballage, récipient, papier d'aluminium, etc.) séparément.



- Les restes de mets cuits doivent être refroidis à température ambiante avant d'être conservés au réfrigérateur.
- Conserver la viande et le poisson crus de manière à ce que leur jus n'entre pas en contact avec d'autres denrées alimentaires.
- Les restes d'aliments provenant de boîtes de conserve doivent être transvasés dans d'autres récipients et conservés au réfrigérateur.

#### Réfrigérateur : quel produit à quel endroit ?

Température	Compartiment	Aliments
+5°C à +8°C	Compartiment principal, en haut	Viandes fumées, fromages, plats cuisinés, restes de repas, gâteaux, œufs
+4°C	Milieu	Lait, yogourts, séré
0°C à +2°C (le plus froid)	Sur le rayon en verre (au-dessus du bac à légumes)	Viande, saucisse, poisson, mollusques, crustacés, aliments avec mention „à conserver au frais“
+8°C à +10°C	Bac à légumes ( tiroir)	<i>Légumes</i> : artichaut, légumes à feuilles, chou-fleur, brocoli, petits pois, carotte, chou, radis, choux de Bruxelles, betterave rouge, céleri, asperge, épinard, oignon, etc. <i>Fruits</i> : pomme, abricot, poire, fraise, cerise, kiwi, nectarine, prune, pêche, raisin, pruneau, etc.
Entre +10°C et +12°C	En haut de la porte	Beurre, margarine, fromage
	Milieu	Confiture, mayonnaise, moutarde, Ketchup, sauces
	En bas	Boissons

Source : aid



## Bac de congélation

### **Approprié pour : produits congelés, fabrication de cubes de glace**

- Ne pas surcharger le bac de congélation afin d'éviter une hausse inutile de la température.
- Pour empêcher une hausse de la température, ne pas placer dans le bac des aliments chauds ou bouillants.
- Ouvrir brièvement la porte du bac de congélation afin de maintenir une température constante.
- Dégivrer régulièrement.
- Selon la catégorie (étoiles) de l'appareil frigorifique, le bac peut être utilisé pour la conservation de court à long terme des produits congelés (voir encadré).

Catégorie	Température	Produits	Durée de conservation conseillée
*	-6°C (min.)	Produits surgelés et congelés (courte durée de conservation)	Max. 1 semaine
**	-12°C (min.)	Produits surgelés et congelés (moyenne durée de conservation)	Max. 3 semaines
***	-18°C (min.)	Produits surgelés et congelés (longue conservation)	Plusieurs mois (selon le produit)
****	-18°C (min.)	Congélation d'aliments et longue conservation de produits surgelés et congelés	Plusieurs mois (selon le produit)

Source : Gesellschaft für Energiedienstleistung

## Congélateur

### **Approprié pour : produits congelés/surgelés**

- Contrôler régulièrement la température du congélateur (ne devrait pas être supérieure à -18°C), dégivrer si nécessaire. Ouvrir brièvement la porte du congélateur afin de maintenir une température constante.
- Dès l'arrivée à la maison, ranger immédiatement les surgelés dans le congélateur, afin de ne pas rompre la chaîne du froid.
- Les denrées alimentaires conservées trop longtemps au congélateur perdent progressivement leur qualité (odeur, goût, etc.).
- Etiqueter les produits congelés „maison“ avec date et contenu.
- Congeler de petites portions d'aliments afin d'éviter la décongélation inutile.

## Combien de temps peut-on conserver les aliments ?

Les données ci-après sont purement indicatives. Le temps de conservation peut varier selon la température et l'humidité du lieu de conservation et selon la fraîcheur, la maturation et la qualité de l'aliment.

**Il est indispensable de toujours vérifier la date de péremption sur l'emballage.**

Aliments	Conditions de conservation	Durée de conservation
<b>Légumes</b>		
Légumes à feuilles (salade, épinard), poivron, haricots verts, pois	Réfrigérateur	1-2 jours
Légumes racines et légumes choux (p. ex. céleri, carotte)	Réfrigérateur	6-8 jours
Légumes cuits	Réfrigérateur	1-2 jours
<b>Fruits</b>		
Baies	Réfrigérateur	1-2 jours
Fruits à noyau (p. ex. pruneaux, abricots, pêches)	Réfrigérateur	5-10 jours
Fruits exotiques (p. ex. banane, kiwi, mangue), agrumes pas mûrs	Frais	variable
Agrumes mûrs	Réfrigérateur	8-10 jours
Fruits cuits	Réfrigérateur	2-3 jours
Pommes	Cave, aérée, 5-12°C, obscure	3-5 mois
Poires	Cave, aérée, 5-12°C, obscure	1-3 mois
<b>Produits céréaliers, pain, pommes de terre</b>		
Pain frais	Boîte à pain	Pain blanc: 1-2 jours
		Pain complet: 10-12 jours
Biscottes	Sec	1 année
Riz cuit, pâtes cuites	Réfrigérateur	1-2 jours
Pommes de terre en petite quantité, crues	Obscur, sec, aéré et frais	Quelques semaines



<b>Lait et produits laitiers</b>		
Lait et produits laitiers, non ouverts	Réfrigérateur	Voir date sur emballage
Lait pasteurisé, ouvert	Réfrigérateur	1-2 jours
Lait UHT, ouvert	Réfrigérateur	5-7 jours
Crème pasteurisée, ouverte	Réfrigérateur	3-4 jours
Crème UHT, ouverte	Réfrigérateur	5-7 jours
Fromage à pâte molle et fromage blanc	Réfrigérateur	3-4 jours
Fromage à pâte dure ou en tranches, ouvert	Réfrigérateur	8-10 jours
<b>Viande, poisson, oeufs</b>		
Viande et volaille crues <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	1-2 jours
Viande cuite	Réfrigérateur	2-3 jours
Viande hâchée <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	<1 jour
Viande marinée (huile, vinaigre, sel, épices) <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	3-5 jours
Abats <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	max. 1 jour
Saucisse échaudée (cervelat, fromage d'Italie, charcuterie) <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	2 jours
Jambon cuit <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	2-3 jours
Jambon fumé <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	4-5 jours
Poisson frais cru <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	max. 1 jour
Poisson fumé <sup>1)</sup>	Réfrigérateur	1-2 jours
Observer la date de péremption sur les cartons à œufs		
<b>Matières grasses et huiles</b>		
Beurre, margarine	Réfrigérateur	4-6 semaines
Huiles végétales (fermées)	Obscur, <20°C	6-12 mois
Huiles végétales (ouvertes)	Obscur, <20°C	4-8 semaines
<b>Conserves</b>		
Conserves fermées, confitures	Sec, aéré, <20°C	1-2 ans
Conserves ouvertes	Réfrigérateur	2-3 jours



<b>Congelés</b>		
Fruits	Congélateur	8-12 mois
Légumes	Congélateur	6-12 mois
Pain	Congélateur	1-3 mois
Viande	Congélateur	3-12 mois, selon teneur en graisses
Fromage	Congélateur	2-4 mois
Surgelés ouverts, décongelés	Réfrigérateur	1 jour
<b>Produits secs</b>		
Riz, semoule, gruau, flocons d'avoine, flocons de maïs, féculé, pâtes <sup>2)</sup>	Sec, aéré	1 année
Céréales entières <sup>2)</sup>	Sec, aéré	2 ans
Sucre, sel	Sec	Illimité
Café instantané, cacao, chocolat, thé	15-20°C	Voir date

Source : aid

#### **Informations :**

<sup>1)</sup> De nos jours, beaucoup d'aliments frais sont emballés sous vide pour prolonger leur conservation. Ainsi, p. ex., la viande hâchée ou le poisson frais sont consommables après 4 à 6 jours au lieu d'un jour. Ceci n'est valable évidemment que si l'emballage n'a pas été ouvert.

<sup>2)</sup> Sauf en cas d'humidité, les produits secs tels que par exemple les céréales, le muesli ou les légumes secs, ne s'altèrent en principe pas d'un point de vue microbiologique. Ils sont cependant souvent exposés à l'invasion d'insectes, comme par exemple les mites de la farine. Afin d'éviter ces désagréments, transvaser les contenus d'emballages ouverts dans des boîtes hermétiques.

### **Achat, transport et conservation des denrées alimentaires – à retenir**

- Pratiquement tous les produits alimentaires sont susceptibles de s'altérer.
- Un achat soigneux évite des surprises désagréables à la maison.
- Une conservation adéquate garde l'aliment frais plus longtemps et évite des risques pour la santé.
- Contrôler régulièrement les délais de conservation.



## Sources

1. aid Infodienst, 'Lebensmittelvorrat', aid-Heft, 1996
2. aid Infodienst, 'Richtig lagern im Kühlschrank', aid-Heft, 1999
3. Gesellschaft für Energiedienstleistung, 'Sterne-Kennzeichnung beim Gefrierfach' abgerufen am 6. Februar 2008 auf [www.hausgeraete-plus.de/kuehlen\\_und\\_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php](http://www.hausgeraete-plus.de/kuehlen_und_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php)
4. Office fédéral de la santé publique, hygiène des aliments :  
<http://www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04858/04860/index.html?lang=fr>



## Impressum

### © 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f)

### Refonte

Infanger Esther, diététicienne diplômée ES

### Collaboration scientifique

Dr. Bachmann Hans-Peter, Agroscope – membre du comité de la SSN

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN

Prof. Loessner Martin J. – EPF Zürich

Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN

Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP

Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN

Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.