



Achats et conservation
des réserves alimentaires

Conseils pour faire les courses

- prévoir ses achats et faire une liste
- faire les courses le plus souvent possible à pied
- profiter des promotions, mais sans acheter plus que nécessaire
- lire les informations sur l'emballage



Cela vaut la peine de planifier un peu ses courses. On s'assure ainsi d'avoir ensuite à disposition dans la cuisine tout ce qu'il faut pour cuisiner un repas équilibré. Cela empêche aussi d'acheter plus que nécessaire et de gaspiller des denrées alimentaires.

- Le mieux est de réfléchir avant de faire les courses à ce qu'on souhaite manger aux prochains repas. On peut aussi vérifier dans le placard ce qui reste en réserve et qui doit éventuellement être utilisé sans trop attendre. Ce qui manque sera noté sur une liste.
- De plus, faire les courses le plus souvent possible à pied ou à vélo permet en même temps de prendre soin de sa santé. Sortir, respirer l'air frais et faire de l'exercice favorise bien-être et santé.
- On peut tirer profit des promotions en supermarché pour économiser de l'argent. Mais il ne faut pas se laisser tenter par des achats supplémentaires inutiles. Il serait dommage que les denrées finissent par se gâter.
- Il est utile de lire ce qui est indiqué sur l'emballage. Combien de temps un aliment peut-il se garder? Comment doit-il être stocké, dans le réfrigérateur ou au sec et à l'abri de la lumière dans un placard? Ces indications aident à gérer les provisions.

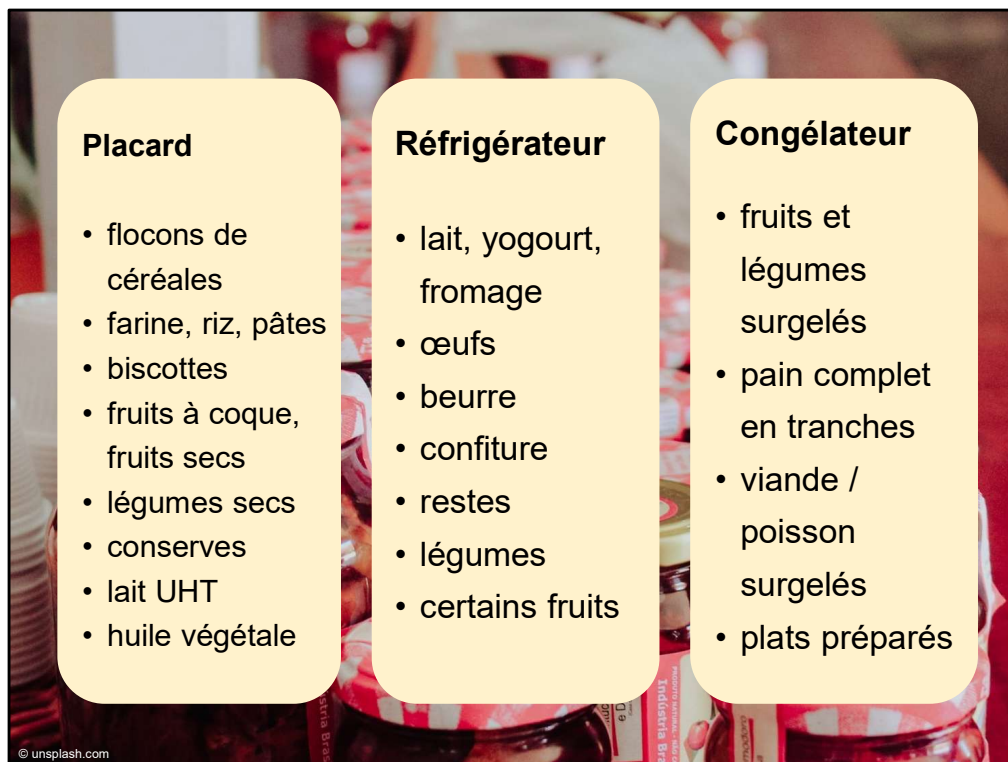


Tous les emballages fournissent des indications sur la conservation des aliments. Il faut faire la distinction entre deux dates différentes:

- «A consommer de préférence avant...»
- «Date limite de consommation»

Les denrées avec une durée de conservation minimale («A consommer de préférence avant») peuvent être conservées longtemps. C'est le cas des pâtes, du riz et des conserves par exemple. Une fois cette durée de conservation minimale dépassée, le fabricant ne garantit plus que le produit soit encore comestible, ni qu'il ait gardé un goût, une couleur et une consistance parfaits. Mais souvent les produits ne posent pas de problème et sont encore consommables au-delà de la durée de conservation minimale. Ceux qui ont dépassé cette durée ne doivent donc pas être directement jetés. Il est recommandé de procéder à une vérification visuelle des produits, pour contrôler qu'ils ne sont pas moisies, de les sentir et éventuellement d'en goûter une petite quantité.

L'emballage de certaines denrées alimentaires n'affiche pas une durée de conservation minimale, mais une date limite de consommation. Il s'agit des denrées périssables, qui doivent être conservées au frais (la viande par exemple). Une fois cette date limite de consommation dépassée, le plus prudent est de ne plus les consommer.



Faire des réserves facilite le quotidien, notamment quand on est pressé ou quand on veut préparer quelque chose de façon spontanée. Cette diapositive donne quelques idées pour faire des provisions de base. Suivant les cas, les denrées alimentaires doivent être conservées dans un placard, au réfrigérateur ou au congélateur.

On pourra ranger dans un placard toutes les denrées qui doivent être stockées au sec et à l'abri de la lumière. Il est pratique d'avoir les aliments suivants en réserve:

- ((citer les aliments de la liste))

Si les paquets de farine, de flocons d'avoine ou de lentilles ont été ouverts, le mieux est de les transvaser dans un récipient étanche en verre ou en plastique, en notant dessus la date de conservation minimale.

Ces dates doivent être souvent contrôlées et le stock sera renouvelé régulièrement, en prenant soin de consommer en premier les denrées les plus anciennes.

On conservera au réfrigérateur toutes les denrées périssables, comme le lait, les yogourts, le fromage, la viande, les œufs, le beurre, les pâtes à tartiner et les restes. Les légumes et les fruits qui ne sont pas sensibles au froid, comme la salade, le raisin ou les pêches, seront conservés dans le bac à légumes. Ils resteront ainsi plus longtemps frais. Mais tous les fruits et légumes ne supportent pas d'être conservés au réfrigérateur. Il vaut mieux ne pas mettre au frais les bananes et les tomates.

On pourra mettre au congélateur (coffre ou à tiroirs) les denrées suivantes:

- ((citer les aliments de la liste))

Les produits surgelés sont très fragiles et la chaîne du froid ne doit pas être brisée. C'est pourquoi le mieux est de prendre les produits surgelés à la fin des courses seulement, de les ramener immédiatement à la maison et de les ranger directement dans le congélateur. La porte du compartiment réfrigérant ne doit être ouverte que brièvement, pour garder une température intérieure constante. Les compartiments de congélateur remplis de givre doivent être dégivrés, pour éviter de consommer inutilement plus d'énergie.

Liste des ingrédients et valeurs nutritives

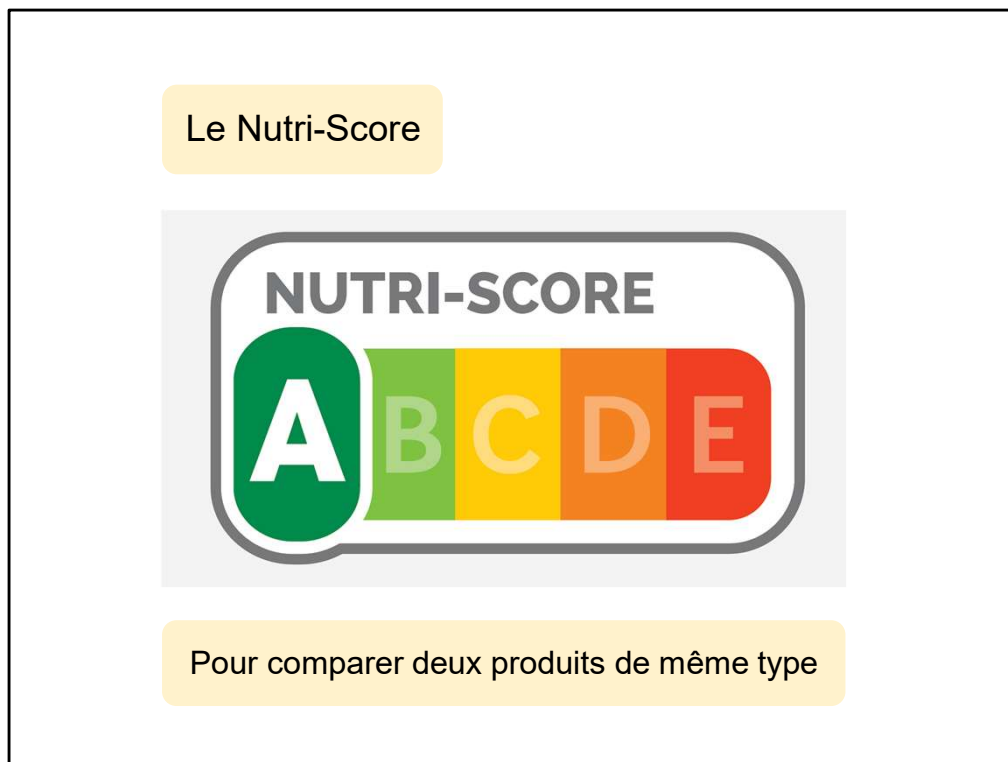
Ingrédients: Flocons d'avoine complète, cornflakes (maïs, sel, **malt d'orge**), **flakes de blé et soja (blé, soja**, sucre brut, fructose, sel, **malt d'orge**), crispies de céréales (riz, maïs, farine complète (**blé, seigle, orge**), poudre de cacao maigre, sel), flocons de noix de coco, farine (**blé, seigle**), **noisettes** torréfiées 5.6%, oligofructose, huile de tournesol, sucre brut, miel, **lait écrémé en poudre**, citrate de magnésium, citrate de calcium, vitamines (C, E, acide pantothénique, D, B6, B2, B1, acide folique, B12), sel, arôme (vanilline).

Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont sucres / of which sugars	10 g
Nahrungsfasern / fibres alimentaires / fibre	11 g
Eiweiss / protéines / protein	9.9 g
Salz / sel / salt	0.66 g

Figurent sur l'emballage non seulement des indications sur la bonne façon de conserver les aliments, mais aussi des informations utiles sur les ingrédients et les substances nutritives du produit. Ces indications peuvent aider à sélectionner des denrées meilleures pour la santé.

La liste des ingrédients énumère tous les aliments contenus dans le produit, par ordre de proportion décroissant. Cela signifie que les denrées présentes en plus grande quantité figurent en premier. Celles dont les quantités sont faibles apparaissent tout à la fin. Cela permet d'évaluer quels ingrédients sont présents, et dans quelle quantité. On peut parfois être très surpris de constater qu'il n'y a pratiquement pas de légumes dans les lasagnes aux légumes.

Les indications sur les valeurs nutritives sont également intéressantes. Ce tableau indique par exemple combien d'énergie, donc de calories, le produit contient. Ou combien de sucre. On peut ainsi comparer différents produits et choisir en connaissance de cause.



Le Nutri-Score est un logo apposé sur le devant des emballages.

Le score est déterminé au moyen d'une formule validée scientifiquement. Plus le produit est riche en éléments positifs pour la santé, comme les fruits et légumes, les légumineuses, les fruits à coque, certaines huiles, les fibres alimentaires et les protéines et plus il tendra vers le vert. A l'inverse, plus il est gras, sucré, salé, calorique et riche en acides gras saturés, plus il tendra vers le rouge.

Il a pour seul et unique but de comparer des aliments similaires entre eux pour aider le consommateur dans ses choix. Il permet de comparer un yogourt avec un autre yogourt, ou une pizza avec une autre pizza. Mais il ne permet pas la comparaison d'un yogourt avec une pizza.

Il ne faut pas prendre le Nutri-Score comme une recommandation de consommation. A ne signifie pas « à consommer sans compter » et E ne signifie pas « interdit ».

Autres informations:
www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Cette présentation a été réalisée par la Société Suisse de Nutrition SSN, avec l'aimable soutien de la fondation Beisheim Stiftung et de Promotion Santé Suisse.

Source:

Société Suisse de Nutrition SSN (2024) : Feuille d'info *Achat, transport et conservation des denrées alimentaires*