



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Achat, transport et conservation des denrées alimentaires

Feuille d'info: actualisation 2024

| Contenu | Page |
|---|------|
| _ Pourquoi une feuille d'information sur l'achat, le transport et la conservation des denrées alimentaires? | 1 |
| _ Que faut-il observer lors de l'achat de denrées alimentaires? | 1 |
| _ Comment transporter les denrées alimentaires? | 1 |
| _ Où entreposer les denrées alimentaires? | 2 |
| _ Combien de temps peut-on conserver les aliments? | 5 |
| _ Achat, transport et conservation des denrées alimentaires – à retenir | 8 |
| _ Sources | 9 |
| _ Impressum | 9 |

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, oeufs, 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 oeufs 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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°C.
- 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 |



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Réfrigérateur

Approprié pour: denrées facilement périssables tels que le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson et les oeufs, 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, gâteaux, oeufs |
| +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“, restes de repas |
| +8°C à +10°C | Bac à légumes (tiroir) | Légumes: artichaut, légumes à feuilles, chou-fleur, brocoli, petits pois, carotte, chou, radis, choux de Bruxelles, betterave rouge, céleri, asperge, épinard, oignon, etc. Fruits: 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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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).

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.

| 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: Hausgeräte+



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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 |
|--|------------------------------|-----------------------|
| Légumes | | |
| Légumes à feuilles (salade, épinard), haricots verts, pois | Réfrigérateur | 1-2 jours |
| Légumes racines et légumes choux (p. ex. céleri, carotte) | Réfrigérateur | 1-2 semaines |
| Légumes cuits | Réfrigérateur | 1-2 jours |
| Fruits | | |
| Baies | Réfrigérateur | 1-2 jours |
| Fruits à noyau (p. ex. pruneaux, abricots, pêches) | Température ambiante | 7-10 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 |



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

| Aliments | Conditions de conservation | Durée de conservation |
|--|----------------------------|-------------------------|
| Produits céréaliers, pain, pommes de terre | | |
| Pain frais | Boîte à pain | Pain blanc: 1–3 jours |
| | | Pain bis: 3–5 jours |
| Biscottes | Sec | Plusieurs mois |
| Riz cuit, pâtes cuites | Réfrigérateur | 1–2 jours |
| Pommes de terre, crues | Obscur, aéré et frais | 6–8 mois |
| Lait et produits laitiers | | |
| Lait et produits laitiers, non ouverts | Réfrigérateur | Voir date sur emballage |
| Lait pasteurisé, ouvert | Réfrigérateur | 3–5 jours |
| Lait UHT, ouvert | Réfrigérateur | 5–7 jours |
| Crème pasteurisée, ouverte | Réfrigérateur | 3–5 jours |
| Crème UHT, ouverte | Réfrigérateur | 5–7 jours |
| Fromage à pâte molle et fromage blanc | Réfrigérateur | 4–10 jours |
| Fromage à pâte dure ou en tranches, ouvert | Réfrigérateur | 1–3 semaines |
| Viande, poisson, oeufs | | |
| Viande et volaille crues ¹⁾ | Réfrigérateur | 1–4 jours |
| Viande cuite | Réfrigérateur | 2–3 jours |
| Viande hâchée ¹⁾ | Réfrigérateur | < 1 jour |
| Viande marinée (huile, vinaigre, sel, épices) ¹⁾ | Réfrigérateur | 3–5 jours |
| Abats ¹⁾ | Réfrigérateur | max. 1 jour |
| Saucisse échaudée (cervelat, fromage d'Italie, charcuterie) ¹⁾ | Réfrigérateur | 2–4 jours |



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

| Aliments | Conditions de conservation | Durée de conservation |
|---|----------------------------|--|
| Jambon cuit ¹⁾ | Réfrigérateur | 3–5 jours |
| Jambon fumé ²⁾ | Réfrigérateur | 4–5 jours |
| Poisson frais cru ³⁾ | Réfrigérateur | max. 1 jour |
| Poisson fumé ⁴⁾ | Réfrigérateur | 1–3 jours |
| Observer la date de péremption sur les cartons à oeufs. | | |
| Matières grasses et huiles | | |
| Beurre, margarine | Réfrigérateur | 2–6 semaines |
| Huiles végétales (bouteille non entamée) | Obscur, < 20°C | 6–12 mois |
| Huiles végétales (bouteille entamée) | Obscur, < 20°C | 4–8 semaines |
| Conserves | | |
| Conserves, confitures non entamées | Sec, aéré, < 20°C | 1–2 ans |
| Conserves entamées | Réfrigérateur | 1–3 jours |
| Congelés | | |
| 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 |



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

| Aliments | Conditions de conservation | Durée de conservation |
|--|----------------------------|-----------------------|
| Produits secs | | |
| Riz, semoule, gruau, flocons d'avoine, féculé, pâtes ¹⁾ | Sec, aéré | 1 année |
| Céréales entières ²⁾ | Sec, aéré | 1 année |
| Sucre, sel | Sec | Illimité |
| Café instantané, cacao, chocolat, thé | 15–20°C | Voir date |

Source: aid

Informations:

¹⁾ De nos jours, beaucoup d'aliments frais sont emballés sous vide pour prolonger leur conservation. Ainsi, p. ex., la viande hachée 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.

²⁾ 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Sources

- aid Infodienst. Lebensmittelhygiene. aid-Heft, 2013.
- Initiative Hausgeräte+, www.hausgeraete-plus.de/kuehlen_und_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php (donnée consultée le 2 février 2016).
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, www.blv.admin.ch.

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en février 2016**

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

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique OFSP de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1).



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch **Savoir plus – manger mieux**