week-end la santé dans votre assiette

**Que disent les dates**

**de péremption?**

****

«**Meilleur ava n t » ,**

**«Emballé le» et «Utilisez**

**avant»; quelle est la**

**différence entre ces trois**

**mentions apposées sur les**

**emballages?**

Les informations sur la durée de conservation des aliments sont présentes sur les emballages des aliments depuis 1974. Chaque aliment a une durée de conservation. La date de péremption correspond à la durée de conservation avant ouverture lorsque l’aliment est entreposé dans les bonnes conditions, gardant ainsi sa fraîcheur, son goût et sa valeur nutritive. Dépassé cette période, l’aliment peut perdre ses caractéristiques initiales. Après cette date, certains aliments doivent être jetés et d’autres sont encore bons à la consommation pour quelque temps. Une fois l'emballage ouvert, la date de péremption n’est plus valide. C’est alors que la durée de conservation varie selon l’aliment. Pour connaître la durée de conservation des aliments ouverts, il faut se référer au Thermoguide du MAPAQ (accéder au document en tapant Thermoguide sur le Web). Voici un exemple: la date de péremption indiquée sur l’emballage du fromage cottage est «2014 DE 20». Après ouverture, la durée de conservation du fromage cottage est de 3 à 5 jours. Si l’aliment est affecté durant sa manipulation et le transport, sa durée de conservation sera plus courte que prévu. On ne peut pas se fier à son nez, à la vue et au goût de l’aliment pour déterminer s’il est contaminé par des bactéries nuisibles. C’est pourquoi il faut ranger les aliments périssables tels les viandes, les produits laitiers et les aliments à base de mayonnaise le plus rapidement possible. Il est toujours fâcheux de devoir jeter des aliments, mais en cas de doute il est préférable de les jeter. Pour une conservation adéquate, assurez-vous régulièrement de vérifier la température du réfrigérateur. Celle-ci doit se situer entre 0 et 4 °C. Il faut aussi éviter de trop compacter le réfrigérateur, car l’air ne circule pas bien et la température peut être affectée. Il est recommandé de ne pas ranger les aliments périssables dans la porte du réfrigérateur. L’ouverture fréquente de la porte affecte la température. Rangez donc le lait, les oeufs et la viande au bas du réfrigérateur ou dans les tiroirs conçus pour maintenir la température plus basse et plus constante.

**Doit-on jeter**

**des biscuits périmés?** Une boîte de biscuits non ouverte est expirée depuis deux semaines. Doit-on la jeter? Non, si les biscuits ont été entreposés correctement à la température ambiante à 20 °C. Seuls les aliments peu périssables tels les biscuits, les pâtes, les grignotines, les céréales et le yogourt, qui a un pH acide, sont sans danger à consommer quelques semaines après la date de péremption. Les conserves en bon état (sans bosse, sans déformation et sans rouille) peuvent, pour leur part, être consommées plusieurs mois, voire un an après la date de péremption.

**Les différentes mentions**

**de péremption**

Pour y voir plus clair, voici la définition des différentes mentions que l’on appose sur les emballages des aliments.

- «Meilleur avant» ou «Empaqueté le» Cette mention est apposée sur les aliments préemballés ayant une durée de conservation de moins de 90 jours. Après ouverture, il faut se référer au délai de conservation du Thermoguide. - «Employer avant» Utiliser pour la levure fraîche. La levure ne doit pas être utilisée après la date. Il faut congeler la levure avant la date.

- «Utiliser avant» La mention est pour les préparations pour nourrissons, les préparations pour les régimes liquides, les aliments destinés aux régimes à faible teneur en énergie, les substituts de repas et les suppléments nutritifs. Il ne faut pas consommer ces aliments après la date limite. - Aucune information Les aliments qui ont une durée de conservation de plus de 90 jours ne sont pas tenus d’indiquer une date de péremption. Une fois ouvert, il faut manger l’aliment selon les délais du Thermoguide. Il arrive que certaines compagnies indiquent une date de péremption même s’ils n’ont pas l’obligation, et ce, par souci de fraîcheur et pour une bonne rotation des produits. Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002.

