

Aliments dont la date de péremption ne sert à rien

Les yaourts périmés ne le sont pas !

Les yaourts (nature ou aux fruits), les fromages blancs, les laits fermentés et les crèmes dessert peuvent sans souci être consommés après la date limite de consommation (DLC) affichée sur l'opercule. Et cela jusqu'à deux ou trois mois !

Le plus important pour pouvoir consommer ces produits en toute tranquillité est de respecter les conditions suivantes :

Les yaourts doivent être conservés entre 0 et 6 °C.

Il ne doit pas y avoir de rupture dans la chaîne du froid. Ne laissez pas par exemple vos courses pendant deux heures dans le coffre de votre voiture en plein soleil !

Le pot de yaourt doit être intact, l'opercule ne doit pas être percé ou gonflé.

Le produit ne doit pas être moisi en surface ou dégager une odeur désagréable.

Bon à savoir : selon les produits, la date de péremption peut être indiquée par une DLC (date limite de consommation, « à consommer jusqu'au ») ou une DLUO (date limite d'utilisation optimale, « à consommer de préférence avant »). La première indique qu'après cette date, le produit peut théoriquement présenter un danger pour la santé. La seconde indique que, une fois la date passée, le produit ne présente pas de danger mais que ses qualités nutritionnelles ou son goût peuvent être altérés.

Les conserves se stockent plusieurs années

Quel que soit leur contenu, les boîtes de conserve peuvent être consommées plusieurs années après la date limite de consommation. La seule condition est de les entreposer dans un endroit frais et sec.

Selon les experts de la CFA (Canned Food Alliance, consortium des fabricants de boîtes de conserve), « une conserve a une durée de conservation quasiment infinie pour autant qu'elle soit conservée à une température modérée, sous 23 °C ».

Bon à savoir : si la boîte de conserve comporte des bosses ou de la rouille, elle continue à être consommable. En revanche, si son couvercle est gonflé, vers l'intérieur ou l'extérieur, il faut la jeter.

Les surgelés se conservent plusieurs années

Les produits surgelés peuvent être consommés plusieurs années après la date limite d'utilisation optimale, s'ils sont conservés dans de bonnes conditions (à une température de - 18 °C, et sans rupture dans la chaîne du froid).

Seul hic : certains produits conditionnés dans des contenants en carton (par exemple les glaces ou le poisson pané) peuvent prendre un goût désagréable.

Bon à savoir : les produits congelés maison (on ne parle pas dans ce cas de surgélation) se conservent moins longtemps que les produits surgelés industriels. La congélation et la surgélation sont en effet deux procédés différents. Dans le premier cas, l'aliment est refroidi très vite, à des températures pouvant aller jusqu'à - 35 °C. Dans le second cas, le refroidissement est plus lent et moins puissant.

Les produits secs (riz, pâtes, biscuits...) tiennent des mois

Tous les produits secs peuvent être consommés plusieurs mois, voire plusieurs années, après la date limite de consommation, sans aucun problème. Cela concerne :

- les farines ;
- le riz, les pâtes, le boulgour, le quinoa... ;
- les lentilles, les haricots secs... ;
- les biscuits ;

le café, le thé, le chocolat en poudre ;
le chocolat en tablette.

Avec tous ces produits, le seul risque est qu'ils perdent un peu en goût ou en texture : café éventé, biscuits moins croquants...

Bon à savoir : certaines farines ont tendance à rancir. Il est donc préférable de les conserver au réfrigérateur. C'est le cas de la farine de coco ou de la farine de riz complet par exemple, mais aussi de la poudre d'amandes (qui peut être considérée comme une farine).

Certains fromages sont bons 2 semaines

Les fromages peuvent être consommés jusqu'à deux semaines après la date affichée, qu'ils soient fabriqués avec du lait cru ou du lait pasteurisé, à condition qu'ils ne présentent pas de moisissures ni d'odeur désagréable.

En général, la date indiquée sur le fromage n'est pas une DLC (date limite de consommation) mais une DLUO (date limite d'utilisation optimale). Dans la pratique, certains fabricants préfèrent indiquer une DLC, car ils pensent que cette mention est mieux comprise par les consommateurs.

Bon à savoir : les fromages au lait cru présentent plus de risques de contamination bactériologique (notamment par la *Listeria*) que les fromages à pâte cuite. C'est pourquoi les premiers sont déconseillés pendant la grossesse.

La charcuterie se conserve plusieurs semaines

Pour le jambon cru et le saucisson sec, la DLUO peut être dépassée de deux à trois semaines sans risques pour la santé. À condition que ces produits aient été conservés au frais, à une température maximale de 8 °C.

Bon à savoir : pour le jambon blanc, la règle n'est pas la même. Le jambon blanc sous-vide doit être consommé avant la date limite de consommation. Pour le jambon blanc à la coupe, il est conseillé de le consommer dans les deux jours après l'achat.

Le lait UHT se garde environ 2 mois

Stérilisé à ultra-haute température (UHT) pendant quelques secondes, le lait UHT ne contient plus aucun germe. Il peut donc se conserver très longtemps, et jusqu'à deux mois environ après la date limite d'utilisation optimale. Au-delà, il peut perdre un peu de son goût, mais il reste consommable sans danger pour la santé.

Bon à savoir : une fois ouverte, la bouteille doit être conservée au frais et consommée dans les 3 à 4 jours.

Si certains produits peuvent être consommés sans risques après la date limite, ce n'est pas de cas d'autres aliments (notamment la viande hachée, les produits crus, les oeufs...). Pour tous ces produits, il existe des règles d'hygiène à respecter pour éviter de tomber malade. Comprendre Choisir vous livre les bons réflexes anti-intoxication.

Aliments périmés : peut-on les manger ?

Notre éducation sanitaire nous a appris à jeter à la poubelle les aliments dont la date limite de consommation (DLC) est dépassée. Pourtant, certaines personnes affirment qu'il est possible de consommer les aliments au delà de leur DLC.

Alors, le respect des dates limites est-il essentiel ou superflu ?

En réalité, cela dépend des aliments.

Viande hachée périmée : en aucun cas !

Manger de la viande hachée dont la date limite de consommation est dépassée, ne serait-ce que d'un jour, est dangereux pour la santé :

Vous risquez une contamination par salmonelles ou staphylocoques dorés.

Ces bactéries se développent dans la viande crue et ne sont pas

nécessairement détruites à la cuisson.

En outre, le matériel utilisé pour hacher la viande peut potentiellement la contaminer avec ces bactéries.

Il est donc impératif de respecter la date limite, pour les empêcher de trop se développer.

Les intoxications causées par ces bactéries peuvent être très graves et entraîner la mort des personnes fragiles. Prudence !

Bon à savoir : plus généralement, les produits dont les emballages sont gonflés ou percés ne doivent pas être consommés, même avant qu'ils aient atteint leur DLC. En effet, dans les deux cas, de l'air s'est infiltré dans l'emballage et les bactéries peuvent s'être développées.

Charcuterie périmée et poisson cru : risques d'intoxication

Si vous dépassez la date limite de consommation sur du poisson cru ou un pot de rillettes, jetez-les à la poubelle :

Gâcher de la nourriture peut être agaçant, mais gâcher sa santé l'est encore plus !

En mangeant de la charcuterie et du poisson cru périmés, vous risquez d'attraper la listériose.

Cette maladie peut avoir des conséquences graves :

septicémie (infection généralisée) ;

méningite ;

avortement spontané chez la femme enceinte.

Bon à savoir : les poissons très salés peuvent supporter un ou deux jours de plus après leur DLC. Toutefois, ne prenez pas de risque inutiles. Si vous êtes enceinte, affaibli(e) ou âgé(e), jetez-le. De même, ne le faites pas consommer à votre enfant.

Produits laitiers périmés : tolérance de 5 jours

Soyons clair, toute personne dotée d'un sens gustatif en état de marche ne pourra jamais avaler de produits laitiers périmés :

Cependant, le consommateur peut laisser 5 jours après la date limite de consommation.

Au-delà, les produits laitiers peuvent provoquer de fortes diarrhées et des vomissements.

De toute façon, le lait et les yaourts périmés ont souvent un goût très désagréable. Cela vous arrêtera tout de suite !

Manger des fromages périmés

Un bon camembert au lait cru n'est jamais périmé vous diront les spécialistes :

Toutefois, un fromage vieillissant développe une odeur très désagréable. De plus, des moisissures peuvent pousser sur sa surface.

Si vous les consommez, vous risquez une intoxication alimentaire.

Et puis, le fromage râpé moisi dans les pâtes n'a que très peu d'intérêt gustatif...

Bon à savoir : les fromages au lait cru présentent plus de risques que ceux à pâte cuite et pasteurisée. Le dépassement de la date limite peut aller jusqu'à 2 semaines. Toutefois, il est fortement déconseillé de prendre ce risque.

Produits surgelés périmés

Dans le cas des surgelés, il ne s'agit pas d'une DLC, mais d'une DLUO (Date limite d'utilisation optimale) :

Cette date indique que le produit peut encore être consommée, mais que ses qualités gustatives (texture, saveur, etc) risquent d'être altérées.

Il est donc possible de dépasser la date limite de quelques mois.

Toutefois, la chaîne du froid ne doit pas être brisée. Cela signifie qu'il ne faut jamais recongeler un aliment décongelé, même partiellement :

En effet, certaines bactéries résistent à la congélation, qui stoppe seulement leur croissance.

Lors d'une décongélation, le réchauffement de la température permet une prolifération de ces bactéries.

Normalement, lorsque l'aliment est cuit rapidement après, la prolifération n'est pas suffisante pour provoquer une intoxication.

Toutefois, si on recongèle l'aliment, le temps de congélation permet aux bactéries de proliférer encore.

Ensuite, le procédé est le même. Les bactéries voient leur croissance

stoppée par la congélation mais prolifèrent à nouveau à chaque nouvelle intoxication.

Si vous cumulez les congélations-décongélation, vous finirez par ingurgiter des civilisations entières de bactéries nocives. Prudence, donc !

Dates limites des produits alimentaires

Comprendre les règles permet aussi d'éviter le gaspillage ! L'article R. 119-5 du Code de la consommation précise que l'étiquetage des produits alimentaires doit comporter « la date jusqu'à laquelle la denrée conserve ses propriétés spécifiques ainsi que l'indication des conditions particulières de conservation ». Il en a résulté la présence, sur les emballages de denrées alimentaires, de deux types de dates :

La DLC : date limite de consommation.

La DLUO : date limite d'utilisation optimale.

DLC pour les denrées périssables

« À consommer jusqu'au » est la mention permettant facilement de repérer la date limite de consommation d'un produit alimentaire.

Au-delà le produit est périmé

Cette date est une limite impérative. Au-delà de cette date, le produit devient impropre à la consommation – il est périmé ! Sa consommation présenterait alors un danger pour la santé (intoxication alimentaire...).

Il est donc interdit de mettre à disposition ou de proposer à la vente des denrées avec une DLC dépassée. Cela peut être pénalement sanctionné.

Les produits périssables

Cette date figure sur les aliments dits périssables, comme les aliments frais et produits laitiers, tels que :

les charcuteries ;

les viandes fraîches en barquette ;

les yaourts.

Qui fixe la date de consommation ?

La durabilité est fixée par le fabricant ou par la réglementation en matière de contrôle sanitaire.

Outre les caractéristiques de l'aliment, la date de péremption d'un aliment tient également compte de facteurs extérieurs au produit, tels que le lieu et la température de conservation de l'aliment.

DLUO sur les denrées préemballées

La date limite d'utilisation optimale est la date après laquelle le produit alimentaire peut avoir perdu de ses qualités, sans présenter de danger pour la santé (sauf altération) pour qui le consommerait.

Une date indicative

Cette date est indicative ; il n'est donc pas utile de jeter le produit quand la DLUO est dépassé.

Vendre un produit avec une DLUO dépassée n'est pas une infraction ! Certains magasins en font d'ailleurs leur spécialité.

Aliments présentant une DLUO

Il s'agit notamment des aliments stérilisés, d'épicerie sèche tels que :

- les gâteaux secs – qui peuvent perdre en qualité gustative ou nutritionnelle ;

- le café – qui peut perdre de son arôme ;

- les conserves ou produits déshydratés, etc.

Quelle durée ?

La précision de la DLUO dépend de la durabilité des produits :

- « À consommer de préférence avant « jour et mois » pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois.

- « À consommer avant fin « mois et année » pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois.

- « À consommer avant fin « année » pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.