

# FUTURA

## Il ne faut pas manger d'aliments périmés, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai qu'il ne faut surtout pas manger d'aliments périmés ?*

Là comme ça, j'aurai tendance à dire directement que oui : il faut faire attention et éviter de prendre des risques une fois la date de péremption passée. Mais c'est vrai que j'ai aussi entendu dire que certains aliments pourraient encore être cuisinés et mangés, même après avoir dépassé leur date limite. Allez, partons en cuisine pour y voir plus clair. [*« Bon appétit messieurs », dit Blaze dans La Folie des Grandeurs.*]

Ce qu'on appelle « aliment périmé », c'est un aliment qui aurait dépassé sa date limite de consommation, autrement appelée DLC. C'est une date qu'on trouve sur l'emballage des denrées alimentaires. Elle indique le moment où un aliment dit « microbiologiquement périssable » pourrait représenter un danger pour la santé humaine après une certaine période, d'après les établissements publics spécialisés. On retrouve cette indication sur les produits alimentaires périssables et emballés comme la viande, les plats cuisinés, les yaourts, etc. La DLC est représentée par la mention « à consommer jusqu'au... » avec le jour, le mois et potentiellement l'année concernée. On y retrouve souvent, juste à côté, les conditions de conservation à respecter. [*« Je ne demanderai qu'à respecter à la lettre un texte aussi rigoureux », dit quelqu'un dans La Grosse Caisse.*] Dans ce cas-ci, il vaut mieux oui.

On parle aussi de DDM, la date de durabilité minimale. Ici, on fait référence aux produits qui vont juste perdre leur qualités gustatives ou nutritives une fois la date dépassée. Du moment que vous les conservez dans de bonnes conditions, ils ne deviendront pas dangereux pour la santé. Ça va être le cas des produits secs, stérilisés ou déshydratés comme le café, les boîtes de conserve, les pâtes, le riz ou encore les gâteaux secs, par exemple. A la différence de la DLC, la DDM est repérable par la mention « à consommer de préférence avant le » ou alors « à consommer de préférence avant fin » et la date.

Je le répète, qu'on parle de DLC ou de DDM, ces dates ne sont pas valables si vous ne respectez pas les conditions de conservation indiquées sur l'emballage ou préconisées directement par votre commerçant. Ça peut inclure la température, l'humidité ou encore la lumière à laquelle l'aliment est exposé. [« *Allez hop, au frigo !* », dit quelqu'un dans Tintin et le lac aux requins.]

Pour la petite histoire, en France, c'est en 1959 qu'un groupe de grande distribution, Casino en l'occurrence, indique clairement la date limite de vente sur les emballages de certains de ses produits alimentaires. Et c'est en 1984 que la date limite de consommation est inscrite sur tous les produits alimentaires périssables.

Pour déterminer une date limite de consommation, il existe plusieurs méthodes dont le test de vieillissement, qui consiste à suivre une température, le comportement des micro-organismes naturellement présents dans le produit, et faire des analyses microbiologiques, physico-chimiques et sensorielles (en gros, en sentant quoi). [« *Il faut me donner plus d'info que ça* », dit un homme dans What's your number.] On utilise alors trois protocoles selon la maîtrise de la chaîne du froid. Dans le premier, la chaîne du froid est parfaitement maîtrisée, c'est-à-dire qu'on conserve l'aliment pendant toute la DLC à une température estimée à 4 °C, donc la température qu'on doit trouver dans notre frigo à peu près. Dans le deuxième protocole, la chaîne du froid est partiellement maîtrisée, on conserve l'aliment à 4 °C pendant les deux tiers de la DLC, puis on termine en le conservant à 8 °C. Et enfin dans le troisième, on le conserve pendant un tiers du temps de la DLC à 4 °C, puis les deux tiers restants à 8 °C, donc la chaîne du froid est insuffisamment maîtrisée. Grâce à ces données, on voit comment évoluent les microorganismes et on en déduit une date et des conditions de conservation que le consommateur ferait bien de respecter s'il ne veut pas risquer une intoxication. [« *On peut le dire en effet* », dit une voix masculine dans What's your number.]

Voilà, donc ça, c'était pour la DLC et la DDM. Avec ces définitions, on comprend que pour les aliments qui comportent une DDM, oui, on peut clairement les consommer, même en dépassant la date. Simplement, ils ne seront peut-être plus aussi savoureux, et auraient peut-être perdus de leur qualité. Ceci dit, il faut tout de même savoir être attentif. Ce n'est pas parce qu'une date est indiquée que l'aliment sera forcément bon jusque-là. Il arrive parfois qu'il y ait des contaminations bactériennes, en amont de l'achat en magasin, et que l'aliment, même si vous le conservez bien, comporte des risques pour votre santé. Par exemple, des filets de poulet qui dégagent une odeur, même légère, mais inhabituelle, il vaut mieux s'en méfier. Il ne faut pas plaisanter avec la viande, les bactéries qu'elle porte, c'est rarement de la rigolade. À l'inverse, certaines moisissures n'indiquent pas que du mauvais, comme par exemple dans le fromage ! Elles ont même des noms ! *Penicillium roqueforti* pour celle du roquefort, et *Penicillium camemberti* pour le camembert, vous l'aurez deviné. [« *C'est pas compliqué* », dit quelqu'un dans Kaamelott.]

Pour vous aiguiller un peu sur la façon de conserver certains aliments, voici quelques conseils. Vous voyez cette tranche de jambon crue qui traîne dans votre frigo avec une date dépassée de quelques jours ? Eh ben ne la mangez pas, vous vous exposeriez à un risque de contamination bactérienne. La salmonelle est la bactérie la plus fréquente dans la charcuterie, et elle peut être mortelle. Ah oui, et la charcuterie achetée à la coupe doit être idéalement consommée le jour-même. Même affaire pour la viande rouge périmée,

bannissez-la de vos frigos. Et rappelez-vous que de la viande hachée doit être mangée dans les 12 heures ! Dans tous les cas, la viande avariée se détecte facilement, son odeur ou sa couleur brunâtre vous feront douter. [*« Mais ça pue ! », dit quelqu'un dans Reine Margot.*] Dans ce cas, ne prenez pas de risque. Et pour les poissons alors ? Il n'est pas conseillé de l'oublier trop longtemps dans votre réfrigérateur. Le mieux c'est de le manger dans la journée ou le lendemain maximum. Et pour les plats préparés dont la date de péremption est dépassée, ouste ! Surtout s'ils ont des sauces ou crèmes dedans. Je sais, c'est pénible, mais les sites gouvernementaux sont très clairs là-dessus : mieux vaut jeter plutôt que de risquer l'intoxication alimentaire.

Après, si vous voulez vraiment éviter le gâchis alimentaire, et c'est tout à votre honneur, deux techniques existent. Soit vous prenez notes des dates de péremption de vos aliments et vous trouvez un moyen de les prioriser selon le degré d'urgence. Pour ça, vous pouvez vous créer un petit calendrier, utiliser une app spécialisée ou bien placer les denrées dont la date est la plus proche sur l'avant de vos étagères de placards et de frigo. L'autre astuce, c'est la technique du test odorat-goût-vue. Alors, encore une fois, on ne rigole pas avec les aliments que j'ai mentionnés à l'instant, à savoir les viandes, les poissons et les plats en sauce. Mais pour les yaourts, les boîtes de conserve ou le chocolat par exemple, il existe plusieurs façons de vérifier s'ils sont périmés ou s'ils peuvent encore être consommés sans risques. Du côté des conserves, si vous remarquez que vos boîtes ou l'opercule de vos bocaux sont gonflés, on oublie, c'est poubelle. De façon générale, périmé ou pas, un bocal doit toujours être un peu compliqué à ouvrir et certains couvercles produisent même un clic qui permet de savoir que de l'air ne s'est pas introduit à l'intérieur. Une fois le contenant ouvert, on passe à l'étape suivante, valide pour tous les types d'aliments. D'abord, on regarde pour s'assurer que la couleur de l'aliment est normale et qu'il n'y a pas de moisissures, de taches ou de germes – au sens où des haricots auraient germé par exemple. Si la texture vous semble bizarre, mieux vaut ne pas prendre de risque. Si tout vous semble normal, vous pouvez sentir l'aliment. Notre nez est généralement très bon pour détecter les odeurs et percevoir si un aliment est rance ou périmé, alors fiez-vous à votre instinct. Dernière étape, si rien n'est à signaler : goûtez une toute petite quantité de l'aliment pour vérifier que rien ne vous a échappé. Bien souvent, du côté yaourt, ça ne trompe pas. Si le test visuel et olfactif est passé tranquille, vous pouvez être sûr qu'au goût, vous n'y réfléchirez pas à deux fois. Bon, et quoi qu'il en soit, n'hésitez pas à consulter des sites spécialisés pour éliminer tout doute avant de vous lancer. Ce serait dommage d'être malade pendant trois jours à cause d'un produit que vous aurez dévoré en 5 minutes. On ne sait jamais, alors prudence !

Bref, pour conclure : il est préférable de prêter attention aux DLC, et il vaut mieux les respecter, pour votre santé. Pour les DDM, vous pouvez donc aller au-delà, vous ne courez pas de risque pour votre santé, mais surveillez quand même l'apparence du produit pour vous assurer qu'il a bien été conservé et attendez-vous à ce qu'il puisse commencer à perdre en goût. Et bien sûr, le mieux, c'est de vous organiser pendant vos achats puis chez vous pour éviter de dépasser les DLC. Ça vous évitera de vous poser des questions.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul

épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !