



Meilleur avant, jeter après ?

Est-ce que « meilleur avant » signifie « jeter après » ? Dans son ouvrage « *Mieux conserver ses aliments pour moins gaspiller* », l'auteure Anne-Marie Desbiens, chimiste, identifie trois catégories de risque de consommation des aliments périmés :

Risque minime : les aliments qui contiennent très peu d'eau, qui sont stériles ou qui sont congelés peuvent être consommés périmés, à condition qu'ils ne soient pas altérés. Par exemple :

Beurre d'arachide, café, thé, céréales et ingrédients secs, conserves, huiles, pâtes alimentaires, riz, sauces, condiments

Risque faible : les aliments salés, fermentés, cuits ou entiers peuvent être consommés après la date s'ils ne sont pas altérés. Par exemple :

Beurre, margarine, fromages fermes, fruits et légumes frais, œufs, produits de boulangerie, saucissons secs, vinaigrettes, yogourts

Risque élevé : ces aliments **ne doivent jamais être consommés** après la date « meilleur avant » :

Charcuteries, fromages à pâte molle, fruits de mer, lait, plats cuisinés réfrigérés, poissons, viandes, volailles

Astuce : généralement, moins un aliment se conserve longtemps, plus le risque de le consommer passé la date « meilleur avant » est grand.

LA DATE INDIQUÉE EST-ELLE TOUJOURS LA BONNE ?

À cette question, madame Desbiens nous informe que, « la date inscrite sur les aliments n'est pas toujours celle à laquelle on doit se fier. Divers facteurs peuvent la fausser.

En effet, la durée réelle de conservation est plus courte dès que l'emballage est ouvert ou que le produit est entreposé inadéquatement. L'ouverture de l'emballage expose l'aliment à l'environnement extérieur et donc aux microorganismes. »

Madame Desbiens précise qu'« en revanche, la date se prolonge lorsque l'aliment est entreposé dans de meilleures conditions que celles indiquées sur l'emballage, par exemple, lorsqu'on congèle la viande au lieu de la réfrigérer. »

Source : Desbiens, Anne-Marie. *Mieux conserver ses aliments pour moins gaspiller*, 2019.

Écocentre et Centre de valorisation des
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous:
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca