

Les dates de péremption des aliments

Doit-on absolument se fier aux dates de péremption des aliments? Pas nécessairement, et même pas si souvent!

Vous n'êtes pas sans savoir que nous gaspillons beaucoup : entre 30% et 50% de la nourriture produite en Amérique du Nord s'en va aux poubelles.

Malgré les intentions louables de prévenir des intoxications, les dates de péremption que l'on retrouve sur presque toutes les denrées contribuent malheureusement à ce problème, parce qu'elles nous font jeter des aliments qui sont encore comestibles.

Plusieurs études démontrent que le système actuel de dates de péremption laisse faussement croire aux consommateurs qu'ils doivent jeter les aliments pour se protéger. En fait, ces dates sont simplement des suggestions des fabricants indiquant le moment durant lequel l'aliment est à sa pleine fraîcheur.

Plutôt que de se fier seulement à la date de péremption, on peut se fier à son apparence et à son odeur. On ne peut évidemment pas avoir le même raisonnement avec la viande fraîche, les œufs et les aliments préparés qui contiennent un haut taux de protéines. Les protéines sont la première source d'inquiétude car il s'agit de nourriture pour les bactéries. Si un aliment est conservé à la mauvaise température, leur croissance est exponentielle.

Les fruits et légumes on peut les manger tant qu'ils ne sont pas pourris. Les produits laitiers on peut les consommer tant que l'odeur et la texture restent les mêmes. Les viandes et poissons on se fie toujours à l'odeur, peu importe la date et dans le doute, on ne prend pas de risque. Les aliments secs comme les céréales, pâtes, riz, craquelins, croustilles et autres vont peut-être perdre un peu de leur fraîcheur après la date de péremption, mais sont toujours comestibles.

Dans tous les cas, peu importe les produits et les dates données, il faut être vigilant à l'aspect et l'odeur de ce que vous consommez.