



Visa pour le net



Vie quotidienne



Les dates de péremption

<http://www.visapourlenet.be/vie-quotidienne/les-dates-de-peremption/>

Les dates de péremption

Table des matières

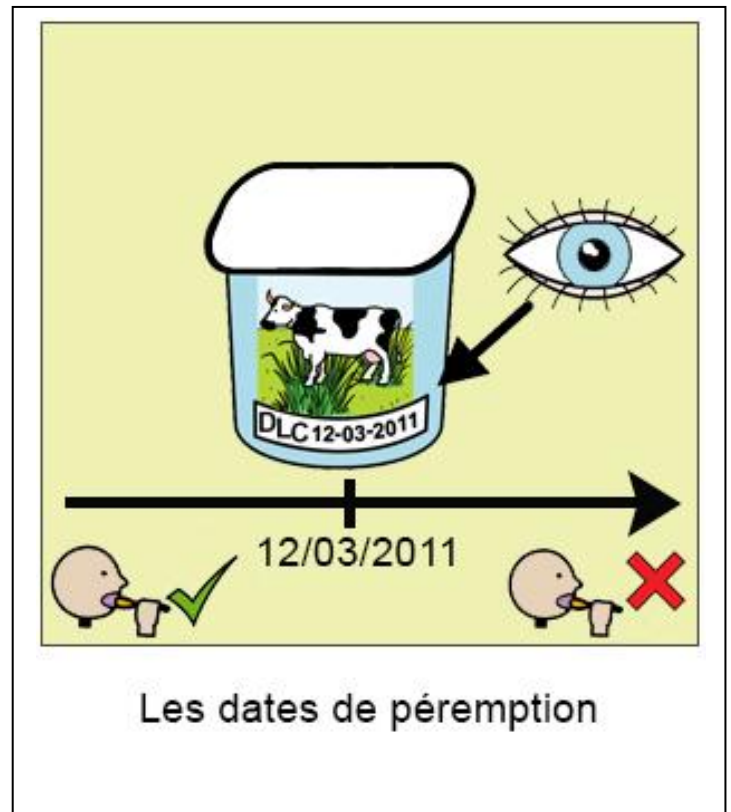
1. Les dates de péremption, c'est quoi ?	3
2. Comment savoir si un produit est encore bon ?.....	5
3. Que risque-t-on si on mange des produits périmés ?	8
4. Eviter le gaspillage, faire des économies.....	8
5. Les temps de conservation des produits	9
6. Pour quels produits peut-on dépasser la date ?	12
<hr/>	
7. Dictionnaire : pour bien comprendre.....	15
8. Partenaires.....	23
9. Références.....	23
10. Les auteurs du texte	24

1. Les dates de péremption, c'est quoi ?

Les dates de péremption, sont les dates écrites sur chaque produit **alimentaire** qu'on achète.

Quand cette date est dépassée, le produit, non déballé, est soit, plus bon du tout, soit, plus aussi bon :

- moins bon goût,
- moins de **vitamines**,...



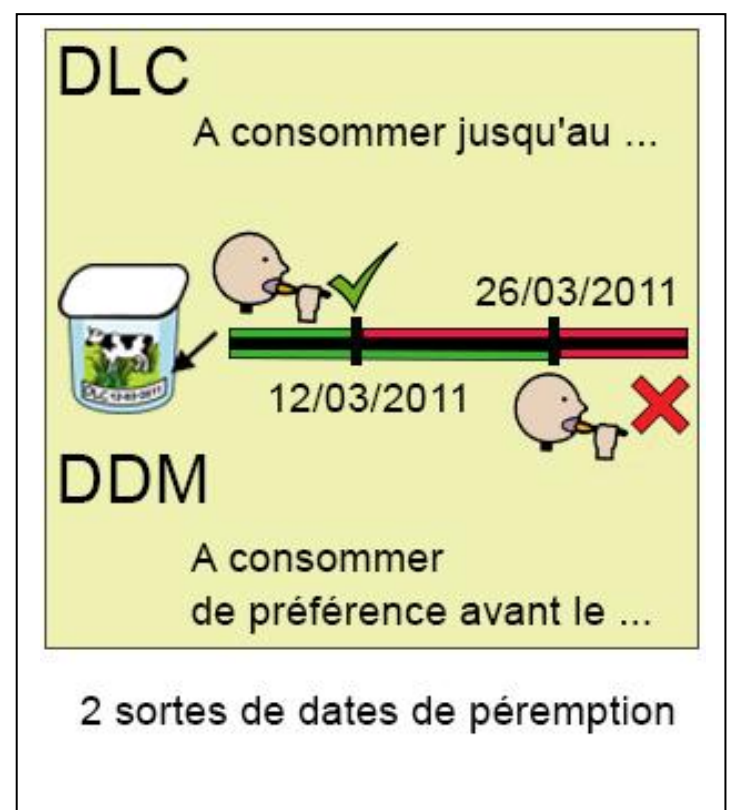
Il y a 2 sortes

de **dates de péremption** :

1) Les **DLC**, cela veut dire **Date Limite de Consommation.**

2) Les **DDM**, cela veut dire **Date de Durabilité Minimale.**

Il est très important de connaître la différence entre ces 2 types de dates de péremption.

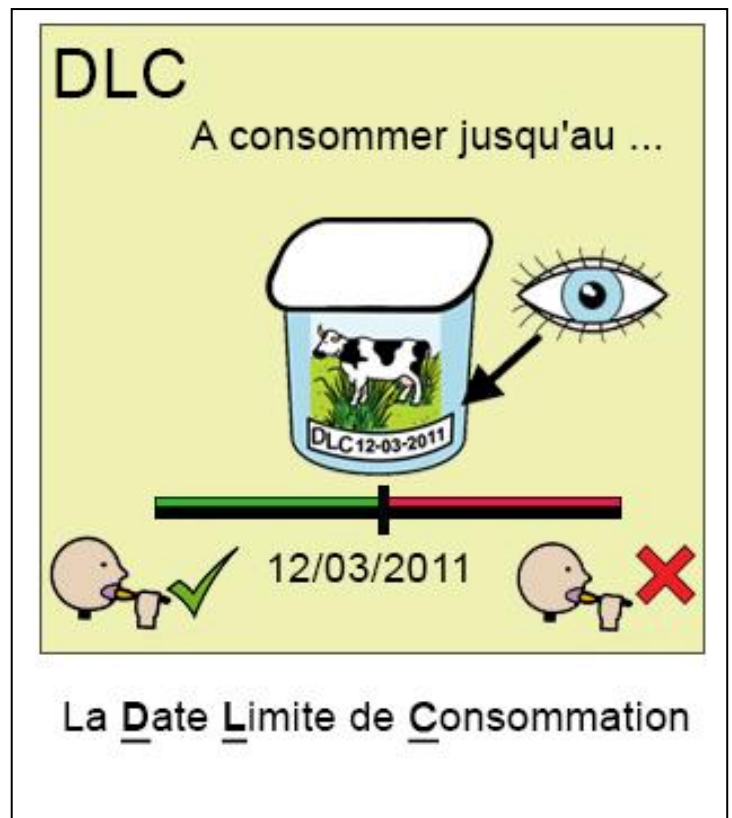


1) Les **DLC**, cela veut dire
Date Limite de Consommation.

Ce sont les dates où il est écrit :
" A **consommer** jusqu'au ... ".

Il ne faut pas manger les produits
dont la DLC est dépassée sinon
on **risque** des problèmes de **santé**
parfois très graves.

Quand la date est dépassée,
il faut jeter le produit.

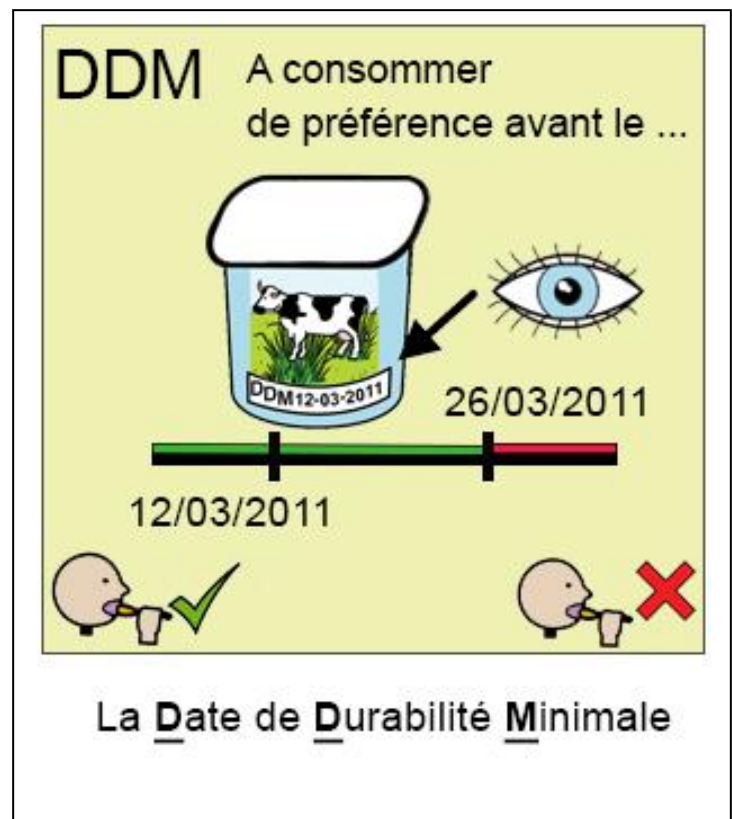


2) Les **DDM**, cela veut dire
Date de Durabilité Minimale.

Ce sont les dates où il est écrit :
" A **consommer** de **préférence**
avant le ... ".

Cela veut dire qu'avant cette date,
le produit a une très bonne **qualité**.

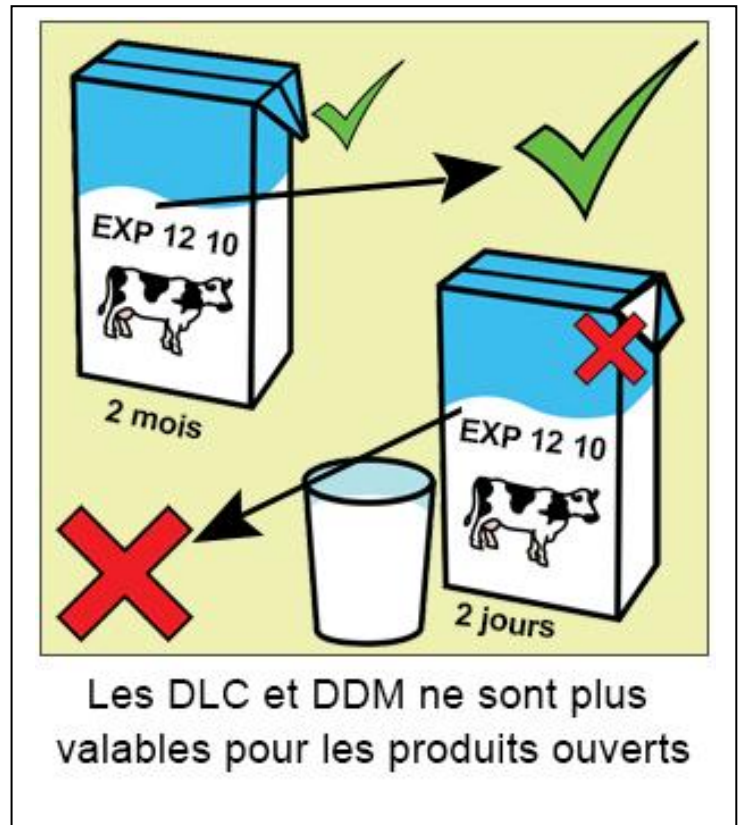
Peu de temps après la DDM,
on peut encore le manger mais
il ne sera peut-être plus aussi bon.



Dans tous les cas, retenez qu'une fois qu'un produit a été ouvert, la **date de péremption** n'est plus **valable**.

Exemple : la date de péremption d'une bouteille de lait peut être de plusieurs mois. Mais une fois le carton ouvert, il doit être placé dans le frigo et bu rapidement (2 à 4 jours).

Truc : le lait pourri sent le sûr.

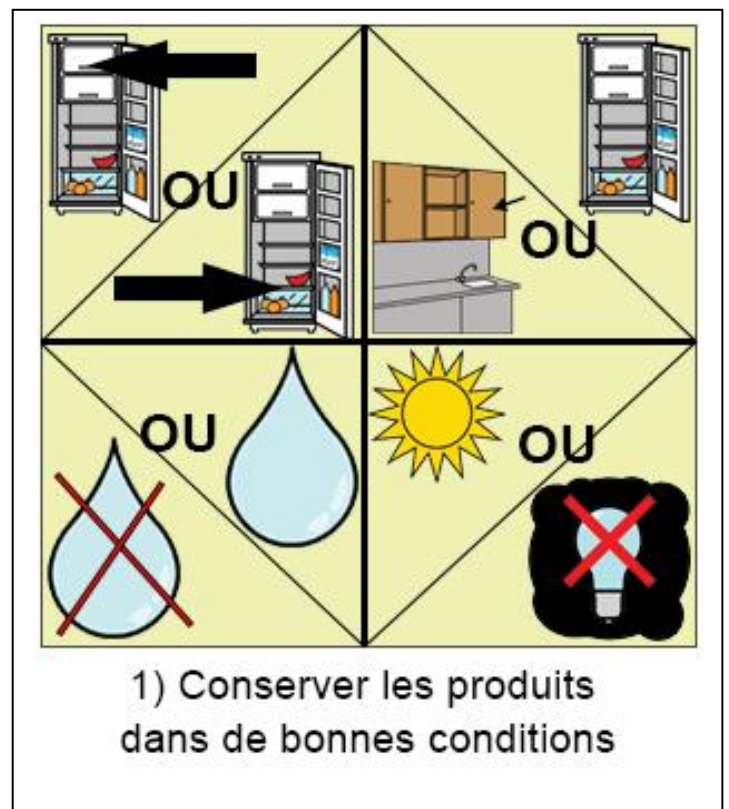


2. Comment savoir si un produit est encore bon ?

Avant de manger
n'importe quel produit
il faut toujours bien vérifier 5 choses :

1) Il doit avoir été **conservé**
dans de bonnes **conditions**
(Exemples : au frigo, ou congélateur,
bien au sec, ou dans le noir ???).

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



2) L'emballage de l'**aliment**

doit être **intact** :

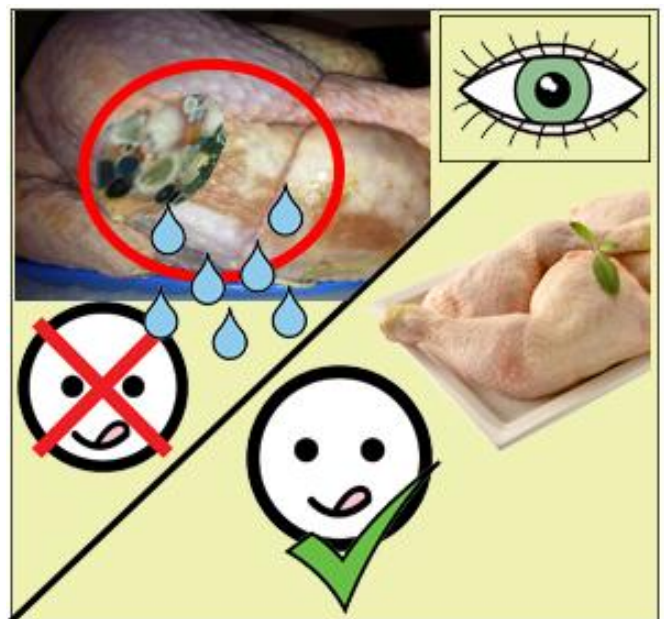
- pas de trous ou de déchirures,
- pas de coups
dans les boîtes de conserves,...



2) Les emballages doivent être intacts

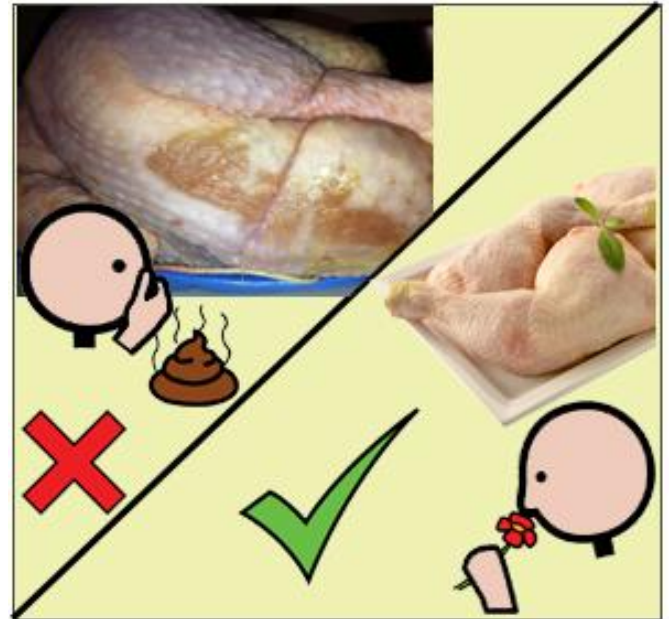
3) L'**aliment** doit avoir l'air bon :

- il ne doit pas avoir changé de couleur,
- il ne doit pas y avoir de traces de **moisissures** dessus,
- il ne doit pas **suinter**.



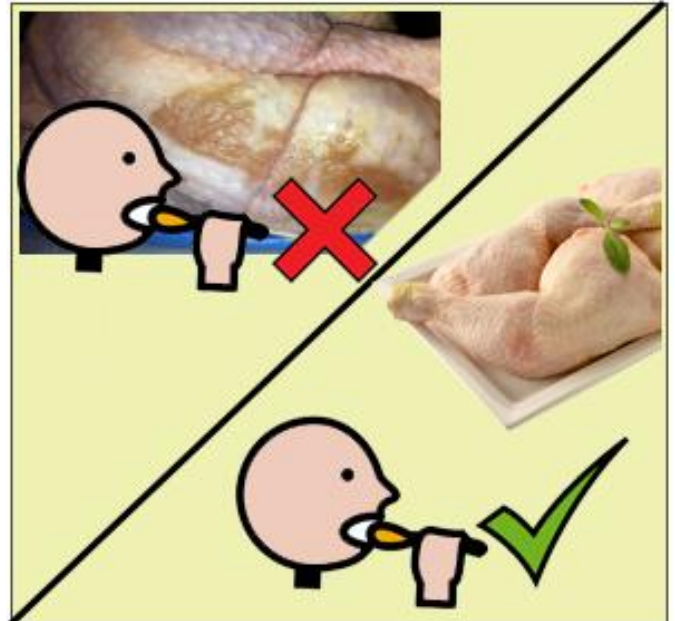
3) L'aliment doit avoir l'air bon

4) L'**aliment** doit sentir bon.



4) L'aliment doit sentir bon

5) L'**aliment** doit avoir bon goût.
Goûtez un tout petit bout, avant,
pour vérifier.



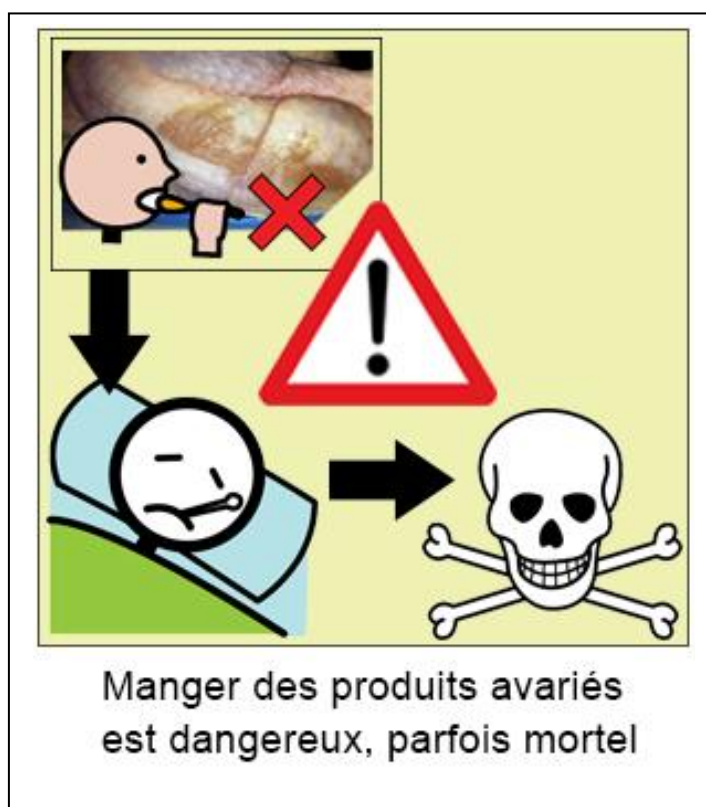
5) L'aliment doit avoir bon goût

3. Que risque-t-on si on mange des produits périmés ?

Manger des produits **périmés**,
c'est **dangereux** pour la **santé** !

On peut attraper des **maladies**
parfois très graves,
parfois même **mortelles** :

- une **intoxication alimentaire**,
- une **gastro-entérite**,
- le **botulisme**,
- la **listériose**,
- la **salmonellose**,...

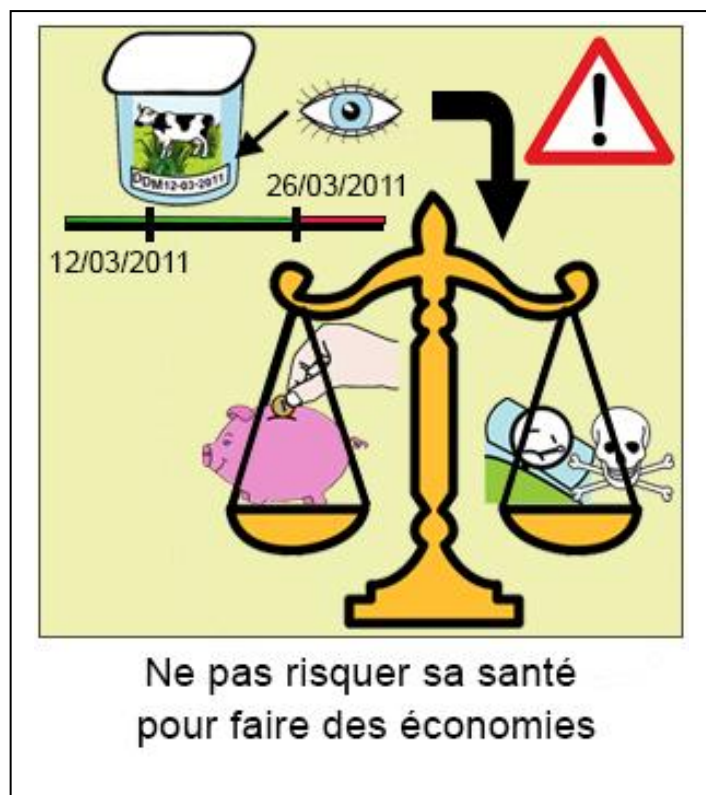


4. Eviter le gaspillage, faire des économies

Certains produits peuvent encore
être mangés quand la date
est un peu dépassée... mais pas tous !

Cela permet d'éviter le **gaspillage**
et aussi de faire des **économies**.

Vérifiez bien qu'ils sont encore bons !
Ne prenez pas le **risque**
d'avoir de graves ennuis de **santé**
pour **économiser** quelques sous !

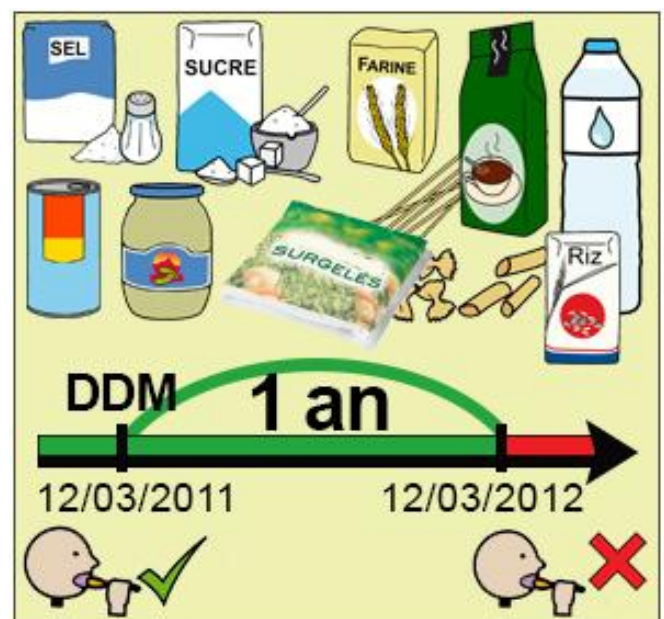


5. Les temps de conservation des produits

Certains produits ont une durée de conservation très longue. Exemples : le café, le sucre, les pâtes, le riz, les conserves, les **surgelés**. Ils peuvent être mangés jusqu'à 1 an après leur **DDM**.

Cela est vrai, s'ils ont été **conservés** dans **de bonnes conditions**.

Exemples : les surgelés au congélateur, le riz, pâtes, café, sucre... au sec et à l'abri de la lumière.



Certains produits se conservent très longtemps après la date

Attention, un produit décongelé ne peut jamais être re congelé.

Si on mange un produit qui a été décongelé, puis recongelé, on **risque** une **intoxication alimentaire**.

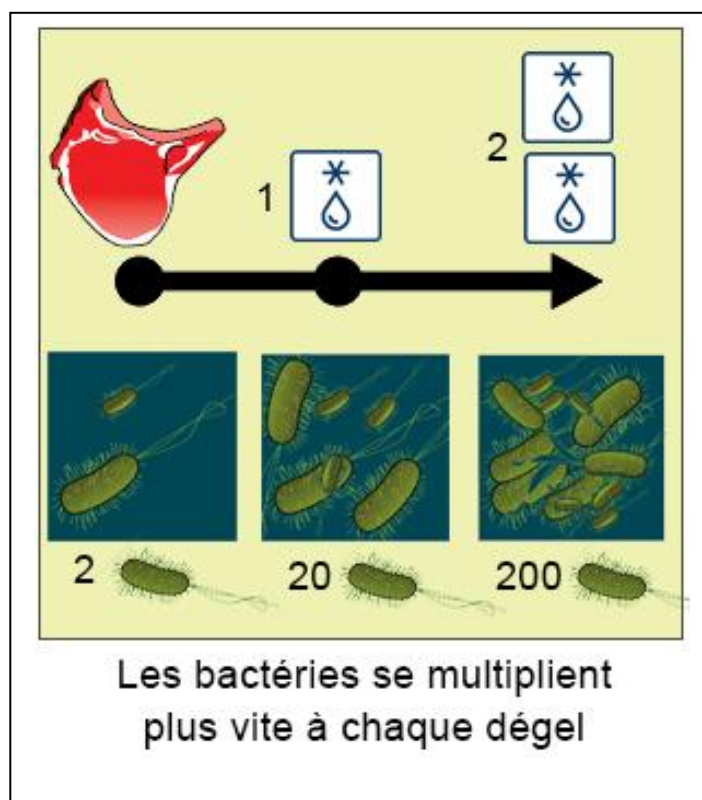


Ne jamais congeler 2 fois un même produit

Pourquoi ? Parce que quand un produit est congelé, les **bactéries** ne disparaissent pas mais sont très ralenties par le froid.

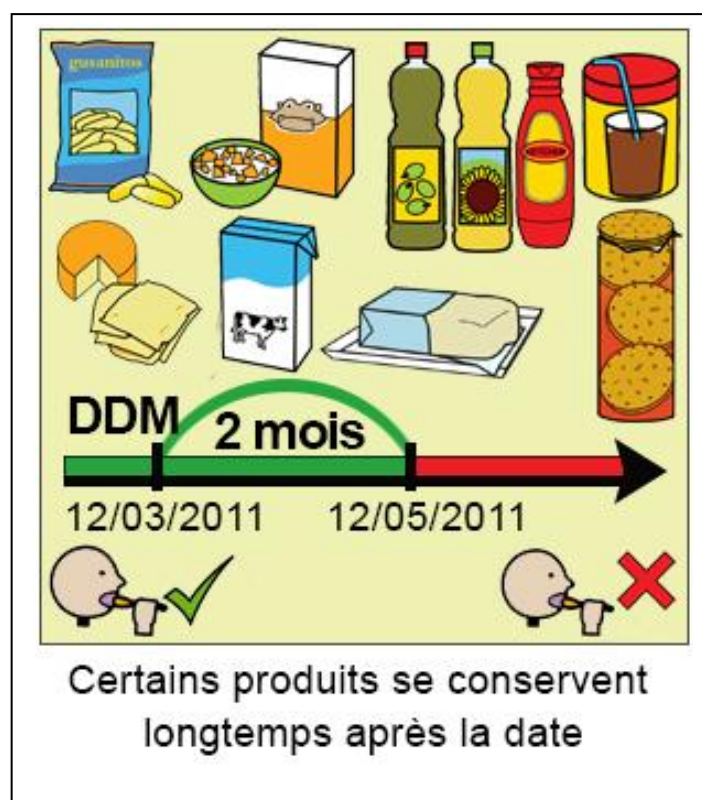
Mais lors de la décongélation, les bactéries se réveillent et se multiplient à très grande vitesse. C'est comme si on leur donnait un "coup d'accélérateur".

Recongelés, puis décongelés, les **aliments** seront très **contaminés** !



Certains produits ont une durée de **conservation** longue. Exemples : les biscuits, céréales, les chips, huiles, fromages durs... Ils peuvent être mangés jusqu'à 2 mois après leur **DDM**.

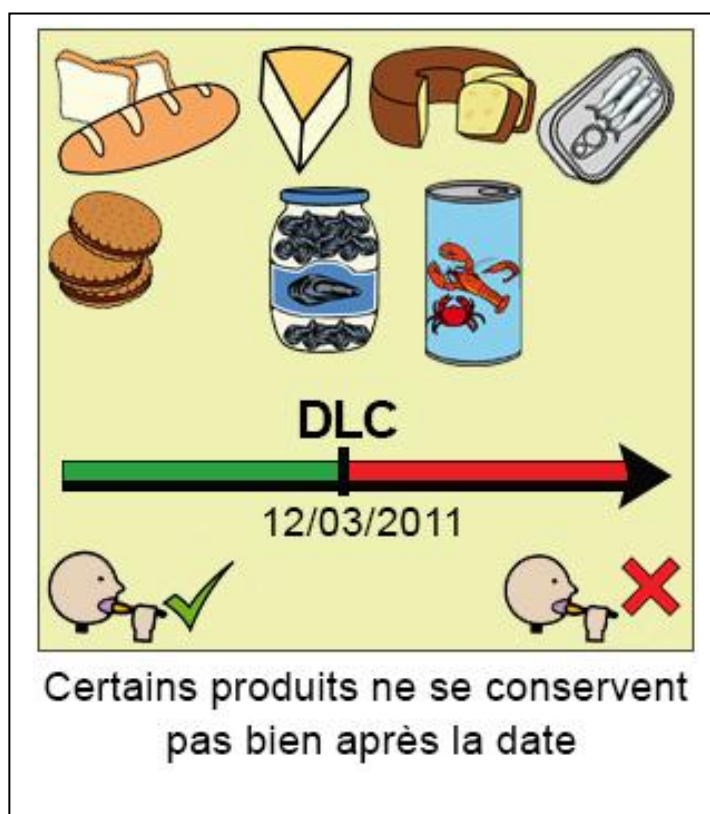
Cela est vrai, s'ils ont été conservés dans de bonnes **conditions** et s'ils n'ont pas été ouverts.



Certains produits ont une durée de **conservation** limitée.

Exemples : le pain, les fromages mous, les biscuits fourrés ou mous, les **conserves** de **harengs** ou de **crustacés**.

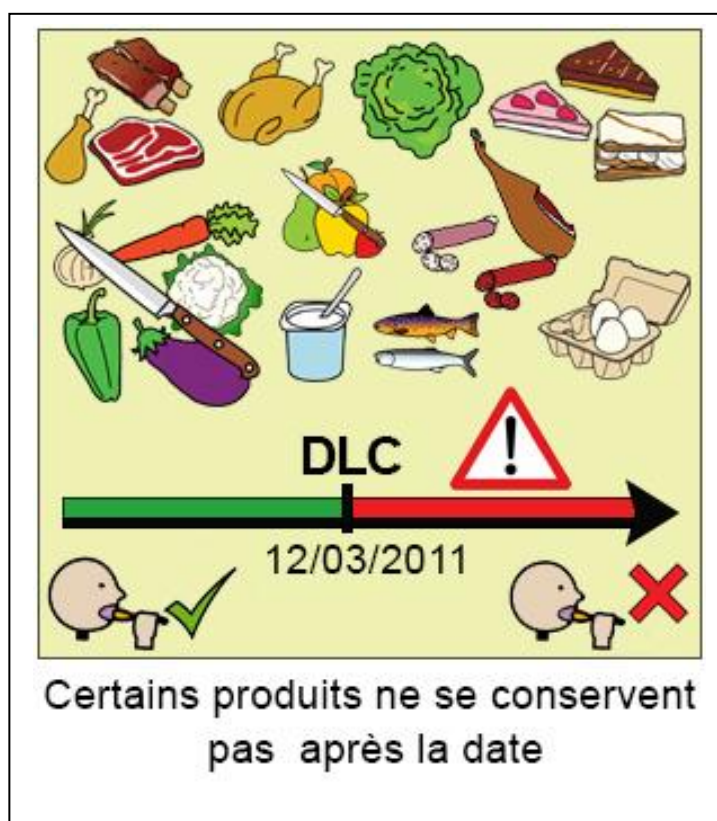
Pour ces produits, il vaut mieux **respecter** la **DLC**.



Certains produits ont une durée de **conservation** courte.

Exemples : les viandes, charcuteries, les poissons, les volailles, les pâtisseries, les jus de fruits frais, les légumes ou les fruits coupés,...

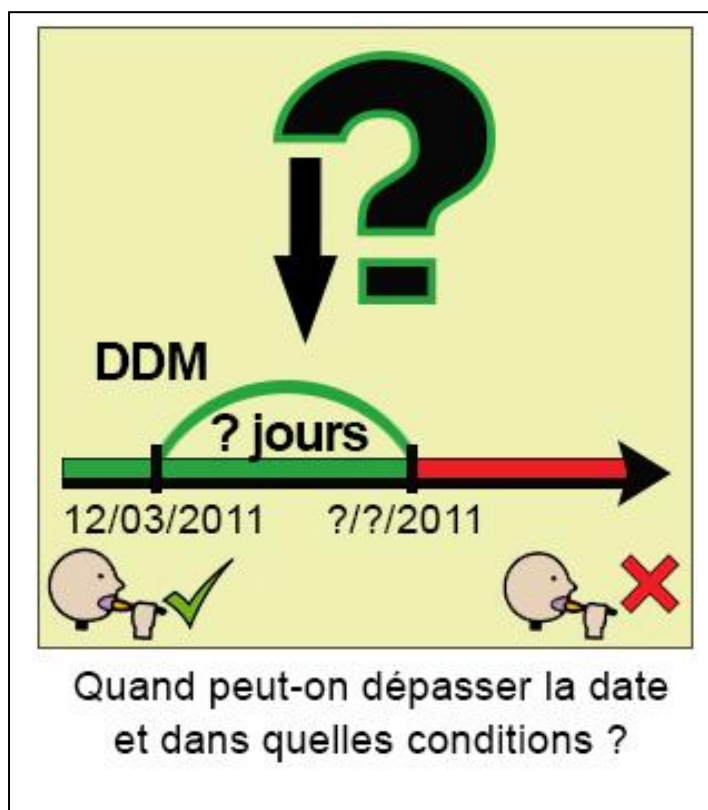
Pour ces produits, il ne faut jamais dépasser la **DLC**.



6. Pour quels produits peut-on dépasser la date ?

Voici quelques exemples où vous pouvez dépasser la **date de péremption** seulement si vous respectez certaines règles.

Si ces règles n'ont pas été respectées, jetez les produits dont la date est dépassée. Cela vaut mieux que d'être **malade**.

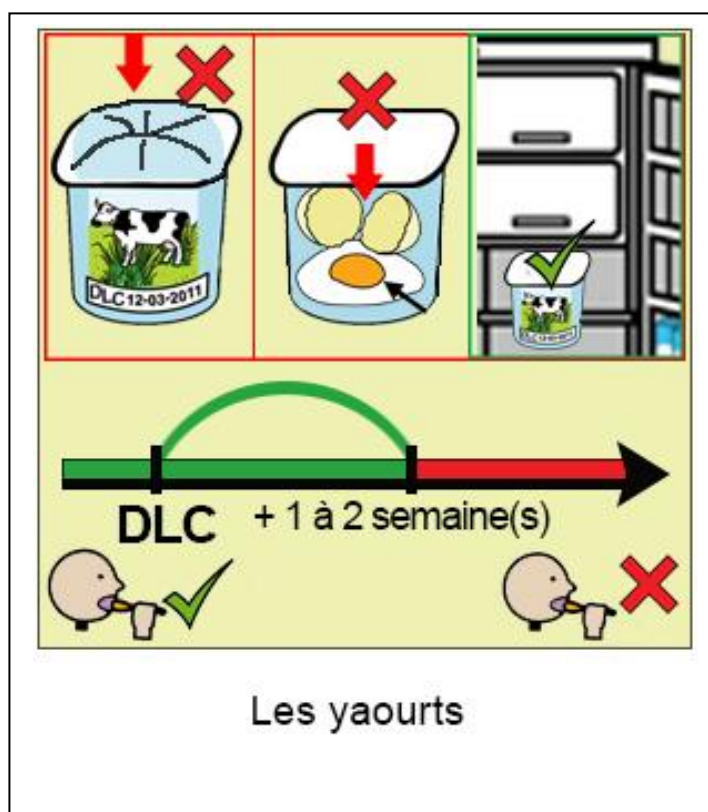


Les yaourts

On peut encore les manger 1 à 2 semaines après la **date de péremption**.

Seulement si :

- ils sont restés au frigo.
- le couvercle n'est pas gonflé ou bombé.
- il n'y a pas d'oeufs dans les ingrédients.



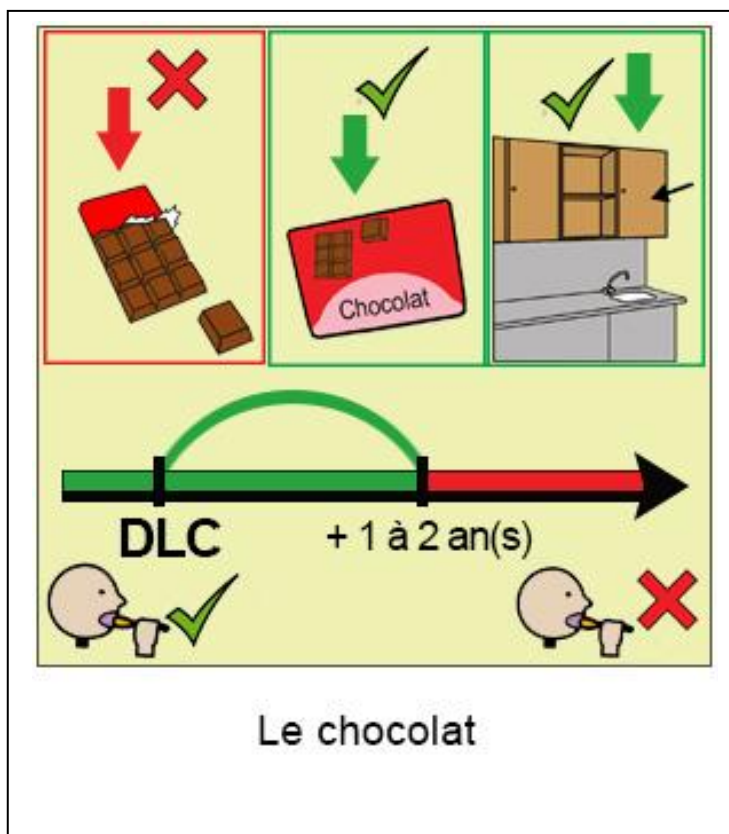
Le chocolat

On peut encore le manger 1 à 2 ans après la **date de péremption**.

Il aura peut-être moins bon goût, aura un peu blanchi et sera plus dur.

Seulement si :

- l'emballage est **intact**, **impeccable**
- il a été **conservé** dans un placard, au **sec**.

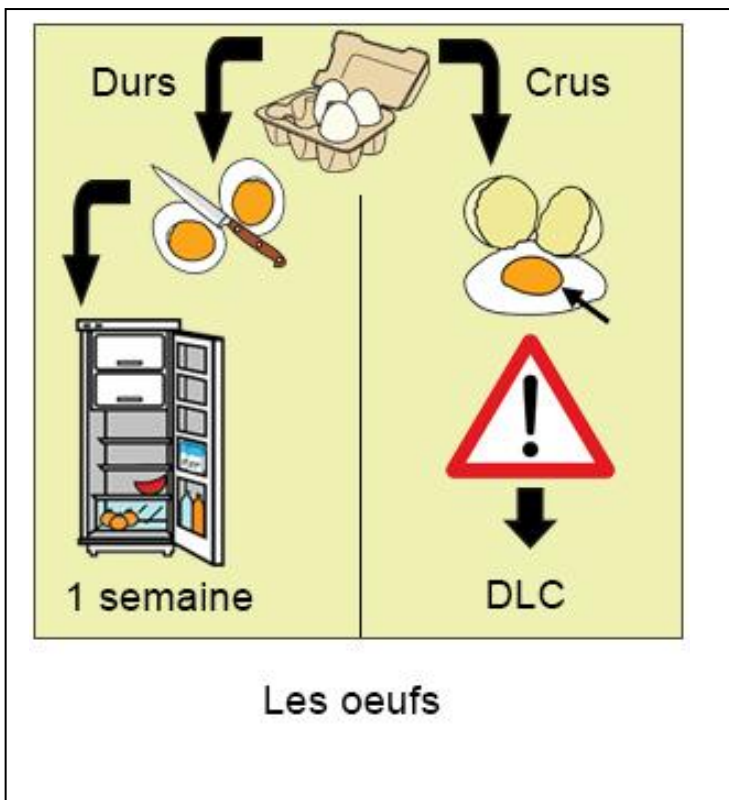


Les oeufs

Tout dépend s'ils sont crus ou durs :
les **oeufs durs** se **conservent**
1 semaine s'ils sont au frigo.

Pour les **oeufs crus** il faut **respecter**
la date de péremption (DLC).

Truc pour savoir si un oeuf **cru**
est encore bon :
mettez-le dans un grand verre d'eau,
s'il coule, il est bon, s'il flotte, jetez-le.
Truc : un oeuf pourri sent le pet.



Les surgelés

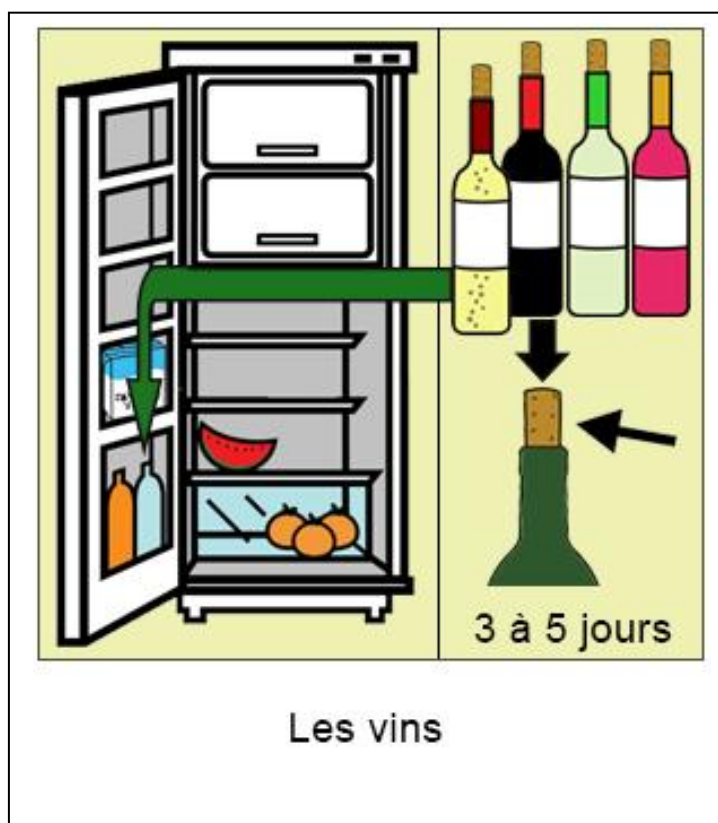
Fermés, on peut dépasser la date d'1 an.
Si vous ne mangez pas tout d'un coup,
faites le vide d'air
et refermez bien le sachet (élastique).

Si ce sont des produits de votre potager ou des restes de repas que vous avez cuits vous-mêmes, notez la date de congélation et ne dépassez pas 2 mois.



Les vins ouverts

Les vins rouges et blancs ouverts peuvent être gardés 3 à 5 jours au frigo s'ils sont rebouchés.
Pareil pour les mousseux.
Certains vins blancs sont même meilleurs après 1 ou 2 jours au frigo.



L'eau

Une fois la bouteille ouverte,
il faut boire l'eau dans les 1 à 2 jours
et la garder au frigo

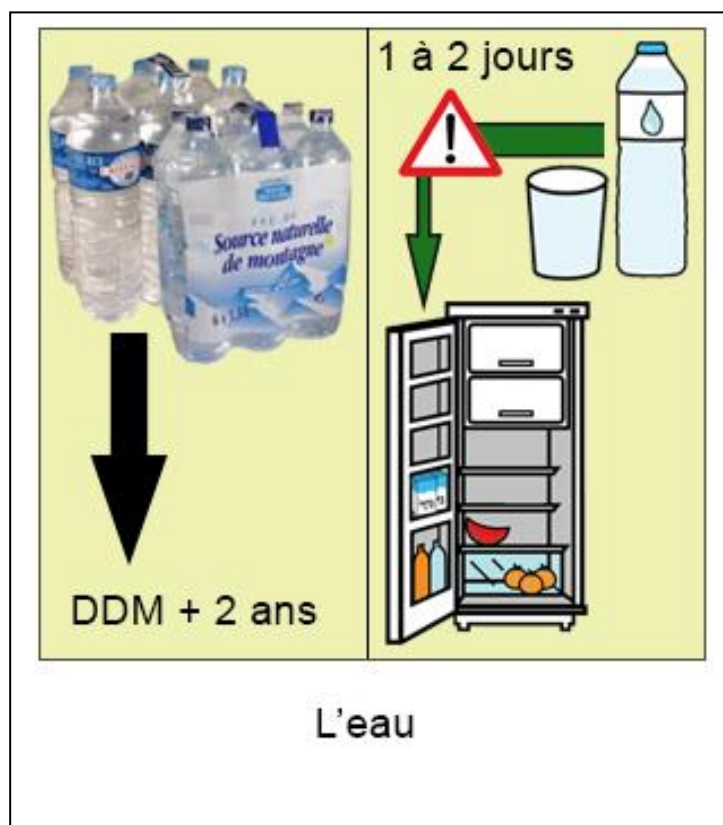
sinon, des **bactéries** commencent
à s'y **développer**.

Une bouteille fermée se **conserve**
presque 2 ans après la **DDM**
(date de durabilité minimale)

si elle est gardée

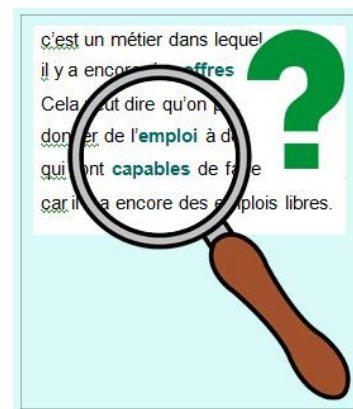
au sec, dans un endroit **tempéré**
et à l'abri du soleil.

Regardez la **date de péremption**
sur la bouteille.



7. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications
des mots en couleur dans le texte,
pour mieux comprendre.



A

Aliment : Les aliments, c'est tout ce qu'on mange et ce qu'on boit, la nourriture et les boissons.

Avarié : On dit qu'un **aliment** est avarié quand il n'est plus bon à manger ou à boire, quand il est **périmé**. Par exemple, quand la **date de péremption** est dépassée.

B

Bactéries : Les bactéries sont de tous petits être vivants qu'on ne sait pas voir à l'oeil nu. Certaines bactéries sont bonnes pour nous, d'autres peuvent donner des **maladies**, un peu comme les **virus**.

Botulisme : Le botulisme est une **maladie** assez grave qui s'attrape le plus souvent quand on mange des **aliments avariés**. Les **symptômes** commencent d'abord par des troubles de la vue, une sécheresse de la bouche, une grande fatigue, puis une **paralysie** de tous les **muscles** du corps. Il faut rapidement aller voir son **médecin**.

C

Conservation : La conservation, c'est le fait de garder des **aliments** dans de bonnes **conditions** pour qu'ils puissent rester bons à **consommer** plus longtemps.

Conserve : Les conserves, ce sont des boîtes en métal dans lesquelles sont gardés en bon état les fruits, les légumes,...

Consommer / consommation : consommer, cela veut dire manger ou boire un **aliment**. Cela veut dire aussi utiliser quelque chose.

Contaminer / contamination : contaminé, c'est quand quelqu'un ou quelque chose a été **infecté** par un **virus** ou une **bactérie**.

Cru : On dit que quelque chose est cru, quand il n'est pas cuit.

Crustacés : Les crustacés sont des animaux qui vivent dans la mer. Exemples : les crabes, les homards, les crevettes, ...

D

Dangereux : Dangereux, cela veut dire quand on risque un danger. Un danger est une situation où il y a un risque d'accident.

Date de péremption : Les dates de péremption sont les dates écrites sur chaque produit **alimentaire** qu'on achète. Quand cette date est dépassée, le produit, non déballé : n'est plus bon, pourri, ou, n'est plus aussi bon (moins bon goût, moins de **vitamines**, moins bonne **texture**,...). Quand on n'est pas sûr qu'un produit est encore bon, il vaut mieux le jeter sinon on **risque** de tomber (très) **malade**.

Date de Durabilité Minimale (DDM) : Les DDM, cela veut dire: **D**ate de **D**urabilité **M**inimale. Ce sont les **dates de péremption** où il est écrit sur le produit : " A **consommer** de **préférence** avant le ... ". Cela veut dire qu'avant cette date, le produit a une très bonne **qualité**. Peu de temps après la date, on peut encore le manger mais il ne sera peut-être plus aussi bon.

Date Limite de Consommation (DLC) : Les DLC, cela veut dire **D**ate **L**imite de **C**onsommation. Ce sont les **dates de péremption** où il est écrit sur le produit : " A **consommer** jusqu'au ... ". Il ne faut pas manger les produits dont la DLC est dépassée sinon on **risque** des problèmes de **santé** parfois très graves. Quand la date est dépassée, il faut jeter le produit.

Développer (se) : Se développer, c'est augmenter en nombre ou en taille, c'est grandir ou se multiplier.

E

Economies : Les économies, c'est l'argent qu'on a de côté si quelque chose arrive ou pour se payer un plus gros truc après, quand on aura économisé (récolté) assez d'argent.

Economique : Economique, cela veut dire que cela permet de dépenser moins d'argent.

F

Faire le vide d'air : faire le vide d'air, cela veut dire faire sortir l'air d'un récipient pour ce qu'il y a dedans se conserve plus longtemps.

Foetus : Un foetus, c'est comme cela qu'on appelle le bébé dans le ventre de sa maman à partir du deuxième mois de grossesse jusqu'à la naissance.

G

Gaspillage : gaspiller, cela veut dire jeter inutilement.

Gastro-entérite : la gastro-entérite est une **maladie** qu'on peut attraper à cause d'un **virus** ou d'une **bactérie**. La bactérie de la gastro-entérite s'attrape quand on a pas assez bien cuits certains **aliments**. Les symptômes sont : diarrhée, vomissements, nausées, douleurs dans le ventre et parfois aussi de la fièvre. Il faut boire beaucoup d'eau et consulter son **médecin**.

H

Hareng : le hareng est un poisson qui ressemble un peu à la sardine.

I

Indispensable : Indispensable, cela veut dire qu'on ne peut pas s'en passer. Indispensable, cela veut dire que c'est tellement nécessaire que si on ne le fait pas, on risque gros. Il est indispensable de manger, de respirer et de boire sinon on peut être en mauvaise santé et même mourir. On ne peut pas ne pas le faire.

Infection : Une infection, c'est quand des microbes, de mauvaises **bactéries**, ou des **virus se développent** et entraînent des troubles, des **maladies** dans le corps, ou dans une plaie. Ce sont des êtres vivants très petits. On ne sait pas les voir à l'oeil nu. Ils transmettent des **maladies** par **infection**. Une infection peut causer une **inflammation**. Pour éviter cela, on peut par exemple désinfecter la plaie.

Inflammation : une **inflammation**, c'est quand le corps réagit soit parce qu'il y a une **infection**, soit parce qu'il a quelque chose dedans qui cause des soucis. Une plaie enflammée est rouge, elle gratouille, il y a du pu ou des écoulements. Il vaut mieux consulter son **médecin**.

Intact : Intact, cela veut dire qui n'a pas été abîmé, pas de trous, pas de fissure, pas de coup. Cela veut dire en parfait état.

Intoxication alimentaire : Une intoxication alimentaire est une **maladie** dont les **symptômes** sont des maux de ventre, des vomissements et la diarrhée. On attrape cette maladie quand on a mangé des **aliments avariés**.

J, K, L

Listériose : La listériose est une **maladie** grave qu'on attrape par une bactérie quand on **consomme** des **aliments** qui n'ont pas été **conservés** dans de bonnes **conditions**, mal lavés ou mal cuits. Les **symptômes** de cette maladie sont très graves (**méningo-encéphalite**, infection de tout le corps,...) et elle peut-être **mortelle**, surtout pour les **foetus**. Il faut directement consulter son **médecin**.

M

Maladie : On a une maladie quand on est plus tout à fait en bonne **santé**. On peut être malade au niveau du corps mais aussi au niveau de l'esprit. On parle alors de maladies physiques ou psychiques. Exemple : quand on a la grippe on a une maladie physique, on a mal dans notre corps. Autre exemple : quand on est en dépression, on a une maladie psychique : on est mal dans notre esprit, notre tête, nos émotions,...

Médecin : Un médecin, c'est un autre mot pour dire un docteur.

Méningo-encéphalite : C'est une maladie due à une inflammation de 2 parties du cerveau : les méninges et l'encéphale. C'est assez grave.

Moisissure / moisi : Les moisissures sont des champignons qui **se développent** sur tout ce qui est vivant et en état de décomposition, de pourrissement. Quand un aliment a des traces de moisissures (des taches ou des poils) il faut le jeter immédiatement sinon on **risque** d'être gravement **malade**.

Mortel : Mortel, cela veut dire qu'on peut en mourir.

Muscle : Les muscles, ce sont des parties de notre corps sous notre peau qui fonctionnent comme des élastiques et qui nous permettent de bouger. Il y a des muscles dans nos bras, dans nos jambes, dans notre visage,...

N, O, P

Paralyse : une paralysie, c'est quand on ne parvient plus tout à bouger une ou plusieurs parties du corps.

Périmé : On dit qu'un **aliment** est périmé quand il n'est plus bon à manger ou à boire, par exemple, quand la **date de péremption** est dépassée. Un autre mot pour dire périmé est **avarié**.

Pourriture / pourri / pourrir : Pourrir, cela veut dire que cela se décompose, que cela se transforme, qu'on ne peut plus le manger.

Préférence (de) : De préférence, cela veut dire qu'il faut mieux le faire, c'est préférable, c'est mieux.

Q

Qualité : On dit que quelque chose est de bonne qualité quand il fonctionne bien. Pour un **aliment**, un aliment de qualité est un aliment qui a bon goût, n'est pas pourri, a toutes ses **vitamines** et toutes les bonnes choses qui le composent pour nous faire du bien.

R

Respecter : Respecter, c'est tout faire comme c'est demandé ou recommandé.

Respecter les dates de péremption : Respecter les **dates de péremption**, c'est vérifier que la date de péremption n'est pas dépassée. Si elle est dépassée, il faut jeter le produit sinon on **risque** d'être (très) **malade**.

Risquer / risque : Un risque, c'est quelque chose qui peut être un peu **dangereux**. C'est bien parfois de prendre des risques mais il faut toujours **respecter** les règles de prudence !

S

Salmonellose : La salmonellose est une **maladie** qui provoque des **gastro-entérites**. On l'attrape quand on a mangé certains **aliments crus avariés**, ou des aliments **conservés** dans de mauvaises **conditions** ou pas assez cuits : les oeufs, la viande, la volaille, le lait, l'eau,... Les **symptômes** sont diarrhée, vomissement, fièvre, mal au ventre. Elle peut être **mortelle** si elle n'est pas soignée rapidement.

Santé : La santé, c'est quand on est bien dans notre corps et dans notre tête. C'est quand on n'a pas de maladie.

Sec : Sec, cela veut dire que ce n'est pas mouillé ou humide.

Suinter : Suinter, cela veut dire perdre du liquide qui est visqueux ou qui pue. Une plaie suinte quand du liquide (du pu) en coule. C'est souvent signe d'une infection ou du **pourrissement** d'un **aliment** par exemple.

Surgelé : Surgelé, cela veut dire qui a été congelé dans un congélateur ou un surgélateur.

Surgelés : Les surgelés, ce sont des **aliments** (exemple : des légumes, de la viande, des fruits, des glaces, ...) qui sont gardés au frais, congelés, dans des congélateurs où la température est en dessous de zéro (-18 degrés).

Surgélateur : Un surgélateur, c'est la même chose qu'un congélateur.

Symptômes : Les symptômes sont les effets visibles d'une maladie. Par exemple : vomissements, nausées, écoulements du nez ou des oreilles, douleurs,... C'est en expliquant nos symptômes au médecin, qu'il peut essayer de trouver quelle maladie on a.

T

Tempéré : Un endroit tempéré est un endroit où la température n'est trop élevée, ni trop basse : autour des 18-20 degrés. On parle aussi de température ambiante pour dire la même chose.

Texture : une texture, c'est ce qu'on sent quand on touche un objet, il y a des textures douces, râpeuses, spongieuses, gluantes, ...

U, V

Valable : Valable, c'est ce qui est bon à utiliser, boire ou manger, en bon état. Quelque chose qui n'est plus valable ne doit pas être pris en compte ou utilisé.

Virus : Les virus sont de tous petits êtres-vivants qui ne sont pas visibles à l'œil nu et qui peuvent causer des **maladies**, chez l'homme et chez les animaux.

Vitamines : Les vitamines, ce sont des choses contenues dans les **aliments** ou dans certains médicaments qui sont **indispensables** à notre corps pour qu'il fonctionne bien. Il y a les vitamines A, E, D, K, B,... Quand on n'a pas assez de certaines vitamines, on peut se sentir mal et parfois **développer** des **maladies**.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

8. Partenaires



Wallonie

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.



Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) (sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA)). Ils ont été créés par Sergio Palao et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

9. Sources

Ce texte a été écrit sur base d'informations contenues dans les liens suivants :

<http://www.notretemps.com/sante/dietetique/peut-on-manger-des-produits-perimes,i25554>

<http://www.afsca.be/viepratique/datesdeperemption/commentlire/>

<http://www.lefigaro.fr/conso/2015/04/17/05007-20150417ARTFIG00014-l-idee-de-supprimer-les-dates-de-peremption-sur-certains-aliments-fait-son-chemin.php>

<http://www.750g.com/10-aliments-quon-peut-encore-manger-apres-la-date-de-peremption-a13428.htm?page=7#/slideshow>

<http://www.consoglobe.com/retrouver-dates-peremption-cg>

http://www.rtbef.be/info/societe/detail_l-afsca-indique-quels-produits-restent-bons-apres-leur-date-de-peremption?id=8060956

10. Les auteurs du texte

Les Experts qui ont corrigé ce texte sont :

Correcteurs : Guy D, Samuel L, Diane C, Thibault A.

Les professionnels qui ont écrit, imagé et corrigé ce texte sont :

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, travailleur social en charge du Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, travailleur social en charge du Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Toutes les images créées pour ce texte sont assimilées à la Licence Créative Common : CC (BY-NC-SA).

Correcteurs : Sandrine Landeloos, travailleur social en charge d'ateliers cuisine, Projet Transition Utile, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).
Sophie Verhaeghe, diététicienne.

Dernière actualisation du texte le : 10/05/16



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.
Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be

Vos idées sont les bienvenues !



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

