

A quelle date se vouer?

Au frigo comme au placard, il y a les aventuriers de l'anti-gaspi, «tant que ça n'a pas l'air moisi, ça se mange», et les frileux, qui jettent tout ce qui a dépassé la date de péremption d'une poignée de secondes. Les règles à respecter pour ne pas s'intoxiquer tout en limitant le gâchis.



ADOBE STOCK

SYLVIE ULMANN

En Suisse, un tiers de toutes les denrées alimentaires est perdu chaque année, soit quelque 90 kg de denrées alimentaires comestibles par personne et par an. Comment lutter contre ce gaspillage? On peut commencer par n'acheter que ce dont on a besoin – en faisant une liste avant de se rendre au supermarché, par exemple. Mais il est également possible d'agir aussi à l'autre bout de la chaîne, en évitant de mettre à la poubelle de la nourriture encore consommable.

DDM OU DLC, COMMENT S'Y RETROUVER?

La loi suisse impose de dater toutes les denrées alimentaires, à l'exception des fruits et légumes frais, du vinaigre ou du sel de cuisine. La réglementation distingue la date de durabilité minimale (DDM, «à consommer de préférence avant le») et la date limite de consommation (DLC, «à consommer jusqu'au»). «La DLC donne une information sur la sécurité sanitaire de l'aliment en question», résume Xavier Guillaume, chimiste cantonal à Fribourg. «Le fabricant assure

que jusqu'à cette échéance, le produit peut être consommé sans risque pour la santé, à condition que l'on ait respecté la chaîne du froid.» Au-delà de cette échéance, on prend un risque. «Des bactéries peuvent se développer, invisibles à l'œil nu – par exemple des listéries», prévient-il. La DDM donne quant à elle des indications qualitatives. «Jusqu'à cette date, le fabricant

garantit que le produit gardera toutes ses qualités – odeur, consistance, goût, couleur, etc.», souligne le spécialiste. Là encore, à condition bien sûr que la denrée en question ait été conservée dans des conditions appropriées, en respectant la chaîne du froid le cas échéant. En la consommant au-delà de cette date, et pour autant qu'elle ne présente aucun signe de dégradation de type mauvaise odeur ou moisissure, on ne met pas sa santé en danger. Tout au plus risque-t-on une déception gustative – un café ou un thé peuvent perdre leur arôme, par exemple.

UN GRAND POTENTIAL DE RÉDUCTION DU GASPILLAGE

Seule exception en matière de DLC: le yaourt, qui demeure consommable bien au-delà de celle-ci. Cet aliment est en effet trop riche en «bonnes» bactéries pour qu'une intruse ait la moindre chance de survie. En l'absence de signes de détérioration visible à l'œil nu (couvercle bombé, moisissures) ou à l'odorat, le seul risque encouru est un goût décevant pour vos papilles.

Mais c'est dans la catégorie des aliments pourvus d'une DDM que réside le potentiel de diminution du gaspillage. Des professionnels occupent d'ailleurs le terrain. Outre l'opération «Save Food, Fight Waste» (www.savefood.ch), qui prodigue des conseils pour éviter de jeter des aliments encore consommables, l'application «Too Good to Go» permet aux restaurants et commerçants de brader leurs invendus. Ces derniers œuvrent évidemment sous la surveillance des autorités sanitaires. Et on n'oublie pas non plus les solutions les plus simples: utiliser les restes – dûment emballés et stockés au frais, évidemment – pour préparer une soupe, un gratin, un curry ou un pique-nique. ●

La case frigo, incontournable après ouverture

Tout commence avec la conservation des aliments. «Tant qu'ils ne sont pas ouverts, on les conserve dans un environnement similaire à celui où on les a achetés, et au frais après ouverture pour les aliments périssables», résume Xavier Guillaume, chimiste cantonal à Fribourg. Prenons les œufs, par exemple, généralement vendus à température ambiante: ils tiennent très bien hors du frigo trois semaines. La plupart des légumes apprécient aussi la température ambiante. Déjà coupés ou préemballés, ils fileront en revanche au frais. Dernier petit rappel: un frigo en bonne santé affiche une température de 5°C juste au-dessus du bac à légumes – sa partie la plus froide.