

MIEUX UTILISER SON FRIGO: TOUT BÉNÉFICE POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ



La plupart des ménages belges possèdent un réfrigérateur. Cet appareil très familier est pourtant mal connu et souvent mal utilisé, ce qui entraîne la dégradation des denrées alimentaires, de nombreux gaspillages voire même des intoxications alimentaires. En outre, ces comportements inadaptés augmentent la consommation énergétique.

Ne confondons pas notre réfrigérateur avec un placard dans lequel nous pourrions entasser indéfiniment toutes sortes de provisions !

LE FROID CONSERVE-T-IL LES ALIMENTS ?

A température ambiante, les aliments se dégradent rapidement sous l'action des micro-organismes. Dans le frigo, à 5-10°C, ces réactions sont ralenties mais il faut atteindre -18°C pour qu'elles soient stoppées. Les bactéries, elles, ne sont pas détruites à cette température. Au moindre réchauffement, elles prolifèrent à nouveau. Le froid conserve mais n'assainit pas. Il n'améliore pas les aliments de qualité médiocre. Les aliments sains ne le restent que s'ils sont conservés correctement de la production à l'assiette du consommateur.

- à +5°C : les salmonelles ne se multiplient pas
- à +3°C : les riches liés aux bactéries pathogènes disparaissent
- à -10°C : la multiplication des bactéries est arrêtée
- à -18°C : la multiplication microbienne est arrêtée

PAS TROP DE PROVISIONS À LA FOIS

Il ne faut jamais trop remplir son frigo :

- le refroidissement se fait moins bien;
- certaines denrées alimentaires ne se conservent que très peu de temps.

Les légumes et fruits frais perdent leurs vitamines et se flétrissent.

Les viandes offrent un milieu idéal au développement des germes pouvant provoquer des maladies parfois graves, toujours désagréables. Elles doivent être consommées dans les 2 à 3 jours, toujours avant la date limite de conservation. Ces délais sont raccourcis si les denrées sont découpées ou hachées.

Une conserve entamée doit être achevée dans les 48 heures. Les laits UHT ou stérilisés

sont périmés au bout d'une semaine après leur ouverture.

Ne faisons pas trop de provisions de denrées périssables. Stockons juste ce qui est nécessaire. Réservons les achats dans les grandes surfaces aux denrées de base se conservant bien et achetons les produits frais dans le quartier, au jour le jour.

CHAQUE DENRÉE À SA PLACE

Dans la plupart des frigos, il se crée des zones de température variant de 0°C à 10°C. La zone la plus froide se situe généralement près de l'évaporateur, dans le haut des réfrigérateurs traditionnels, dans le bas des « combinés/2 portes ». Dans les réfrigérateurs à froid ventilé, les températures sont plus homogènes.

Voir fiche n°59 : « Comment choisir un frigo ? »

Chaque aliment a une durée de vie spécifique variant avec la température et l'humidité. C'est pourquoi il doit être rangé à une place particulière dans le frigo.

Dans la partie la plus froide (0°C à +3°C) : viande crue (2-3 jours), viande hachée (quelques heures), charcuterie (3-6 jours), abats (12 heures); volaille, gibier, poisson (3-4 jours), crème fraîche, lait cru, produits laitiers frais, fromages frais, desserts lactés, sauces, plats cuisinés sous-vide, crudités en sachet.

Dans la partie intermédiaire (+3°C à +5°C) : viande, poisson et légumes cuits (2-4 jours), potages maison (2 jours), fruits rouges, lait et crème entamés, pâtisseries, crème dessert, fromages affinés dont on veut ralentir la maturation.

Dans le bac à légumes (+6°C) : légumes et fruits (3-6 jours), fromages.

Dans les compartiments des contre-portes +5°C à +10°C (changements fréquents de température) : lait, beurre, oeufs (6-20 jours), fromage, yaourt, sauces entamées, boissons.

Les notices fournies à l'achat de l'appareil précisent les zones les plus froides pour chaque modèle.

Offrons un thermomètre au frigo !

Pour vérifier la température en un endroit du frigo, il faut placer un thermomètre dans un verre d'eau et le laisser en place au moins une nuit. Nous pouvons alors régler le thermostat pour que la température de la zone la plus froide réponde aux exigences des aliments les plus fragiles.



Wallonie



écoconso du conseil à l'action

98 Rue Nanon, 5000 Namur

www.ecoconso.be | 081/730.730

Fiche N°32

LA CONSERVATION DES SURGELÉS

La surgélation est une congélation rapide, à très basse température. Les produits que l'on achète dans le commerce sont surgelés, tandis que les produits que l'on refroidit soi-même dans un congélateur sont congelés.

Une majorité des réfrigérateurs actuels comportent un compartiment congélateur 2, 3 ou 4 étoiles qui permet de conserver des aliments surgelés ou de congeler des aliments frais.

Les étoiles indiquent les performances en température du compartiment congélateur; chaque étoile équivaut à -6°C.

- **Sans étoile** : ces frigos n'ont pas de compartiment congélateur: conserver des surgelés y est impossible.
- **Une étoile*** : compartiment descendant jusqu'à -6°C : on peut y garder des produits surgelés pendant 1 à 2 semaines.
- **Deux étoiles**** : compartiment atteignant -12°C: les surgelés s'y conservent 2 mois.
- **Trois étoiles***** : compartiment atteignant -18°C : les surgelés s'y conservent 2 à 12 mois.
- **Quatre étoiles****** : vrai congélateur qui autorise avec ses -24°C la congélation d'aliments frais.

Les réfrigérateurs et congélateurs permettent d'espacer les courses mais aucun aliment ne se conserve indéfiniment :

- Moins de trois mois : sauces, crustacés, poissons, viande hachée,...
- Moins de neuf mois : porc, veau, agneau, pâtisserie,...
- Moins de douze mois : fruits et légumes, boeuf et volaille...

Respectons les dates limites de conservation. Au delà, les denrées perdent leurs couleurs et leur saveur (dégradation des matières grasses). La rupture de la chaîne du froid que ce soit dans le circuit commercial ou à la maison, peut entraîner des dommages pour la santé.

Il ne faut jamais recongeler un aliment décongelé. En effet, dès que la température remonte, les micro-organismes se multiplient très activement. C'est sans conséquence lors de la première décongélation mais dangereux si le processus se reproduit.

EMBALLONS LES PROVISIONS

Laissons les denrées non entamées dans leur emballage d'origine : une fois ouvertes, leur durée de conservation diminue.

Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires (oxydation, déshydratation) et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, le mieux est d'emballer les denrées entamées avant de les disposer dans le réfrigérateur. Enlevons les conditionnements (films et sacs plastiques) et utilisons des boîtes de conservation.

LE NETTOYAGE, ESSENTIEL !

Tout frigo doit être nettoyé une à deux fois par mois. Commençons par enlever la prise de courant afin d'éviter tout risque.

L'enceinte et les éléments amovibles sont lavés avec de l'eau tiède additionnée d'un peu de bicarbonate de soude (1 cuillère à soupe pour 2 litres d'eau) ou de détergent vaisselle.

Le condenseur situé à l'arrière doit être dépoussiéré régulièrement. Il faut maintenir vides et propres les «rigoles» récoltant les eaux du dégivrage.

Pour enlever le givre, utilisons une spatule ou une cuillère en bois et évitons les objets pointus ou tranchants qui pourraient percer le circuit de refroidissement !

En cas d'absence prolongée, vidons le frigo, nettoyons-le et maintenons sa porte ouverte pour éviter le développement de moisissures et de bactéries.

ECONOMISONS L'ÉNERGIE

- Plaçons le réfrigérateur dans un endroit sec et frais. Jamais là où il fait chaud (près d'une fenêtre bien exposée, près du four ou de la cuisinière, près d'un radiateur) ni dans une cave humide. Selon que la température de la pièce est de 16°C ou de 25°C, la différence de consommation peut atteindre 10%.
- S'il se trouve dans la cuisine, réduisons la température et veillons à ce que l'air puisse bien circuler autour de l'appareil. L'encastrement des appareils provoque une augmentation de la consommation énergétique.
- Dégivrons-le régulièrement : 3 mm de givre sur les parois entraînent une surconsommation de 30% d'énergie supplémentaire.
- Laissons refroidir les aliments avant de les mettre au frigo.
- Rangeons les denrées de façon rationnelle. Nous y accéderons plus facilement et nous pourrons refermer plus rapidement la porte.
- Appliquons le principe PEPS "premier entré - premier sorti" : cela aide à ne pas dépasser les dates de péremption.
- Vérifions régulièrement l'état des joints des portes à l'aide d'une feuille de papier. Un givrage rapide est signe d'une mauvaise étanchéité des joints des portes.

À LIRE

- Guide pratique "Le froid : ne restez pas de glace avec vos appareils de froid", ADEME, août 2000, 16p - <http://www.ademe.fr>
- "Maman, viens, on va ranger le frigo ! - Sécurité alimentaire à la maison", Olivier Tondusson, Editions Opéra, 2001, 98 p
- "La sécurité alimentaire - l'affaire de tous!" L'Agence alimentaire, 12 p
Une question sur la sécurité alimentaire ? Adressez-vous au Point de Contact :
0800/13 550 ou pointdecontact@afscab.be
<http://www.afscab.be>