

6 CONSEILS POUR BIEN CONSERVER SES ALIMENTS EN VRAC

ARTICLES

[mise à jour : 11/2020]



Faire ses courses en vrac, c'est tendance et zéro déchet. Mais en l'absence d'emballage, on veille à bien conserver les aliments et éviter le gaspillage.

Quand on achète un produit préemballé, on n'a pas le choix, l'emballage est déjà là. C'est du coup celui qu'on utilisera pour stocker l'aliment (et pas toujours le plus adapté !). Mais quand on fait ses courses en vrac, comment bien conserver ses achats ?

Sommaire :

1. [Bien choisir les contenants](#)
2. [Étiqueter les récipients](#)
3. [Gérer les fonds de bocaux](#)
4. [Respecter la durée de conservation](#)
5. [Éviter les parasites alimentaires](#)
6. [Entretien des contenants à vrac](#)

1. Bien choisir les contenants

En verre, de préférence

Le récipient idéal est en **verre**. C'est un matériau qui se lave très bien et qui est neutre vis-à-vis des aliments (pas de migration de substances de l'emballage vers l'aliment). Il ne garde pas les odeurs. Un bocal en faïence fait bien l'affaire aussi.

Le nec plus ultra est un bocal **étanche** dont le joint s'enlève (pour le nettoyage) et peut être remplacé (par exemple type « Le Parfait » ou « Weck »). C'est bien pour le stockage longue durée de produits en tous genres. C'est également idéal pour le transport de liquides.

Un **bocal en verre de récup'** est aussi un très bon choix. La plupart sont encore suffisamment étanches pour servir au stockage, voire au transport.

On préfère les bocaux en verre avec une large ouverture. Ils sont plus faciles à laver et se remplissent plus facilement si on les utilise aussi pour aller au magasin (large goulot pour bien se mettre en-dessous des distributeurs de noix par exemple).

L'inox, pratique pour le transport

L'inox est une bonne alternative. Comme il est plutôt cher (et pas vraiment disponible sous forme de bocal de récup), on le réserve plutôt au transport des aliments. Ça tombe bien, ça ne casse pas et c'est plus léger que le verre ! Il est moins neutre que le verre mais ne pose pas de problèmes de migrations spécifiques.^[1]

Éviter le plastique

Et le plastique ? Les différents types de plastiques ne sont pas neutres vis-à-vis des aliments, il y a toujours des migrations de molécules entre le matériau plastique (voire des microparticules^[2]) et l'aliment contenu.^[3]

> Voir : [Alimentation : comment éviter les perturbateurs endocriniens ?](#)

Les migrations sont favorisées par les aliments chauds, acides ou gras. On gardera donc les récipients en plastique en bon état pour des aliments secs, froids qui ne sont pas gras ou acides. Un brocoli frais, de la salade, des tomates entières...

> Lire aussi : [Pourquoi et comment éviter les contenant en plastique ?](#)

On évite les vieux récipients abîmés/griffés, qui sentent mauvais, qui collent ou qui restent gras.

Pour la conservation de longue durée, on préfère malgré tout des emballages en verre.

Un contenant alimentaire

Évidemment, on ne récupère pas des bocaux qui ont contenu autre chose que de la nourriture !

Si on a un doute, on reconnaît les récipients vendus comme emballage alimentaire par le logo « verre et fourchette » ou diverses mentions écrites (pas nécessairement sur le récipient en lui-même).^[4]



2. Étiqueter les récipients

Il est important d'étiqueter les produits. Quand on achète, on a une très bonne mémoire. Une semaine après, beaucoup moins...

Avec la vente en vrac, certaines informations sont affichées sur l'étiquette en rayon. Mais pour d'autres, il faudra poser la question au personnel. Les pratiques varient aussi selon les magasins.

On fait son propre étiquetage et on note sur le bocal :

- La nature du **produit** (type d'aliment, bio ou pas...)

- La **date** d'achat / de conservation du produit
- Le **lieu d'achat**. En cas de rappel de produits, c'est utile de pouvoir vérifier.

On y ajouté éventuellement :

- Les **allergènes** (pour soi-même ou pour toute personne qui vient chez soi par exemple)
- Les **conseils de cuisson** (par ex. la durée de cuisson du riz, des pâtes, la quantité d'eau conseillée pour la cuisson, etc).
- Les **précautions d'usage** (surtout pour des produits non-alimentaires).

On opte pour une étiquette qui s'enlève facilement, sans laisser de traces, histoire de faciliter le nettoyage.

En magasin, on peut aussi faire une photo de ce que l'on a acheté, pour ne pas devoir tout retenir.

3. Gérer les fonds de bocaux

On évite de re-remplir un bocal avant de l'avoir complètement vidé. Sinon on risque d'accumuler dans le fond des restes de produit qui ne sont « jamais mangés ».

Si ce n'est pas possible, on met de côté le reste de produit (sur une assiette par exemple), on remplit le bocal avec le nouveau produit puis on met le reste par-dessus. De cette façon, **on mange en premier l'aliment le plus vieux**.

4. Respecter la durée de conservation

La durée de conservation dépend de l'aliment :

- Les **aliments secs** se gardent facilement **plusieurs mois**, voire plus d'un an au-delà de la date de péremption.^[5] Les dates de péremption sur les produits secs préemballés sont d'ailleurs souvent remises en question. Elles pourraient ne plus être obligatoires un jour.^[6]
- Les **aliments liquides très gras ou très acides** se gardent également **plusieurs mois** (huile, vinaigre...).
- Les **aliments plus fragiles** se conservent moins longtemps que ceux qui sont préemballés. Un jambon cuit ne se garde que quelques jours par exemple (contre plusieurs semaines en préemballé). Le fromage peut se garder plus d'une semaine. La viande et le poisson sont à consommer dans les 48h.

Veiller aux bonnes conditions de conservation

On veille à garder :

- Les **aliments secs** au frais et au sec, à l'abri de la lumière et dans des récipients hermétiques (de préférence en verre sauf si on les garde sur une étagère à la lumière).
- Les **aliments périssables** ou très périssables, au frigo. Entre 2 et 4°C pour les viandes et poissons frais. En-dessous de 7°C pour les fromages.

Le congélateur

Les aliments qui y sont stockés doivent être consommés dans les mois qui suivent la congélation.
Durée : < 12 mois

Le poisson et la viande sont des aliments **très périssables** qui doivent être conservés dans la zone **la plus froide** du frigo (entre 2 à 4°C) ou dans le bac prévu à cet effet.
Durée : 2 à 3 jours.

Les fruits et légumes se gardent dans... le bac à légumes (température de 8 à 10°C). On peut également y mettre le fromage.
Durée : 4-5 jours



Les oeufs : il n'est **pas nécessaire** de les conserver au frigo.

Premier entré, premier sorti !
Les aliments qui sont **bientôt périmés** doivent être placés devant les autres.

Placer un **thermomètre** permet de déterminer les **zones de froid** du frigo.

Aliments cuits, potages, se gardent dans la partie intermédiaire du frigo (5 à 7°C). On peut aussi y mettre les pâtisseries, les laitages...
Durée : 4-5 jours

Infographie : écoconso. Illustration : Gérard Thèves.

> Lire aussi : [7 astuces pour bien conserver les aliments frais au frigo](#) et [14 aliments à ne pas conserver au frigo](#)

Comment reconnaître un aliment périmé ?

De manière générale, on peut faire confiance à ses sens. Un aliment périmé change d'aspect (couleur, poils, voire couleurs ET poils...), d'odeur, de goût.

[Une circulaire de l'AFSCA](#) détaille, produit par produit, les caractéristiques d'un aliment périmé.

Pour les fruits, les légumes, les fromages : on peut couper les parties abîmées et faire une soupe, un gratin ou des smoothies avec ce qui reste.

Pour les autres produits alimentaires frais, on jette les produits périmés (au compost ou à la collecte des organiques).

> Lire aussi : « [Que peut-on mettre dans le compost ?](#) »

5. Éviter les parasites alimentaires

Qu'est-ce qu'un parasite alimentaire et d'où viennent-ils ?

Des **mites alimentaires** (*Ephesia kuehniella*, *Pyralis farinalis*) ou des **vers de farine** (*Tenebrio molitor*) peuvent se développer dans la farine, les céréales (riz, pâtes), le sucre, les fruits secs...

Les mites sont des sortes de petits papillons argentés (adultes), ou des larves (jeunes) qui font des fils assez caractéristiques. S'il y a des morceaux de riz qui tiennent entre eux par des fils comme des toiles d'araignée, c'est mauvais signe...

Le Ténébrion (ver de farine) est un petit coléoptère.



Ces parasites viennent soit :

- du produit acheté (présents dès l'achat) ;
- de la maison (et/ou de l'extérieur).

Comment les éviter ?

Si on n'est pas responsable de l'hygiène dans le magasin, on peut éviter que des parasites s'installent

chez soi dans des produits sains. Pour cela, on stocke les produits sensibles (farine, riz, pâtes, sucre, fruits secs...) dans des récipients bien hermétiques (un bocal en verre avec un couvercle qui ferme bien par exemple).

On est aussi particulièrement attentif aux petits papillons qui volent, à la propreté de ses tiroirs...

Comment s'en débarrasser ?

Si des mites sont déjà présentes dans l'aliment, on ne peut rien faire à part se débarrasser du produit. On le jette dans une poubelle qui est à l'extérieur du logement, de préférence dans un sac fermé.

Il est important de **vérifier tous les endroits de la maison où l'on stocke ce genre de produit** pour éviter que le problème s'étende. On attrape/tue les adultes dès qu'on en voit. On peut également utiliser des pièges à phéromones pour les attraper plus efficacement.

6. Entretenir les contenants à vrac

Les récipients qui contiennent des **aliments secs** uniquement ne doivent pas être nettoyés à chaque fois. Les vider complètement suffit. On les lave à l'eau et au détergent de temps en temps, à l'occasion d'une vaisselle.

Les récipients qui contiennent des **aliments humides, liquides ou périssables** doivent être nettoyés à chaque fois. Le nettoyage ne doit pas nécessairement être intensif : pour les sacs qui ont servi à transporter des légumes humides, on peut soit les rincer (si le sac est muni d'un revêtement en plastique à l'intérieur), soit simplement les laisser sécher et enlever les résidus secs une fois le sac sec (et le laver de temps en temps).

Dans tous les cas, il faut éviter que le récipient reste humide, surtout pour les sacs en coton car des moisissures risquent de se développer.

Les récipients qui ont contenu des **produits d'entretien** peuvent être simplement rincés à l'eau claire.

Plus d'infos

- [Quels produits acheter en vrac et où les trouver ?](#)
- [Les 7 astuces zéro déchet pour réduire sa poubelle au quotidien](#)
- [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

[1] Il reste le matériau conseillé par excellence (par exemple par l'[Afsca](#) pour l'Horeca). Les allergies au nickel (contenu dans l'inox) sont cutanées même si une absorption de nickel pourrait les favoriser (cité par la [Revue médicale suisse](#) et par l'[INRS](#)). On trouve du nickel dans de nombreux aliments.

[2] Du moins dans le cas de biberons chauffés selon la toute dernière étude de Nature Food :
« [Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula](#)

[preparation](#) » Nature Food, octobre 2020.

[3] Par exemple deux articles récents de l'Institut belge de l'emballage sur le [bisphénol A](#) et les [emballages laminés](#) (en couches).

[4] Selon le [règlement n° 1935/2004 concernant les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires](#).

[5] Circulaire relative aux dispositions applicables aux banques alimentaires et associations caritatives ([Afsca, 2017](#))

[6] Une des dernières propositions en ce sens sur le site de [RetailDetail \(2018\)](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/6-conseils-pour-bien-conserver-ses-aliments-en-frac>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/divers-alimentation>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/prevention-et-reemploi>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/alimentation>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/gaspillage-alimentaire>

[6] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/zero-dechet>

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>

[9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-pourquoi-et-comment-eviter-les-contenants-en-plastique>

[10] <https://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo>

[11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/14-aliments-ne-pas-conserver-au-frigo>

[12]

http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/_documents/2017-09-14_circ-ob_Banquesalimentaires_FR_V4_clean.pdf

[13] <https://www.ecoconso.be/fr/content/que-peut-mettre-dans-le-compost>

[14] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-acheter-en-frac-et-ou-les-trouver>

[15] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-astuces-zero-dechet-pour-alleger-sa-poubelle-au-quotidien>

[16] <https://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>

[17] http://www.favv.be/autocontrole-fr/guides/distribution/g023/_documents/G-023_v2_04072013_fr.pdf

[18] <https://www.revmed.ch/RMS/2018/RMS-N-631/Allergie-aux-implants-orthopediques-mythe-ou-realite>

[19] <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TA%2084>

[20] <https://www.nature.com/articles/s43016-020-00171-y>

[21] <https://ibebvi.be/src/Frontend/Files/userfiles/files/09%2019%20BPA%20court.pdf>

[22]

<https://ibebvi.be/src/Frontend/Files/userfiles/files/Migration%20of%20cyclic%20polyester%20oligomers%20EN%20NL%20FR%20final%2003%2018.pdf>

[23] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32004R1935&from=EL>

[24] <https://www.retaildetail.be/fr/news/food/les-pâtes-et-les-chips-bientôt-conservables-à-linfini>

