Trucs et astuces
Vie quotidienne

Bien conserver ses aliments

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
ÉCONOMIES
ANTI-GASPILLAGE
SANTÉ AU QUOTIDIEN

Où ranger les aliments dans le réfrigérateur, durée de conservation, restes, congélation, décongélation.

1 Où ranger les aliments dans le réfrigérateur ?

Chaque zone a une température spécifique pour une meilleure conservation.



Zone haute (6 à 8 °C)	• Plats cuisinés, restes • Produits laitiers (yaourts, fromages)
Zone centrale (4 à 6 °C)	• Viandes et poissons crus (bien emballés) • Produits frais entamés
Zone basse (0 à 4 °C)	• Fruits et légumes (dans le bac à légumes) • Produits les plus sensibles
Dans la porte (6 à 10 °C)	• Beurre, œufs, condiments (sauces, moutarde, confiture) • Boissons

2 Durée de conservation des aliments

À titre indicatif, pour des produits frais bien conservés.

Fruits et légumes	3 à 7 jours selon le type
Viandes crues	2 à 4 jours
Poissons crus	1 à 2 jours
Plats cuisinés / restes	2 à 3 jours
Produits laitiers	3 à 7 jours selon le produit
Œufs (au réfrigérateur)	Jusqu'à 28 jours après la ponte

⚠ **Toujours vérifier la DLC / DDM** indiquée sur l'emballage et l'aspect, l'odeur et la texture du produit.

3 Bien gérer les restes

Les bons réflexes pour éviter le gaspillage et manger en toute sécurité.

- Laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur (maximum 2 heures).
- Conserver dans des boîtes hermétiques et propres.
- Consommer rapidement (2 à 3 jours maximum).
- Réchauffer à cœur (≥ 63 °C) et une seule fois.

4 La congélation

Une solution pratique pour conserver plus longtemps.

Quels aliments peut-on congeler ?

- Viandes, poissons
- Plats cuisinés
- Fruits et légumes (blanchis si besoin)
- Pain, herbes aromatiques

Quelques conseils

- Congeler des aliments frais et de bonne qualité.
- Utiliser des contenants adaptés (sacs ou boîtes de congélation).
- Noter la date de congélation.
- Respecter les durées de conservation (3 à 12 mois selon les aliments).

5 La décongélation

Des méthodes sûres pour préserver la qualité des aliments.

Au réfrigérateur (méthode la plus sûre)	**À l'eau froide**	**Au micro-ondes**	**À éviter**
Plusieurs heures selon la taille du produit.	Dans un emballage hermétique. En changeant l'eau régulièrement.	Si consommation immédiate.	À température ambiante (risque de prolifération des bactéries).

6 Mes astuces en plus

- Surveiller régulièrement les dates de péremption.
- Ranger son réfrigérateur de manière organisée.
- Étiqueter les restes avec la date.
- Congeler en portions pour plus de praticité.
- Penser à faire l'inventaire de son réfrigérateur avant les courses.
- Privilégier des contenants transparents pour mieux voir les aliments.
- Adopter la règle « premier entré, premier sorti ».

Mieux conserver ses aliments, c'est préserver sa santé, éviter le gaspillage et faire des économies !

Un petit geste au quotidien pour un grand impact !

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION