Question posée par les élèves de 6ème

Pourquoi les aliments périment ?

L'altération des aliments :

Altération (synonymes : dénaturation, décomposition, modification, détérioration) : [illegible]

Delphine LAVACHERY, 2ème année BTS Diététique, Année 2020 - 2021

L'Homme a toujours cherché à lutter contre l'altération des aliments afin de les conserver le plus longtemps possibles. Pourtant, il arrive parfois que les aliments se dégradent naturellement.

Ils se dégradent en fonction :

- Des emballages
- Des températures
- De la teneur en eau des aliments
- Du lieu de stockage
- De la durée du stockage

Voici les différentes altérations possibles :

- Altérations Physiques : les chocs, la teneur en eau, le changement de couleur, état physique différant.
- Altérations chimiques : Oxydation = rancissement des aliments pour le beurre par exemple
  Rancissement : Altération des aliments contenant des matières grasses, caractérisée par l'apparition de goût et d'odeur désagréables et parfois par une modification de la couleur.
- Altérations microbiologiques : fermentation, développement des micro-organismes (bactéries, levures, moisissure…)

Les micro-organismes sont des êtres vivants microscopiques tels que les bactéries, les virus et les moisissures (champignons). Ils se trouvent partout en présence ou non d'oxygène.

On aura alors les micro-organismes d'altération qui modifient l'aspect, l'odeur et le goût des aliments (éviter de consommer lorsqu'il y a de la moisissure) mais aussi les micro-organismes utilisés pour la fabrication de certains aliments. On trouvera la levure de bière, la levure boulanger, la moisissure du fromage, les ferments lactiques (les yaourts, le fromage, le saucisson…)

Conclusion :

Certains aliments sont très fragiles à ce qui les entourent, c'est pourquoi il est important de savoir où les aliments doivent être rangés et stockés afin de les conserver un maximum.

Pourquoi ça périme ?

Pour la levure boulangère, la levure de bière, les ferments lactiques, la moisissure du fromage…

Mais ils apportent également des bienfaits.

C'est dû à certains micro-organismes.

Durée de stockage

Les aliments ne sont pas éternels

Température du stockage : T° ambiante ou T° négative

Plus le pH est élevé (>4.5 = milieu moins acide), plus de développement microbien il y aura

Plus grande quantité d'eau il y a, plus de développement microbien il y aura.

DLC : Date Limite de Consommation : Déconseillé de consommer après la DLC

DDM = Date de Durabilité Minimale : Peut être consommable après la date

Les modes de conservation : 1/ Par le froid

Petit résumé

Delphine LAVACHERY, 2ème année BTS Diététique, Année 2020 - 2021

Le froid va permettre de bloquer le développement microbien et de ralentir l'altération du produit.

Attention, tout ne se conserve pas au réfrigérateur !

a. Réfrigérateur

Entre 0 et 4°
Ce seront des produits qui auront une **DLC (Date limite de consommation)** indiqué sous cette forme : « jusqu'au jj/mm ».

Après la date indiquée, la consommation du produit est **déconseillée** ; elle peut présenter des **risques de toxicités** et vous faire tomber malade.

b. Congélation

- *Congélation*

C'est la congélation à la maison allant jusqu'à - 18°C → Congélation lente.

- *Surgélation*

C'est la congélation industrielle allant jusqu'à - 40°C → Congélation rapide.

Ce seront des produits qui auront une **DDM (Date de durabilité minimale)** indiqué sous cette forme : « de préférence avant le mm/aa »

si vous … . Le produit aura
et une v… nte.

2/ Par le chaud

STÉRILISATION

La **DÉSHYDRATATION**

Perte d'eau partielle ou totale.

DDM de conservation en T°

IONISATION

Exposer l'aliment aux flux de rayonnement et d'énergie.

Pour détruire les bactéries

Huiles

peuvent être consommées après leur DDM, mais le goût peut être altéré.

Fromages

Peuvent être consommés après la DDM. Eviter toutefois de le consommer si

Le sous-vides

Suppression de l'oxygène 0_2 à 99% minimum.

Quand il n'y a pas d'oxygène → moins de développement microbien.

A consommer rapidement après ouverture.

Atmosphère modifiée

Emballer les aliments dans un sac ou une barquette plastifiée avec un ou plusieurs gaz (N_2 ou CO_2) présentant des propriétés protectrices et réactives.

Associé la conservation au froid entre 0 et 4°C.

Pasteurisation

T° < à 90 – 100°C pendant une courte durée.

Pour détruire les micro-organismes pathogènes et les indésirables.

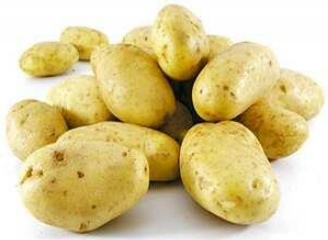
DLC de conservation à conserver dans le réfrigérateur.

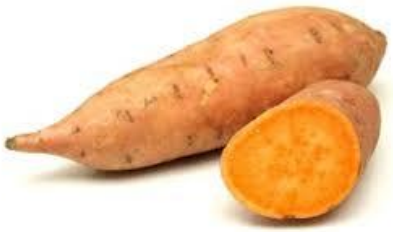
Autres modes de conservation

- Le sucre (confiture, fruit confit, sirop)
- L'acide (vinaigre, citron)
- Le sel (poisson, salaison)
- Alcool (alcool avec les fruits)
- Basique (avec l'huile pour le thon, tomate séché)
- Fumage (viandes, poisson)

La co[illegible]nts dépassés

Concernant les DDM :





Jusqu'

s ...

ès

Pâtes

Jusqu'à 1 an après la date

Miel, sucre, épices, sel ...

Peuvent être consommés des années apres leurs dates.

Bien après la date (sauf si moisissure); si trop dur faire du pain perdu, des toasts, de la chapelure, des croûtons...

Boîtes de conserves

Se gardent des années après leurs dates (sauf si rouille ou gonflement de la boîte)

Produits lyophilisés

Aliments en sachets, lait en poudre... Peuvent être conservés longtemps

Boissons gazeuses, sodas

4 à 9 mois après leur DDM, car riches en additifs et conservateurs

Chocolat

Jusqu'à 2 ans après sa DDM !

Moutardes, ketchup, confitures

Si pas ouvert = des mois après leurs dates limites

Mayo = 2 - 3 mois, Ketchup = 6 mois, Mourtarde = 1an

Après ouverture, mayo = 3semaines, ketchup = 2mois

Produits surgelés

Des mois après leur DDM (si chaîne du froid respectée), perte possible de leur texture et goût

Crème et lait UHT, stérilisé

Si pas ouvert, jusqu'à 2 mois après leur DDM.

Si ouvert, 4 jours max et dans le frigo

Les aliments à ne pas ranger au réfrigérateur. ! Sauf si indication particulière !

Concernant les DLC :

Yaourt

Jusqu'à 3mois après DLC si bien conservés au frais et si opercule non bombé.

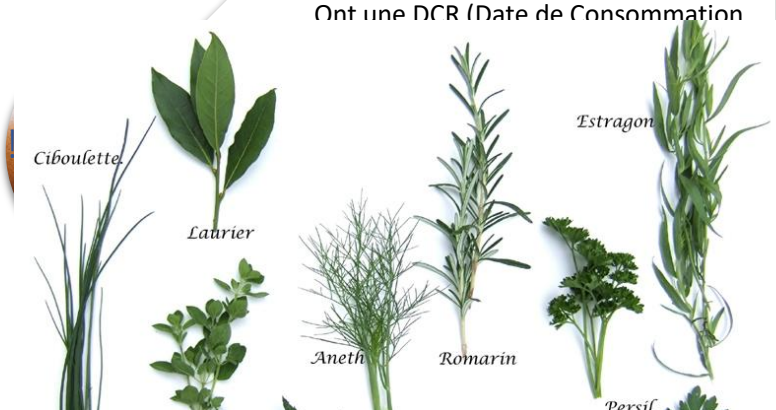
Pour les œufs :

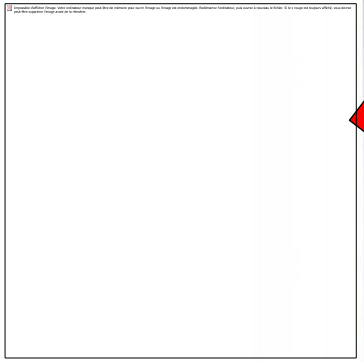
Jambon cru

Si bonnes conditions de conservation = 2 semaines après ouverture.

Les oeufs

Ont une DCR (Date de Consommation





Sources

Mes cours de nutrition et internet

Conservation des aliments par réduction du pH | SCIENTECAL.COM

Ces aliments que l'on peut consommer après la date de péremption | Santé Magazine (santemagazine.fr)

Voici les produits que l'on peut encore manger après leur date de péremption sans danger (businessinsider.fr)

Quels aliments peut-on consommer sans risque après la date de péremption ? | LaNutrition.fr

Top 15 des aliments qu'il ne faut pas mettre au frigo | Bio à la une (bioalaune.com)

Produits périmés - conseil aliment - Gourmand (viepratique.fr)