

Des conseils pour bien ranger votre frigo



Apprenez à bien ranger votre frigo pour mieux préserver vos aliments et éviter tout gaspillage alimentaire.

Faire ses courses, ranger ses provisions au réfrigérateur, préparer ses repas paraissent choses faciles ! Et pourtant, vous les consommateurs "exigeants", pour qui les professionnels de l'agroalimentaire ont sélectionné leurs matières premières, maîtrisé leur fabrication, contrôlé la qualité de leurs produits, veillé à la transporter et à les mettre en vente dans les meilleures conditions, pris soin de vous informer et parfois de vous aider à faire votre choix pour que vous puissiez manger varié, sain, sûr et équilibré... vous pouvez anéantir tous leurs efforts. Car vous aussi amis consommateurs, vous êtes responsables de ce que vous achetez et de ce que vous mangez. Vous le savez probablement, mais êtes-vous certains de ne jamais commettre d'erreur ?

Quelques conseils en magasin

Bien lire l'étiquetage des produits préemballés

- **La date :**
 - ▶ **La date limite de consommation (DLC)** exprimée sur les produits réfrigérés par la mention "à consommer jusqu'au". Lorsque cette date est dépassée, le produit est impropre à la consommation.
 - ▶ **La date limite d'utilisation optimale (DLUO)** exprimée par la mention "à consommer de préférence avant le" pour les produits d'épicerie, les surgelés et les boissons. Lorsque cette date est dépassée, le produit peut être consommé sans risque mais il a perdu une partie de ses qualités nutritionnelles et organoleptiques.
- La température à laquelle les denrées réfrigérées doivent être conservées.

Ordonner ses achats

- ▶ D'abord les produits non alimentaires puis les produits d'épicerie, conserves et boissons.
- ▶ Ensuite les surgelés et glaces à ranger immédiatement dans un sac isotherme.
- ▶ Enfin, les produits réfrigérés à placer également dans un sac isotherme séparé.

Il est conseillé de rentrer directement chez soi après avoir fait ses courses.

Bien utiliser le réfrigérateur

Apprenez à [ranger votre frigo en images](#)

- ▶ Le réfrigérateur est un maillon important de la chaîne du froid. Vous devez l'équiper d'un thermomètre qui permet de repérer **la zone froide, qui doit être à 4°C maximum**. C'est dans cette zone que doivent être placés les **produits très périssables**.
- ▶ Dans un réfrigérateur, **la température est rarement uniforme** entre le haut et bas : la zone la plus froide est selon le modèle, située soit en haut soit en bas.

Ranger les produits à la bonne place

- ▶ **Dans la partie entre 4°C et 6°C** : préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.
- ▶ **Dans la partie la plus froide entre 0°C et 4°C** : Viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries, etc.)
- ▶ **Dans le bac à légumes** : Légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner emballés.
- ▶ **Dans la porte** : Œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés bien refermés.

Quelques conseils toujours utiles

- ▶ Emballer séparément les aliments crus et cuits
- ▶ Ôter le suremballage carton ou plastique
- ▶ Ne pas laisser trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur
- ▶ Mettre en avant les produits dont [les dates limites de consommation](#) sont les plus proches
- ▶ Laver une à deux fois par mois son réfrigérateur à l'eau savonneuse. Le rincer à l'eau javellisée.