



## Repères

### Comment lire les dates de péremption ?

**Date Limite de Consommation (DLC)**  
Denrée très périssable  
(viandes, produits laitiers, oeufs,...)  
**"A consommer jusqu'au..."**

Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.

**Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUC)**  
Denrée moyennement à peu périssable  
**"A consommer de préférence avant le..."**

Elle informe sur le délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

### Combien de temps se conservent mes plats cuisinés ?

Denrées :	Réfrigérateur	Congélateur
Viande et volaille	3-4 jours	2-3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois
Pommes de terre	3 jours	non
Riz et pâtes	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2-3 jours	3 mois
Poisson	1-2 jours	4-6 mois

## Acheter juste ce qu'il faut !

- Avoir le réflexe "**liste de course**" ! C'est l'occasion de faire le point sur ce qu'on a déjà à la maison.
- Bien vérifier les **dates de péremption** avant d'acheter.
- Faire **attention aux offres promotionnelles** qui incitent à acheter en plus grande quantité. Bien regarder si le prix au kilo est plus intéressant !
- Privilégier les **achats à la coupe ou en vrac** pour ajuster les quantités à vos besoins.
- Ne pas faire ses courses le ventre vide ! Il paraît que cela limite les achats impulsifs.
- Pourquoi ne pas essayer le **e-commerce** pour éviter les multiples tentations des grandes surfaces ?



## Bien conserver les aliments

- Faire attention et savoir interpréter les **dates de péremption**.
- **Stocker attentivement les aliments** : réserver les zones les plus fraîches aux aliments les plus fragiles, suivre la règle du "premier entré, premier sorti".
- **Bien emballer** les aliments avant de les ranger dans le réfrigérateur, en utilisant par exemple des boîtes de conservation réutilisables.
- **Indiquer la date d'ouverture** des aliments sur les emballages.

