

Jusqu'où peut-on manger périmé ?

La faim vous tenaille, mais le doute vous assaille. Que penser de cette confiture poilue ? Et de ce yaourt - vraiment - périmé ? On vous aide à trier ce qu'il faut garder et ce qu'il faut jeter.

Par Isabelle Verbaere,
avec la collaboration du Dr Stéphane Gayet
illustration Quentin Vijoux



Le tarama périmé depuis hier

PAS TOUCHE

La viande, le poisson, les fruits de mer, mais aussi tous les produits frais qui en contiennent constituent le milieu idéal pour le développement des bactéries: riche en eau, en nutriments, peu acide. Le risque est d'autant plus élevé que ces composants sont crus, comme les œufs de poisson dans certains taramas. La date limite de consommation (DLC), reconnaissable à la mention « À consommer avant le... », doit donc être respectée pour éviter une infection alimentaire.

Le lait ouvert il y a une semaine

PAS TOUCHE

Dès qu'il est entamé, le lait stérilisé devient périssable. À boire dans les 3 jours.

Le yaourt périmé depuis 4 jours

OK

Les yaourts peuvent être consommés 15 jours après la DLC. Ce sont les desserts lactés les moins fragiles. Car les bactéries lactiques responsables de la fermentation du lait sont encore vivantes dans le produit, et laissent donc moins de place aux microbes pathogènes pour se développer. Ensuite, la fermentation acidifie le milieu, du coup moins propice. D'autres produits laitiers comme les petits-suisses, le fromage blanc, les fromages frais à tartiner peuvent aussi être consommés périmés, mais de quelques jours seulement. Pas les crèmes dessert, qui ne sont pas obtenues par fermentation.

La mayo maison montée hier

PAS TOUCHE

Elle doit être consommée dans la journée. Les plats faits maison, surtout à base d'œuf cru comme la mayonnaise, la mousse au chocolat ou le tiramisu, sont particulièrement à risque car les conditions d'hygiène lors de la préparation ne permettent pas d'éviter totalement les contaminations. La mayo industrielle se conserve un mois après ouverture, dans le frigo.



La tranche de pâté achetée il y a une semaine chez le charcutier

PAS TOUCHE

Les aliments frais vendus au détail ou à la coupe (charcuterie, viande, poisson, plats préparés...) doivent être jetés au-delà de 72 heures car ils peuvent être contaminés pendant leur préparation, manipulation, stockage... Le risque est d'autant plus important que les produits sont travaillés (broyés, hachés ou émiettés). Le fromage, qui est un milieu peu propice au développement des bactéries, doit être consommé au plus tard 5 jours après l'achat. Attention: la présence de bactéries dangereuses ne modifie pas nécessairement l'aspect ou le goût des aliments !

La confiture velue

OK

La moisissure n'est pas due à des bactéries mais à des champignons microscopiques, comme ceux présents sur les fruits abîmés. Ils sont sans danger pour la santé, à condition d'enlever le moisi.

Le steak haché périmé avant-hier

PAS TOUCHE

Quand la viande est hachée, les bactéries susceptibles d'être présentes en surface du morceau ou sur le hachoir peuvent contaminer tout le steak. Et à moins de cuire la viande à cœur, certaines bactéries peuvent survivre au passage à la poêle. Attention, la congélation ne détruit pas les microbes, ni les toxines qu'ils sécrètent. Un steak périmé le reste après congélation !

Le bocal de cornichons ouvert depuis 2 mois

OK

Les bactéries n'aiment pas les milieux très acides ou salés (vinaigre, sauce soja, moutarde...).

Les biscuits périmés depuis un an

OK

Comme tous les produits stables, leur composition n'est pas favorable au développement des bactéries. C'est aussi le cas d'autres produits secs comme les pâtes, le chocolat ou même le saucisson, mais aussi des conserves tant qu'elles n'ont pas été ouvertes, des produits surgelés tant qu'ils ne sont pas décongelés. Au-delà de leur date limite d'utilisation optimale, mentionnée par « à consommer de préférence avant », ces produits peuvent avoir un mauvais goût, une texture bizarre, mais ne sont pas dangereux pour la santé. Évitez en revanche les boîtes de conserve si elles sont bombées, car leur dilatation révèle une prolifération de bactéries qui peuvent être pathogènes.

Le coin du Labo

Ils retournent le ventre !

Les campylobacters

Des bactéries surtout présentes dans la volaille et les préparations à base d'œufs (flans, mayonnaise, crèmes aux œufs...). Les signes de l'infection alimentaire arrivent après 2 à 5 jours d'incubation: vomissements, diarrhée abondante et brutale, courbatures, douleurs abdominales et fièvre. Entre 300 000 et 800 000 personnes contaminées par an, en France.

Les salmonelles

On les trouve dans les œufs mayo, les crèmes dessert, la crème fraîche, la chantilly, la charcuterie, les coquillages crus... Les troubles surviennent après 12 à 36 heures d'incubation: douleurs abdominales, diarrhée, vomissements, fièvre, fatigue. Entre 108 000 et 383 000 personnes touchées par an, en France.

Les staphylocoques dorés

Ces bactéries sont transmises par les plats cuisinés, salades composées, gâteaux à la crème, produits laitiers... Elles sécrètent une toxine qui provoque en moins de 6 heures des vomissements intenses, des douleurs abdominales et une faiblesse généralisée. Elles sont la première cause d'intoxications alimentaires collectives, à la cantine par exemple. Bon appétit !

