

La chaîne du froid, une exigence santé

S'il est prouvé que l'équilibre alimentaire est indispensable au maintien et, dans certains cas, à l'amélioration de la santé, encore faut-il consommer des aliments sains pour ne pas la détériorer. La est tout l'enjeu de la conservation par le froid qui évite la transformation des aliments sains en produits pouvant présenter un risque pour la santé.

Avantages de la conservation des aliments par le froid

- Inhibition de la multiplication bactérienne et du développement des moisissures.
- Ralentissement des phénomènes enzymatiques.
- Maintien des qualités organoleptiques (saveurs et textures) et de certaines qualités nutritionnelles (apports de vitamines et de minéraux).

Dans ce contexte, on conçoit aisément la nécessité et les bénéfices santé d'une conservation par le froid des aliments de la production jusqu'au moment de la consommation. Le respect de la chaîne du froid est ainsi une exigence sanitaire nécessaire.

Cette chaîne d'équipements frigorifiques, fixes ou mobiles, connectés les uns aux autres de l'amont vers l'aval, permet de maintenir les aliments à la température optimale de conservation. La chaîne du froid fait intervenir plusieurs acteurs très contrôlés au niveau de la fabrication, du stockage, du transport et de la distribution.

Seul le dernier maillon de cette chaîne reste insuffisamment informé : il s'agit de nous tous, les consommateurs.

■ Le consommateur, maillon de la chaîne du froid

Les ruptures de la chaîne du froid chez le consommateur sont fréquemment dues à la négligence ou à l'ignorance lorsque les aliments sont conservés à des températures inadéquates ou de façon anormalement prolongée. Ces risques sont d'autant plus réels qu'aucun contrôle officiel ne peut être effectué à ce stade. Aussi, la diffusion auprès des consommateurs d'une information compréhensible concernant le choix et l'utilisation optimale de leurs réfrigérateurs est absolument nécessaire.

Spécialiste de la nutrition, vous avez un rôle privilégié de conseil auprès des consommateurs. Vous pouvez les aider en les sensibilisant au respect de la chaîne du froid et en leur donnant des conseils pratiques pour se nourrir en toute sécurité.

Le bon usage du réfrigérateur

Une étude réalisée par le Cemagref (Unité de recherche génie des procédés frigorifiques) lors de l'étude INCA en 1998-1999, a révélé que de nombreux ménages français utilisent mal leur réfrigérateur : 3/4 des ménages réglent le thermostat sur les positions les moins froides et seulement 11 % des réfrigérateurs présentent une température inférieure à +4 °C (température maximale tolérée pour de nombreux aliments). Aussi paraît-il important de rappeler aux patients le bon usage du réfrigérateur, dernière pièce maîtresse de la chaîne du froid des produits alimentaires.

■ Prendre soin du réfrigérateur

Le bon usage du réfrigérateur ne se limite pas au seul maintien du froid. Les recommandations suivantes vous permettent d'améliorer la conservation des aliments :

- **conserv**er une température adéquate : contrôler la température de chaque compartiment du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre,
- régler le thermostat afin d'obtenir la température adéquate,
- ne pas placer dans le réfrigérateur des denrées insuffisamment refroidies ou chaudes, mais ne pas laisser refroidir les denrées à température ambiante. Par exemple, déposer le récipient sur des glaçons afin d'effectuer un refroidissement plus rapide,
- limiter le nombre d'ouvertures de porte,

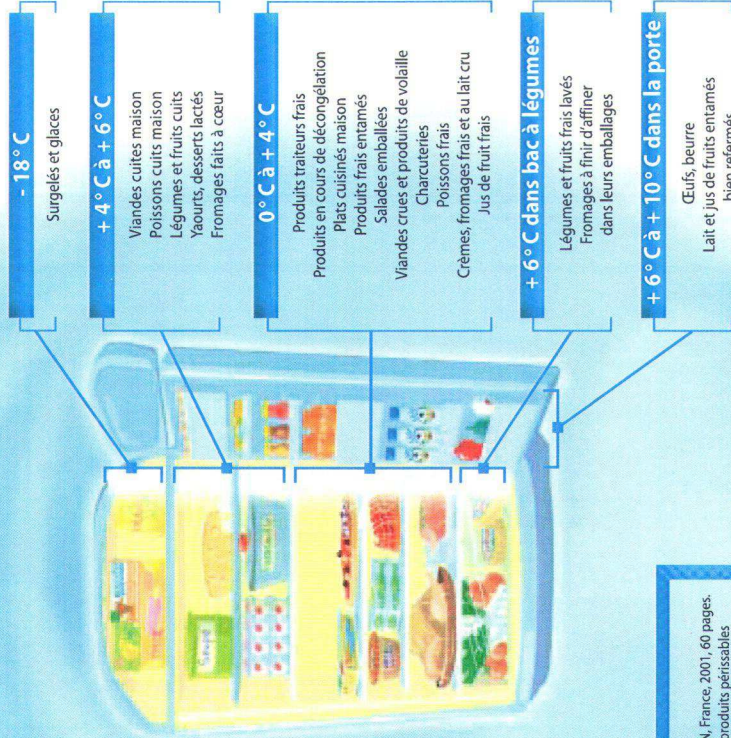
■ connaître les compartiments "froids" et "moins froids"

du réfrigérateur qui varient d'un appareil à l'autre (par exemple, sur le schéma ci-contre, le compartiment "froid", maximum +4 °C, se trouve en bas) :

- lire avec attention la notice et contrôler avec un thermomètre pour pouvoir organiser le rangement optimal du réfrigérateur,
- les réfrigérateurs mis sur le marché actuellement comportent un dispositif de repérage de l'emplacement le plus froid et du niveau de la température atteinte (Décret paru le 10/04/2002 au Journal Officiel),

ne pas surcharger le réfrigérateur afin de laisser circuler l'air, **laver le réfrigérateur une à deux fois par mois** avec de l'eau savonneuse et le rincer à l'eau javellisée.

Ordonner les aliments dans le réfrigérateur



Pour en savoir plus

- Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine. La chaîne du froid et l'aliment. Ed. IFN, France, 2001, 60 pages.
- Institut International du Froid. Conditions recommandées pour la conservation des produits périssables à l'état réfrigéré. Ed. IIF France 2000, 220 pages.
- Association Française du Froid. 17, rue Guillaume Apollinaire - 75006 PARIS. Tél. : 01 45 44 52 52.
- Apffelbaum M., Forrat C., Nillus P. Diététique et nutrition. Abrégés Masson 5^e éd. Paris, 1999, 479 pages.