

## Bien comprendre les dates de péremption

Pour limiter le gaspillage alimentaire !

### Une date de péremption, qu'est-ce que c'est?

Aussi appelée date d'expiration, c'est la date qui suit la mention « Meilleur avant » sur l'emballage des aliments.

Il s'agit d'une date qui indique combien de temps un aliment pourrait être conservé sans que son goût, sa texture ou son odeur ne soient affectés s'il est entreposé adéquatement.

La date de péremption d'un produit ne garanti pas que ce produit est bon avant la date et qu'il doit être jeté après. En fait, il faut savoir que :

- Beaucoup d'aliments peuvent être consommé après leur date de péremption.
- Une fois l'emballage ouvert, on ne peut plus se fier à la date de péremption.
- La date de péremption n'est pas infaillible. Il se pourrait qu'un aliment ne soit plus frais avant d'avoir atteint sa date de péremption.

### La date limite d'utilisation, qu'est-ce que c'est?

Le terme « Date limite d'utilisation » se retrouve sur les préparations commerciales pour nourrissons, les suppléments et les substituts de repas. Lorsque cette date est passée, il faut absolument jeter le produit.



Si vous n'êtes pas certain·e de la fraîcheur d'un aliment, évitez de le consommer.

### Comment lire les dates de péremption ?

Au Canada, la date de péremption est toujours écrite de la même façon : année, mois, jour

MEILLEUR AVANT  
2024 MR 21  
BEST BEFORE

# Bien comprendre les dates de péremption

Pour plus d'outils,  
visitez le  
[www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## Comment s'y retrouver ?

Date de péremption

Doivent être consommés avant la date de péremption



Viandes, volailles, poissons et fruits de mer frais



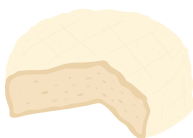
Préparation commerciale pour nourrisson\*



Lait, crème



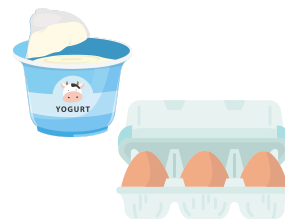
Plats cuisinés (salade de pâtes, plats en sauce, etc.)



Fromages à pâte molle (brie, Camembert, etc.)

\*date limite d'utilisation

Peuvent être consommés après la date de péremption



Oeufs, yogurt



Pains, pâtes, produits céréaliers



Légumineuses, poissons et autres produits en conserve

Une fois ces aliments ouverts, suivez les indications du fabricant ou fiez-vous à vos sens pour juger s'ils peuvent encore être consommés. Ont-ils une odeur, couleur ou texture inhabituelle? En cas de doute, ne les consommez pas !

