

# Faire la différence entre les mentions « *Meilleur avant* » et « *Dates de péremption* »

*Faire la différence entre les deux mentions permet d'économiser et d'éviter le gaspillage d'aliments.*

## DATE DE PÉREMPCTION

Indication sur l'emballage : « *EXP* » ou « *Meilleur avant* »

Les dates de péremption font référence à l'aspect sécuritaire de l'aliment et à sa teneur en éléments nutritifs. Seuls quelques produits en ont une :

- Préparations pour nourrissons
- Substituts de repas ou barres protéinées
- Préparations pour régimes liquides
- Suppléments nutritifs
- Médicaments

Les produits alimentaires périssés sont imprégnés à la consommation, car les nutriments qu'ils contiennent peuvent s'être altérés; ce qui est indiqué sur l'étiquette du produit peut ne plus correspondre à ce qui se trouve dans l'aliment ou peut présenter un risque pour la santé. **Les produits dont la date de péremption est dépassée sont imprégnés à la consommation et doivent être jetés.** De plus, on ne doit ni les vendre ni les acheter.



## MENTION « MEILLEUR AVANT »

Indication sur l'emballage :  
« *Meilleur avant* »

Les mentions « Meilleur avant » indiquent à quel moment l'aliment est le meilleur. Cela signifie que l'aliment aura la meilleure :

- Fraîcheur
- Texture
- Saveur
- Valeur nutritive

Lorsque la date de la mention « Meilleur avant » d'un aliment est dépassée et que celui-ci a été adéquatement conservé, il est encore probablement propre à la consommation.

Voici des conseils à ce sujet :

- **Utilisez vos sens.** L'aliment a-t-il l'air différent ou a-t-il une odeur différente? A-t-il une texture étrange? Sa couleur a-t-elle changé ou voyez-vous des moisissures? Si vous répondez oui à l'une de ces questions, l'aliment doit être jeté.
- **S'agit-il d'un aliment à risque élevé, comme une viande ou des fruits de mer?** Certains aliments développent des bactéries au fur et à mesure que la date de mention « Meilleur avant » approche et une fois qu'elle est dépassée.
- **Assurez-vous de conserver adéquatement les aliments.** Lisez sur l'emballage de l'aliment les directives qui indiquent comment le conserver et assurez-vous que le contenu n'est pas endommagé.
- **La date de mention « Meilleur avant » ne s'applique qu'aux produits qui n'ont pas été ouverts.** Une fois le produit ouvert, il peut perdre ses qualités plus rapidement que ce qui est inscrit sur l'étiquette. Si vous avez des doutes quant à la qualité d'un aliment, jetez-le ou mettez-le au compost.

## EN CAS DE DOUTE, JETEZ LE TOUT!

Comment interpréter la mention « Meilleur avant »? En général, la date apparaît en format « Jour-Mois-Année ». Ainsi, un aliment meilleur avant le 4 janvier 2025 comprendra la mention « 04 JA 25 ».

Que signifie la date de la mention « Emballé le »? Elle désigne la date à laquelle l'aliment a été emballé. Les aliments dont la durée de vie est de 90 jours ou plus sont habituellement étiquetés de la sorte. Vous pourriez voir cette mention plutôt que la mention « Meilleur avant ».



Consultez le tableau indicatif des mentions « Meilleur avant » au verso.

Catégorie d'aliments	Produits non ouverts	Date limite de consommation
 <b>Fruits et légumes</b>	Fruits ou légumes frais en sac ou dans des contenants	Idéalement, consommer l'aliment dans les deux jours suivant la date de la mention « Meilleur avant ». S'il est moisi, mou, pourri ou qu'il sent mauvais, le jeter.
	Fruits et légumes en conserve	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant ».
 <b>Produits laitiers</b>	Produits laitiers périsposables (y compris les boissons végétales), beurre, yogourt et fromage	Deux semaines suivant la date de la mention « Meilleur avant ». Si l'aliment est congelé, le consommer dans les 3 mois qui suivent la date de la mention « Meilleur avant ».
	Lait évaporé ou en poudre et boissons végétales de longue conservation	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant ».
 <b>Viande et poisson – Œufs</b> – Produits à base de soya – Légumineuses – Produits à base de noix et noix	Viande et poisson crus	Avant la date de la mention « Meilleur avant » ou si congelé : • Bœuf, agneau, porc et volaille entière : 1 an suivant la date de la mention « Meilleur avant » • Morceaux de volaille : 6 mois suivant la date de la mention « Meilleur avant » • Viande hachée : 2 ou 3 mois suivant la date de la mention « Meilleur avant » • Poisson : de 2 à 6 mois suivant la date de la mention « Meilleur avant »
	Charcuteries, tofu et œufs	Une semaine suivant la date de la mention « Meilleur avant »
	Conсерves de viande, de poisson, de haricots, de pois chiches et de soupes. Noix, beurres de noix et graines	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
 <b>Pain – Craquelins – Céréales – Produits céréaliers</b>	Pain, petits pains, bagels, pitas, tortillas, pains plats	Si l'aliment est moisi, mou, pourri ou qu'il sent mauvais, le jeter.
	Céréales, craquelins, farine, flocons d'avoine, pâtes alimentaires, riz, quinoa	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
 <b>Produits de pâtisserie et de boulangerie – Collations – Desserts</b>	Biscuits, croustilles, maïs soufflé, collations individuelles et barres tendres de longue conservation	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
	Gâteaux, biscuits, tartes, danoises et puddings périsposables	Trois jours suivant la date de la mention « Meilleur avant ». Si l'aliment est congelé, un mois suivant la date de la mention « Meilleur avant »
 <b>Produits transformés</b>	Nourriture pour bébés (sans date d'expiration) de longue conservation	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
	Mets précuts ou prêts-à-manger, notamment les sandwichs, les pizzas et les salades	Trois jours suivant la date de la mention « Meilleur avant » Si l'aliment est congelé, un mois suivant la date de la mention « Meilleur avant »
	Les repas congelés et repas allant au micro-ondes	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
 <b>Condiments</b>	Moutarde, ketchup, relish, mayonnaise, huile, vinaigrettes, vinaigre, épices, sauces et garnitures de longue conservation	Un an suivant la date de la mention « Meilleur avant »
 <b>Boissons</b>	Eau, jus, café, thé, boissons pour sportifs ou énergisantes et cristaux	Dans les 3 à 6 mois suivant la date de la mention « Meilleur avant »