

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 5: Spécial Sion

**Artikel:** Aliments bien au frais  
**Autor:** Chassot, Janine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828942>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Aliments bien au frais

*L'été arrive, et avec les premiers jours chauds nos frigos se remplissent. Près de 96% des ménages en ont un, parfois couplé avec un compartiment «étoilé» (voir encadré). Le frigo permet de conserver au frais des aliments qui, sans cela, seraient la proie des bactéries.*

**L**e «syndrome du garde-manger» cher à nos grands-parents qui y conservaient leurs restes, a causé plus d'un mal de tête, d'estomac ou pire. Alors utilisons au mieux cette invention qui n'offre pas une protection complète, mais évitera bien des tracas.

## Le bon usage

Evident, mais... avez-vous lu le mode d'emploi? Le nouveau modèle n'est peut-être pas tout à fait comme l'ancien. Si vous habitez un locatif, il est possible que vous n'en ayez jamais vu la couleur! Il contient un schéma d'emplacement des divers aliments pour que chacun se trouve à la température idéale.

Avez-vous un thermomètre? Selon une enquête anglaise, 77% des gens n'avaient jamais vérifié la température, qui ne devrait pas dépasser 4-5° à l'intérieur, et 6-7° dans la contre-porte. On trouve cet objet partout, pas cher. Attention donc à la zone rouge. Et contrairement à une idée reçue, le coin le plus froid n'est pas nécessairement près du compartiment à surgelés.

## Rangement

Laissez le moins de temps possible entre achats et rangement. Séjour dans un coffre de voiture ou sur une terrasse de bistrot... Utilisez éventuellement une glacière à plaques ou



photo: UCPL

un sac à surgelés glissé dans votre cabas, qui convient pour les produits frais également. Rangez vos achats dès votre retour. Lavez-vous plusieurs fois les mains (gare aux volailles). Eliminez tous les emballages. Pensez au nombre de personnes qui les ont manipulés avant vous!

Pensez à toujours séparer aliments crus et restes cuits, et ceux qui se mangent crus. (Pas de viande à côté de la salade ou de la tranche de tourte.) Viande, volaille, poisson peuvent être mis sur une assiette recouverte d'un film plastique. Faites un large usage des boîtes en verre ou en plastique (on en trouve de très bonne qualité à prix raisonnable).

Contrairement au congélateur, l'air doit circuler largement dans un frigo. Il ne faut pas le bourrer. Ouvrez le moins possible la porte. Eliminez bien le jus des viandes, poissons, volailles. Essuyez avec papier ménage. Eliminez aussi la terre des salades. Les tiroirs sont à réserver aux fruits (sauf bananes et agrumes, qui ne vont pas au frigo) et légumes. Les sachets propres doivent être troués.

## Entretien

Les bactéries et les moisissures souvent invisibles se développent encore à la température du frigo. Actuellement, les appareils ont presque tous un dégivrage automatique. Pour l'entretien, voyez le mode d'emploi.

Rappelons que la propreté est capitale. Nettoyez, avec du papier ménage et à l'eau tiède additionnée d'une cuiller à soupe par litre de vinaigre

ou de bicarbonate de soude, les clayettes, et l'intérieur. Séchez bien. Lavez les boîtes et tiroirs à l'eau très chaude (si vous n'avez pas de lave-vaisselle). Le «dos» (compresseur) devrait être dé poussiétré au moins une fois par an. Vérifiez aussi de temps en temps le trou d'écoulement.

## Conservation

Malgré le froid, la durée de conservation n'est pas éternelle. Vérifiez les dates à l'achat, respectez-les, ainsi que les indications de conservation figurant sur l'emballage. La viande hachée, les salades en sachet sont des produits très fragiles, par exemple.

Il ne devrait pas y avoir d'odeur. Une boule spéciale peut vous aider. Enfin, en cas d'absence, il faut viser l'appareil, le débrancher, laisser la porte ouverte, après lavage et séchage.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser. Des tableaux de conservation de l'épicerie et des aliments frais vous seront présentés en automne. Vous pourrez alors les recevoir.

*Janine Chassot/FRC*

## Etoiles et conservation

- ★ Voir indications sur paquet. Env. 3 jours. Ne convient pas aux glaces.
- ★★ Surgelés 1-2 semaines. Glaces quelques heures.
- ★★★ Tous les surgelés quelques semaines à quelques mois.
- ★★★★ C'est un petit congélateur. Vous pouvez surgeler vous-mêmes.