



# Réfrigérateur : quatre conseils à retenir

## 1 Quelle est la température idéale ?

Entre 0 °C et 4 °C au point le plus froid. Parce que cette température est juste inférieure à la température minimale de croissance des salmonelles (5 °C, première cause de toxi-infections alimentaires en France) et de nombreuses autres bactéries pathogènes, et que la croissance des bactéries susceptibles de se multiplier au froid y est fortement ralentie. S'il fait chaud dans la cuisine, si vous ouvrez souvent la porte du frigo, si celui-ci est plein ou si vous ne l'avez pas dégivré depuis longtemps... il y a de fortes chances pour qu'il y fasse trop chaud : vérifiez !

## 2 Comment contrôler la température du réfrigérateur ?

Tout simplement en installant un thermomètre. Toutefois, celui-ci ne devrait pas être nécessaire dans les réfrigérateurs achetés après 2002 car ils disposent déjà d'une pastille qui indique si la température requise est ou non atteinte.



### 3 Prenez le temps de bien lire les étiquettes des produits alimentaires

Elles indiquent si vos produits doivent être conservés au frais. Pour les produits frais non ouverts, l'étiquette donne également la date limite de consommation (DLC : « à consommer jusqu'au »). Pour les produits congelés, l'étiquette indique la date limite d'utilisation optimale (DLUO : « à consommer de préférence avant le »).

### 4 Rangez chaque chose à sa place !

Une fois débarrassés de leurs sur-emballages, placez vos produits sans les entasser afin que l'air circule, et en respectant les zones de froid :

#### > Dans la zone la plus froide

Viandes et poissons crus, préparations « maison » à base de produits d'origine animale, en particulier les préparations à base d'œufs crus (exemple : mayonnaise) et les préparations à base de viande en sauce.

#### > Dans la zone la moins froide

Viandes et poissons fumés, salés, séchés ou conservés dans le vinaigre, légumes et fruits cuits, produits laitiers fermentés (fromages, yaourts...).

#### > Dans le bac à légumes

Fruits et légumes frais, sauf les pommes de terre.

#### > Dans la porte

Boissons, lait, œufs, beurre, condiments.



Agence nationale de sécurité sanitaire  
de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
27-31 avenue du général Leclerc  
94701 Maisons-Alfort Cedex  
[www.anses.fr](http://www.anses.fr)