

03 octobre 2025

Mode d'emploi

Les dates de péremption des produits alimentaires



Kesako ?

Concrètement, les dates de péremption sont une information figurant sur de nombreux produits alimentaires, et leur consultation est devenue un geste fréquent chez les consommateurs, tant lors des courses qu'à domicile.

Malheureusement, celles-ci sont encore parfois méconnues, mal prises en compte et peuvent être sources de confusion.



Le gaspillage alimentaire en France

*4,3 millions de tonnes de produits
comestibles jetés par an*

*A la maison, c'est 25kg/an/habitant, soit
100€/an de perte par foyer*

Selon la Commission Européenne, 10% du gaspillage alimentaire de l'Union serait directement imputable aux dates de péremption, et ce à tous les niveaux de la chaîne : 5% au niveau de la production agricole, 20% dans les foyers, et au moins 50% au niveau de la distribution.

Mais que sont-elles exactement ? Leur régime juridique est encadré principalement par le Code de la Consommation, ainsi que le [règlement européen n°1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les données alimentaires](#).

Concrètement, il s'agit du **délai déterminé par le fabricant visant à garantir la qualité optimale des aliments**, d'un point de vue sanitaire bien sûr, mais aussi gustatif. En effet, le producteur est responsable de son produit jusqu'à notre assiette. Aussi, selon les produits, les délais vont varier et ne pas avoir les mêmes effets, c'est pourquoi il existe aujourd'hui deux grandes catégories de dates de péremption à ne pas confondre.

1. Date limite de consommation

La **Date Limite de Consommation, ou DLC**, est la date après laquelle la consommation d'un produit peut potentiellement entraîner un risque pour la santé, **son objectif est donc sanitaire**. Elle est généralement apposée sur les produits hautement périssables qui se conservent au réfrigérateur, comme les viandes et poissons frais, les plats préparés non stérilisés, les soupes et jus frais, certains produits laitiers, ...

Elle est indiquée sur l'étiquette avec la mention « **A consommer jusqu'au JJ/MM/AAAA** » et il est interdit de vendre ou donner des produits ayant dépassés cette date.

2. Date de durabilité minimale

La **Date de durabilité minimale, ou DDM**, renseigne sur le délai après lequel la qualité du produit ne sera plus optimale, impliquant un éventuel changement des qualités organoleptiques (c'est-à-dire les caractéristiques liées à l'aspect, à la constance, au goût ou encore à l'odeur). Le **produit est consommable** sans risque pour la santé, la date n'a qu'une **valeur indicative**. Elle concerne généralement les produits secs (féculents, condiments, thés, café), déshydratés (purée, lait, ...), stérilisés (produits laitiers, soupes, jus, ...), les conserves ou encore les surgelés. Il est possible de vendre des produits à la DDM dépassée, bien que cela puisse refroidir certains consommateurs ...

La DDM est indiquée sur l'étiquette par la mention « **A consommer de préférence avant le...** » ou « **A consommer avant fin ...** » (en anglais « *best before ...* »).

C'est cette date qui, encore mal comprise, est souvent cause de gaspillage : une fois la DDM dépassée, des produits tout à fait comestibles finissent à la poubelle. C'est d'ailleurs pour cette raison que certains fabricants rajoutent une mention « ce produit peut être consommé après cette date », ou « pour une dégustation optimale ».

Attention toutefois, cette durabilité dépend aussi des **conditions de conservation** du produit, pour lesquelles il convient de respecter les consignes du fabricant ; le cas échéant, cette durabilité ne peut être garantie.

Le cas particulier : les Œufs

*Les œufs bénéficient d'une date qui leur est propre, la **Date de Consommation Recommandée, ou DRC, fixée à 28 jours après la ponte** : avant cette date, les œufs sont considérés frais ; au-delà l'œuf pourra être consommé s'il a été conservé au frais, et méritera peut-être un temps de cuisson supplémentaire.*

En cas de doute, un test tout simple existe (bien qu'il ne fasse pas l'objet de recommandation officielle) : plonger votre œuf dans un verre d'eau froide :

- *Il coule : vous pouvez le manger sans crainte ;*
- *Il flotte au milieu du verre : il a vieilli, mangez-le vite et bien cuit*
- *Il remonte à la surface : trop tard, il n'est plus frais, ne prenez pas de risque.*

3. Que faire quand la date est dépassée ?

Comme on l'a vu, les dates de péremption, bien qu'elles soient encadrées par tout un corpus législatif et réglementaire, sont fixées principalement par les producteurs, qui sont responsables de la qualité de leurs produits. Dès lors, ces derniers peuvent parfois vouloir raccourcir ces délais afin de s'assurer une « marge de sécurité » ; mais attention, cela n'est pas une généralité, d'où l'importance de bien connaître les dates et les produits.

Produits à Date de durabilité minimale, « à consommer de préférence avant... »

Comme évoqué, ces produits sont tout à fait comestibles une fois la date passée ! D'ailleurs, la manière même dont la date est notée peut vous aider à savoir jusqu'à quand vous pouvez les consommer :

- « à consommer avant le JJ/MM/AAAA » : jusqu'à 3 mois après la date

Exemples : beurre, pâtes à tartiner, mayonnaise, lait UHT, œufs, ...

- « à consommer avant fin MM/AAAA » : jusqu'à 18 mois après la date

Exemples : jus de fruits pasteurisés, biscuits secs, céréales, ...

- « à consommer avant fin AAAA » : au-delà de 18 mois

Exemples : miel, tablettes de chocolat, riz, pâtes, conserves, surgelés, épices, ...

Certains produits sont d'ailleurs exemptés de date, par exemple les fruits et légumes frais, le sucre solide, le vinaigre, le sel, les boissons alcoolisées...

Cela est valable bien sûr pour des produits non entamés et bien conservés. Le cas échéant, il sera nécessaire de se fier tout d'abord aux consignes de conservation (durée de conservation après ouverture, respect de la chaîne du froid, humidité, lumière, ...) mais aussi à ce que vous pourrez constater : une boîte de conserve est rouillée ou bombée ? Un emballage gonflé ? Des moisissures, une couleur, une odeur, un goût anormal ? On ne prend pas de risque, direction poubelle.



Produits à Date Limite de Conservation, « à consommer jusqu'au JJ/MM/AAAA »

Consommer un produit après cette date peut impliquer un risque sanitaire, la vigilance est de rigueur ! Poissons et fruit de mer, viande fraîche, jambon cuits, rillettes, crème, ... Il est vivement conseillé de ne pas aller au-delà.

Petit point sur les yaourts : ces derniers, malgré leur DLC, peuvent être consommés jusqu'à 3 semaines, mais cela n'est valable que pour les yaourts nature, fromages blancs et petits suisses, et non les crèmes desserts à base d'œufs ou de crème.

Dans tous les cas, DLC ou DDM, une vigilance supplémentaire est de rigueur pour les publics fragiles : il est conseillé de respecter toutes les dates pour les femmes enceintes, personnes immunodéprimées, personnes âgées et enfants de moins de 5 ans.

4. Comment éviter de se tromper et de jeter ?

Tout d'abord, bien se rappeler qu'il existe donc deux types de dates :

- si vous lisez « à consommer jusqu'au JJ/MM/AAAA », c'est une information sanitaire ;
- si c'est « avant fin » ou « de préférence », c'est indicatif.

Cette distinction vous rendra la vie plus douce ! Il existe aussi plusieurs trucs et astuces afin de limiter les risques de pertes à la maison mais aussi durant les courses, qui peuvent paraître simplistes mais restent pourtant très efficaces :

Faire des listes : et oui, regarder dans notre frigo et nos placards avant pour savoir ce dont on a vraiment besoin évite les risques de doublons, et donc de jeter des surplus ! Réfléchir à des menus à l'avance et se focaliser sur l'achat des justes doses permet aussi de limiter les risques de pertes.

Ne pas aller faire de courses en ayant faim : facile à dire selon les emplois du temps de chacun... Pourtant ce conseil est redoutablement efficace : qui n'a jamais eu les yeux plus gros que le ventre dans ce genre de cas ?

Attention aux promotions : Difficile de ne pas être tenté par des offres attractives ! Mais il vaut toujours le coup d'y regarder à deux fois en comparant les prix, qui ne sont pas toujours si avantageux. De plus, ces offres portent en majorité sur des produits sucrés, salés, gras, ultra transformés, et moins sur ceux meilleurs pour la santé...

Regarder les dates : maintenant que vous maîtrisez la différence entre DDM et DLC, c'est le moment de les utiliser ! Vous comptiez manger ce steak ce soir ? Ce n'est pas grave si sa DLC est à demain ! Votre famille est férue de petits suisses ? Ils tiendront une semaine ou deux dans le frigo sans souci. D'ailleurs, de plus en plus d'acteurs de la distribution proposent des remises sur les produits dont la date de péremption approche : pour mémoire, ils ne peuvent vendre les produits dont la DLC est dépassée, qui terminent encore bien trop souvent à la poubelle.

Respectez la chaîne du froid : pour le frais comme les surgelés, on ne le répétera jamais assez : rompre la chaîne du froid peut conduire à des développements de bactéries impliquant des risques sanitaires, il est important d'y être vigilant ! Le saviez-vous ? C'est une des causes de gaspillage en magasin : dans le doute, les produits frais abandonnés à la caisse ne sont pas remis en rayon mais partent directement à la poubelle...

Bien ranger ses courses : encore un conseil simpliste et pourtant... Yaourt oublié au fond du frigo, boîte d'œufs ou de fruits écrasés dans le sac, déversement inopiné d'un paquet de riz en équilibre précaire, nous avons tous plus d'un exemple en tête. Et oui, prendre le temps de bien ranger, ça aide à lutter contre le gaspillage. C'est pareil pour votre frigo, en plaçant les denrées dans les zones de froid les mieux adaptées, vous leur assurez une meilleure conservation.

Découvrez les techniques anti gaspi : la lutte contre le gaspillage alimentaire s'est généralisée et il existe des dizaines de livres, vidéo, applications en la matière. Même [l'ADEME propose un livre de recettes](#) permettant de cuisiner en minimisant les pertes alimentaires.

Pour en savoir plus :

Ministère de l'Agriculture, [Lutte contre le gaspillage alimentaire : les lois françaises](#)

Services publics, Vos droits, [page dédiée aux dates](#)

Tableau des denrées de l'INC, 2018 [lien ici](#)

FNE, [50 astuces pour réduire notre gaspillage alimentaire](#)