

# Conservation des aliments : toutes les techniques

Les traitements de conservation appliqués aux aliments visent à préserver leur comestibilité et leurs propriétés gustatives et nutritives en empêchant le développement des bactéries, champignons et microorganismes qu'ils contiennent et qui peuvent dans certains cas entraîner une intoxication alimentaire.

Les trois méthodes utilisées pour la conservation des aliments reposent sur :

**A) La chaleur** : pasteurisation, stérilisation, appertisation, semi-conserve ;

**B) Le froid** : surgélation, congélation, réfrigération ;

**C) Autres techniques** : conditionnement sous vide ou sous atmosphère modifiée, lyophilisation, déshydratation et séchage, fermentation, salage, confisage, saumurage, fumage ou fumaison, ionisation, etc ....

## Les techniques de conservation par la chaleur

Le traitement des aliments par la chaleur est la technique la plus utilisée pour la **conservation de longue durée**.

### A.1 - La pasteurisation

Elle a pour but la destruction des micro-organismes pathogènes et d'altération. La technique utilisée consiste à soumettre les aliments à une **température comprise entre 85° C et 100° C** pendant une durée déterminée et à **les refroidir brutalement**. Avantage de cette méthode : elle préserve les caractéristiques des denrées alimentaires, notamment leur saveur. Les denrées pasteurisées comportent une **date limite de conservation (DLC)** et sont à conserver au frais.

### A.2 - La stérilisation

Il s'agit d'un traitement thermique à des **températures supérieures à 100° C** visant à détruire toute forme microbienne, ce qui assure la stabilité à température ambiante des denrées.

### A.3 - Le traitement à ultra haute température (UHT)

Avec cette méthode de conservation, le produit (lait, par exemple) est porté à une haute **température au-delà de 135°C pendant une courte période (1 à 5 secondes), puis immédiatement et très rapidement refroidi**. Il est ensuite conditionné aseptiquement. Ce traitement permet une conservation longue à température ambiante.

### A.4 - L'appertisation (conserves)

Ce procédé associe deux techniques :

- **Un conditionnement dans un récipient étanche.**
- **Un traitement thermique (en général la stérilisation).**

Les produits obtenus peuvent se conserver plusieurs années à température ambiante (5 ans maximum). Elles comportent une date de durabilité minimale, la date passée, la denrée perd de ses qualités gustatives ou nutritives sans pour autant constituer un danger pour celui qui la consommerait.

### A.5 - Les semi-conserves

Les semi-conserves sont des **denrées alimentaires périssables**, conditionnées en récipients étanches aux liquides, et ayant subi un traitement de conservation (pasteurisation, salage, séchage, etc.) en vue d'en assurer une conservation plus limitée que les conserves.

Elles doivent être stockées au froid. **Elles comportent le plus souvent une date limite de consommation**, mais peuvent comporter, compte tenu de leur durée de conservation (le plus souvent de quelques mois), une date de durabilité minimale.

## Les techniques de conservation par le froid

Le froid arrête ou ralentit l'activité cellulaire, les réactions enzymatiques et le développement des micro-organismes. Il prolonge ainsi la durée de vie des denrées alimentaires en limitant leur altération. Néanmoins, **les micro-organismes éventuellement présents ne sont pas détruits et peuvent reprendre leur activité dès le retour à une température favorable.**

### B.1 - La réfrigération

Cette technique consiste à abaisser la température pour prolonger la durée de conservation des aliments. À l'état réfrigéré, les cellules des tissus animaux et végétaux restent en vie pendant un temps plus ou moins long, et les métabolismes cellulaires sont seulement ralentis. La température des aliments réfrigérés est comprise entre 0 et +4° C pour les denrées périssables les plus sensibles.

**Le congélateur**  
Les aliments qui y sont stockés doivent être consommés dans les mois qui suivent la congélation.  
Durée : < 12 mois

**Le poisson et la viande** sont des aliments **très périssables** qui doivent être conservés dans la zone **la plus froide** du frigo (entre 2 à 4°C) ou dans le bac prévu à cet effet.  
Durée : 2 à 3 jours.

**Les fruits et légumes** se gardent dans... le bac à légumes (température de 8 à 10°C). On peut également y mettre le fromage.  
Durée : 4-5 jours



Les oeufs : il n'est **pas nécessaire** de les conserver au frigo.

**Premier entré, premier sorti !**  
Les aliments qui sont **bientôt périmés** doivent être placés devant les autres.

Placer un **thermomètre** permet de déterminer les **zones de froid** du frigo.

**Aliments cuits, potages**, se gardent dans la partie intermédiaire du frigo (5 à 7°C). On peut aussi y mettre les pâtisseries, les laitages...  
Durée : 4-5 jours

### B.2 - La congélation

La congélation permet d'abaisser la température d'une denrée alimentaire de façon à faire passer à l'état solide l'eau qu'elle contient. Cette cristallisation de l'eau contenue dans la denrée permet de réduire l'eau disponible pour des réactions biologiques et donc de ralentir ou d'arrêter l'activité microbienne et enzymatique.



### B.3 - La surgélation

La surgélation consiste à congeler rapidement une denrée saine et en parfait état de fraîcheur, en abaissant sa température **très rapidement** jusqu'à moins 18° C à coeur.

Grâce à ce procédé, l'eau contenue dans les cellules se cristallise finement limitant ainsi la destruction cellulaire. Les produits ainsi traités conservent leur texture, leur saveur et peuvent être conservés plus longtemps. Les produits surgelés doivent être étiquetés comme tels et ne doivent pas, au cours de leur stockage ou de leur transport, subir de variations de températures.

**Les produits congelés ou surgelés ne doivent pas être recongelés après décongélation.**

## Les autres techniques de conservation

C.1 - **Le conditionnement sous vide** réduit la quantité d'air autour de la denrée alimentaire et donc l'action de l'oxygène sur celle-ci. Cela permet d'empêcher d'une part le développement des micro-organismes, dont la prolifération est une des causes de l'altération du produit, et d'autre part les réactions d'oxydation également à l'origine de dégradations du produit.

C.2 - **Le conditionnement sous atmosphère modifiée** (emballage étanche) permet de remplacer l'air qui entoure la denrée alimentaire par un gaz ou un mélange gazeux (en fonction du type de produit), et de prolonger ainsi la durée de vie de celle-ci. Cette technique de conservation est associée à un stockage à basse température tout au long de la vie du produit. Une mention inscrite sur l'étiquetage indique « conditionné sous atmosphère protectrice ».

C.3 - **La déshydratation et le séchage** consiste à éliminer partiellement ou totalement l'eau contenue dans l'aliment. Du fait d'une faible activité de l'eau, les micro-organismes ne peuvent proliférer, et la plupart des réactions chimiques ou enzymatiques de détérioration sont ralenties.

C.4 - **La lyophilisation** consiste à congeler un aliment puis à le placer sous vide : l'eau passe ainsi directement de l'état solide à celui de vapeur (sublimation). La forme et l'aspect des produits sont bien conservés, leur qualité aromatique est bien supérieure à celle des produits séchés. Du fait de son coût, cette technique est réservée aux denrées alimentaires à forte valeur ajoutée tels que les champignons, le café soluble, certains potages instantanés et les céréales pour petit déjeuner.

C.5 - **Le salage** vise à soumettre la denrée alimentaire à l'action du sel soit en le répandant directement à la surface de l'aliment (salage à sec), soit en immergeant le produit dans une solution d'eau salée (saumurage). Cette technique est essentiellement utilisée en fromagerie, en charcuterie et pour la conservation de certaines espèces de poissons (harengs, saumon, etc.) ou denrées alimentaires végétales (condiments).

C.6 - **Le saumurage** consiste à plonger des aliments (charcuteries, fromages, poissons, condiments, etc.), dans une préparation composée de sel, d'eau, de divers ingrédients (aromates, sucres, etc.) et éventuellement d'additifs autorisés.

C.7 - **Le confisage** consiste à préparer des denrées alimentaires en vue de leur conservation en les faisant cuire lentement dans une graisse (de porc, d'oie, de canard), en les enrobant de sucre, en les plongeant dans du sirop de sucre (confiserie, fruits confits) ou en les mettant en bocaux dans de l'alcool (fruits à l'eau-de-vie), du vinaigre (câpres, pickles, cornichons, oignons) ou dans une préparation à l'aigre-doux.

C.8 - **Le fumage ou la fumaison** consiste à soumettre une denrée alimentaire à l'action des composés gazeux qui se dégagent lors de la combustion de végétaux. Le fumage joue le rôle d'aromatisation et/ou de coloration. Il s'applique principalement aux produits carnés pour lesquels le séchage suivi du fumage permet de conserver les viandes et poissons grâce à l'action combinée de la déshydratation et des antiseptiques contenus dans la fumée.

Conservation par acidification

C.9 - **La fermentation** est la transformation naturelle d'un ou plusieurs ingrédients alimentaires sous l'action de levures, ou de bactéries. Les plus importantes transformations de denrées alimentaires par la fermentation sont au nombre de trois ; la fermentation alcoolique (vin), la fermentation lactique (choucroute, cornichons, fromages) et la fermentation acétique (vinaigre).

## Questionnaire - « Les techniques de conservation des aliments »

Sur une feuille de classeur avec pour titre « Les techniques de conservation des aliments », écrire les questions et y répondre.

1- Citer les trois **méthodes** utilisées pour la conservation des aliments :

A :

B :

C :

2- Citer deux **techniques** de conservation par la chaleur :

1) :

2) :

3- Que veut dire : U. H. T ?

▶ ...

4- Que signifie les lettres : D. L. C ?

▶ ...

5- Combien de temps se conserve un produit appertisé ? (l'appertisation)

▶ ...

6- A quelle température se pratique la pasteurisation ?

▶ ...

7- A quelle température peut-on conserver une boîte de conserve ?

▶ ...

8- Peut-on consommer une boîte de conserve après sa D. L. C ?

▶ ...

9- La limite de conservation d'une semi- conserve est, *plus courte, égale ou plus longue* que la conserve ?

▶ ...

10- Quelle technique est utilisée pour la semi- conserve ?

▶ ...

11- Comment doit-on conserver une semi- conserve ?

▶ ...

12- Citer deux modes de conservation par le froid :

▶ ...

▶ ...

13- Dans quel appareil conserve t'on les aliments à une température située entre 0° et 4° ?

▶ ...

14- Quelle doit être la température d'un aliment dans un congélateur ?

▶ ...

15- Quel est le but de la surgélation ?

▶ .....

16- Citer cinq techniques de conservation naturelle autre que le froid et le chaud :

- ▶ ...
- ▶ ...
- ▶ ...
- ▶ ...
- ▶ ...

17- Quelle est la technique qui consiste à réduire la quantité d'air autour d'une denrée ?

- ▶ ...

18- Quelle mention doit apparaître sur un conditionnement sous atmosphère modifiée ?

- ▶ ...

19- En quoi consiste la déshydratation et le séchage ?

- ▶ ...

20- En quoi consiste la méthode de salage ?

- ▶ .....
- .....
- .....

.....  
21- Quels produits peut-on utiliser pour confire ? Donner 2 exemples d'ingrédients par mode de confisage

- ▶ ...
- ▶ ...
- ▶ ...

22- Citer les trois modes de transformation par la fermentation :

- ▶ ...
- ▶ ...
- ▶ ...

23- En quoi consiste la fumaison ?

24- Qu'apporte le fumage à la viande ?

25- Tous ces modes de conservation sont basés sur les mêmes objectifs. Lesquels ?