

Respecter la chaîne du froid

- Achetez les produits les plus sensibles aux fortes températures et les produits surgelés à la fin de vos courses.
- Utilisez des sacs isothermes.
- Rangez de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile.

À domicile

- Limitez au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires.
- Rangez les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs en respectant les trois zones de rangement des réfrigérateurs :
 - zone tempérée de 6 à 10 °C : beurre, œufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits, légumes ;
 - zone fraîche de 4 à 6 °C : produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries ;
 - compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4 °C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés, etc.).
- Ne chargez pas trop le réfrigérateur.
- Faites le tri des emballages inutiles et protecteurs.
- Évitez les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs.
- Dégivrez dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide.
- Maintenez une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

La consommation d'aliments

- Respectez la date limite de consommation du produit. Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur.
- Appréciez la couleur et l'odeur des aliments avant préparation : cela peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés.
- Limitez l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie, etc.).

Les aliments plus à risques que d'autres

- Les aliments hautement périssables : viandes, produits tripiers, préparations à base de viande, produits traiteurs frais, charcuteries, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais, etc. Il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4 °C.
- Les aliments périssables : beurre, matières grasses, desserts lactés, produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C.

Comment s'hydrater ?

- Ne buvez ou ne mangez pas (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Prenez conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayez de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.