

# Non aux bactéries dans mon frigo

**Le site du Docteur Sylvie SANDID**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s-sandid](http://www.docvadis.fr/s-sandid)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Si le froid conserve les aliments, il garde aussi très bien les bactéries. Règles à respecter pour un frigo sans bactéries.**

## Limitez l'entrée des germes

Nettoyez les fruits, les légumes et les herbes aromatiques souillés par de la terre avant de les ranger dans le réfrigérateur.

Otez les suremballages en carton ou en plastique. Souvent manipulés, ils peuvent véhiculer de nombreux germes.

Lavez-vous les mains avant de ranger les produits.

## Triez

Placez séparément les aliments cuits et crus : dans des boîtes hermétiques, du film alimentaire ou du papier argent (côté brillant à l'extérieur). Un aliment contaminé ne contaminera pas les autres.

Placez toujours sur le devant les produits dont la date limite de consommation (DLC) est la plus proche.

Faites attention aux dates de péremption.

## Veillez sur la température

Ne stockez jamais d'aliments encore chauds qui risquent de briser la chaîne du froid.

Ne surchargez pas le réfrigérateur pour laisser circuler l'air et assurer un bon refroidissement.

Ne laissez jamais la porte ouverte longtemps. Une hausse de température multiplie par deux la vitesse de reproduction des bactéries.

Installez un thermomètre pour surveiller et adapter régulièrement la température.

La zone la plus froide (en haut ou en bas selon les appareils, vérifiez sur la notice) : + 4° C à + 6° C.

Au milieu : entre 0° C et + 4° C.

Dans le bac à légumes : + 6° C.

Dans la porte : + 6° C à + 10° C.

Je chasse les bactéries de mon frigo

□

## **Nettoyez-le régulièrement**

Lavez votre réfrigérateur deux fois par mois à l'eau savonneuse. Rincez à l'eau vinaigrée ou javellisée.

Si le dégivrage n'est pas automatique, n'oubliez pas de le dégivrer tous les trois mois.

## **Soyez vigilant avec les surgelés**

Votre congélateur doit afficher de -18° C à -22° C.

Ne laissez jamais de produit surgelé plus de 24 heures dans votre réfrigérateur.

Ne décongelez pas un produit surgelé à l'air libre et ne le recongelez en aucun cas.

Repérez la rupture de la chaîne du froid

Placez un glaçon hors de son bac dans votre congélateur. En cas d'interruption de la chaîne du froid, le glaçon fond et commence à disparaître. Dans ce cas, jetez tout.