

La salubrité des aliments pendant une panne de courant

En cas de panne de courant, les aliments peuvent être altérés faute de réfrigération, ce qui pourrait engendrer le risque d'une maladie d'origine alimentaire. Voici les conseils à suivre pour bien manipuler les aliments en cas de panne de courant afin de réduire votre risque.



Préparez un plan

- Ayez en place un plan afin de maintenir la température de vos aliments à 4°C ou moins. Ce plan pourrait prévoir un système d'alimentation de secours (génératrices ou panneaux solaires) ou des glacières avec glace.
- Prenez contact avec votre communauté pour découvrir les ressources disponibles (amis, famille, logement communautaire, associations communautaires). Vous pouvez appeler le 2-1-1 pour obtenir des renseignements sur les ressources à proximité.
- Sachez où se trouvent les banques alimentaires dans votre communauté.
- Préparez une provision d'aliments d'urgence, et effectuez la rotation des aliments pour éviter leur dégradation. Optez pour des aliments à faible teneur en sodium et en sucre et ayant des grains entiers qui sont stables à température ambiante, dans la mesure du possible :
 - o Légumes en conserve (faible teneur en sodium)
 - o Fruits en conserve (dans l'eau)
 - o Céréales et craquelins (grain entier)

- o Gruau instantané
 - o Légumineuses (en conserve à faible teneur de sodium ou séchées)
 - o Pâtes sèches (blé entier)
 - o Couscous (blé entier, boulgour)
 - o Riz (brun) ou riz instantané
 - o Sauce pour pâtes en conserve, ragoût, soupe, chili, cari (faible teneur en sodium)
 - o Poisson en conserve
 - o Beurre d'arachides
 - o Noix et graines
 - o Fruits séchés
- Prévoyez une façon de cuire les aliments qui ne nécessite pas d'électricité (barbecue, réchaud de camping), et assurez-vous d'avoir du carburant.

Pendant une panne de courant

Utilisez un thermomètre pour vérifier la température de vos aliments, et assurez-vous qu'ils restent au frais (sous 4°C/40°F).

Pannes de courant qui durent 4 heures ou moins

- Évitez d'ouvrir votre réfrigérateur et votre congélateur.
- Ajouter de la glace pour garder les aliments froids, surtout si vous ne connaissez pas la durée de la panne de courant.

Pannes de courant qui durent de 4 heures à 2 jours

- Conservez vos aliments dans de la glace, soit dans votre réfrigérateur, votre congélateur ou une glacière.
- Envisagez d'aller porter vos aliments chez un ami ou un membre de la famille qui a de l'électricité, ou composez le 2-1-1 pour vous renseigner sur



les réfrigérateurs communautaires ou les aires de préparation de nourriture accessibles près de chez vous.

- Assurez-vous que vos viandes crues ne coulent pas en décongelant; contaminant ainsi d'autres aliments ou surfaces. Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces qui ont été contaminées par le jus de viandes crues. Ne réutilisez pas ces chiffons avant qu'ils n'aient été nettoyés et désinfectés.
- Vous pouvez recongeler les aliments qui comprennent toujours des cristaux de glace ou qui ont été conservés à une température de 4°C ou moins. La qualité peut changer, mais les aliments peuvent être mangés sans danger.
- Les aliments dangereux, comme les viandes crues et cuites, les produits laitiers, les mets préparés et les fruits et légumes coupés peuvent favoriser la prolifération de bactéries pouvant vous rendre malade s'ils ont été conservés à plus de 4°C pendant plus de 4 heures.
- Cuisinez et mangez en premier les aliments qui vont se dégrader le plus rapidement.
 - o Les aliments dans le réfrigérateur vont se dégrader avant ceux dans le congélateur.
 - o Les viandes se dégradent avant les fruits et légumes.
 - o Le lait, la crème et les fromages à pâte molle se dégraderont avant les fromages à pâte ferme, le beurre et le yogourt.
 - o Les fruits et légumes coupés se dégraderont avant ceux qui sont entiers.
 - o Les condiments et les tartinades qui sont acides se dégraderont plus lentement.

- o Les pains, les fruits et les légumes entiers n'ont pas à être réfrigérés pour être consommés en toute sécurité.
- o Les mets cuisinés et les restes doivent être réfrigérés. Ils peuvent renfermer des bactéries qui produisent des toxines en se proliférant, et la cuisson ou le réchauffage de ces mets ou restes ne tue pas ces toxines.
- Il est important de bien cuire ou réchauffer les aliments, et de vérifier la température interne à l'aide d'un thermomètre.
 - o Cuisinez ou réchauffez la volaille et les mets de volaille à 74°C
 - o Cuisinez ou réchauffez les mets comportant d'autres viandes à 71°C

Pannes de courant qui durent plus de 2 jours

- Allez porter vos aliments dans le congélateur d'un ami ou d'un membre de la famille qui a de l'électricité, ou composez le 2-1-1 pour vous renseigner sur les réfrigérateurs communautaires accessibles près de chez vous.
- Veillez sur vos voisins qui pourraient avoir besoin d'aide si vous avez de l'électricité et de l'espace de rangement disponible.
- Continuez à cuire et manger vos aliments avant qu'ils ne se dégradent.
- Envisagez de partager vos aliments et mets cuisinés avec des membres de votre famille qui habitent à l'extérieur de votre domicile, vos amis et vos voisins afin de réduire le gaspillage de nourriture et d'optimiser les ressources.
- Composez le 2-1-1 pour vous renseigner sur les ressources accessibles dans votre communauté. Des centres d'urgence ont peut-être été ouverts pour permettre aux résidents de profiter de repas chauds, de douches et des stations de recharge.

Rétablissement après une panne de courant

Si vous êtes inquiet de ne pas pouvoir remplacer vos aliments perdus, appelez au 2-1-1 pour vous renseigner sur les ressources accessibles et les banques alimentaires dans votre quartier.