

## Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

### La sécurité alimentaire après une panne d'électricité

#### Soyez prêt

À un moment donné, la plupart des résidences subiront une panne d'électricité en raison d'une tempête de neige, d'une tempête de verglas, d'une catastrophe naturelle ou d'une inondation. Ces situations d'urgence peuvent entraîner des problèmes de sécurité alimentaire. Voici des conseils qui vous aideront à vous préparer pour une telle situation et à éviter les problèmes de sécurité alimentaire.

#### Réfrigérateurs et congélateurs :

Si vous recevez un avis que votre service d'électricité sera interrompu ou si vous habitez dans une région où des pannes d'électricité surviennent souvent pendant une tempête :

- Réglez le réfrigérateur ou le congélateur au plus froid.
- Gardez plusieurs blocs réfrigérants (ice packs) dans votre congélateur.
- S'il y a suffisamment d'espace dans votre congélateur, remplissez d'eau des contenants tels que des cartons à lait vides et congelez-les. Ces blocs de glace contribueront au maintien de la température.
- Regroupez les aliments dans le congélateur de façon à ce qu'ils se protègent les uns les autres.
- Utilisez une ou plusieurs glacières pour entreposer les aliments réfrigérés.
- Sachez où vous pouvez vous procurer de la glace en blocs que vous pourrez utiliser dans votre réfrigérateur.
- Élaborez des plans de partage de congélateurs avec des amis ou des voisins.
- Dressez une liste des aliments qui se trouvent dans votre congélateur. Vous saurez ainsi ce qui s'y trouve sans devoir l'ouvrir.
- Plus la pièce est froide, plus longtemps le réfrigérateur reste froid.

Gardez toujours un thermomètre pour appareils électroménagers dans votre réfrigérateur ou votre congélateur. Vous connaîtrez ainsi la température de votre appareil pendant une panne d'électricité.

S'il existe une possibilité d'inondation, les congélateurs qui se trouvent au sous-sol doivent être surélevés, par exemple à l'aide de blocs en béton.

#### Nourriture :

Vous devriez vous approvisionner en produits à longue durée de conservation, c'est-à-dire qui ne nécessitent pas de réfrigération. Voici quelques suggestions :

- Aliments en boîte prêts à manger
- Lait de longue conservation (UHT)
- Fruits et jus en boîte
- Aliments à forte teneur énergétique, par exemple beurre d'arachide, mélange montagnard, noix

#### Eau

Assurez-vous de boire de l'eau en bouteille. L'approvisionnement en eau peut être interrompu

en raison de l'absence d'électricité, qui est nécessaire pour pomper l'eau dans la maison. Prévoyez à l'avance et assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau – environ un gallon d'eau par jour par personne.

### **Préparation des aliments :**

Lors d'une panne d'électricité, vous n'aurez peut-être pas de source de chaleur ou de réfrigération, et vous disposez d'une quantité d'eau limitée. Lorsque vous avez une source limitée de chaleur pour la cuisson, choisissez des aliments qui cuisent rapidement et préparez un repas individuel, ou encore préparez des repas qui n'exigent pas de cuisson. Voici d'autres conseils pour la préparation des aliments :

- Préparez uniquement ce qui est nécessaire pour un repas afin de limiter les restes.
- Si vous utilisez une préparation pour nourrissons, préparez uniquement ce que vous allez utiliser immédiatement. Considérez les préparations en poudre qui n'ont pas besoin d'être réfrigérées après avoir été ouvertes.
- Les poêles à bois et les foyers constituent une source de chaleur pour la cuisson. Les aliments peuvent être cuits sur des brochettes, grillés ou emballés dans du papier d'aluminium et cuits dans le foyer.
- Les réchauds à bougie et autres outils tels que les casseroles à fondue peuvent être utilisés pour réchauffer les aliments.
- Les barbecues au charbon de bois et au gaz ou les réchauds de camping ne doivent être utilisés qu'à l'extérieur.

## **La sécurité des aliments : qu'est-ce que je peux conserver?**

Une panne d'électricité constitue probablement le problème le plus courant pendant une tempête ou une catastrophe naturelle. Les renseignements suivants vous aideront à évaluer la sécurité des aliments pendant une panne d'électricité ou lorsque votre réfrigérateur ou congélateur ne fonctionne pas.

### **Aliments réfrigérés**

Les aliments se conservent généralement pendant plusieurs heures dans un réfrigérateur. Si la porte reste fermée, les aliments resteront froids pendant quatre à six heures.

- Placez des blocs de glace dans le réfrigérateur pour contribuer au maintien de la température.
- Si possible, transférer les aliments à un réfrigérateur ou un congélateur qui fonctionne.
- N'ouvrez pas la porte si ce n'est pas nécessaire.

### **Conserver ou jeter?**

Jetez tout aliment périssable qui est resté à une température de plus de 4 °C (40 °F) pendant plus de deux heures, ainsi que tout aliment qui est chaud au toucher ou qui présente une odeur ou une couleur inhabituelle. Des blocs de glace peuvent être placés dans le congélateur avec vos denrées périssables, par exemple la viande, la volaille et les produits laitiers. Les aliments resteront au frais pendant plus longtemps.

Les aliments suivants sont souvent la cause de maladies d'origine alimentaire et doivent être jetés s'ils sont restés à une température de plus de 4 °C (40 °F) pendant deux heures ou plus :

- Viande crue ou cuite, volaille, fruits de mer et viandes froides
- Casseroles, ragoûts ou soupes

- Lait et fromages à pâte molle
- Mayonnaise et vinaigrettes faites maison
- Pâtes, pommes de terre ou riz cuits
- Salades faites avec les aliments ci-dessus

Aliments qui peuvent être conservés à une température de plus de 4 °C (40 °F) pendant plusieurs jours :

- Beurre et margarine
- Fromages à pâte dure et fondus
- Fruits et légumes frais
- Moutarde, ketchup, olives
- Vinaigrettes, beurre d'arachides, sauce barbecue
- Confitures et gelées

## Aliments congelés

Pendant une panne d'électricité, évitez le plus possible d'ouvrir la porte du congélateur. Les aliments congelés dans un congélateur vertical ou horizontal rempli peuvent rester congelés pendant environ deux jours, et dans un congélateur à moitié plein, pendant environ une journée. Si vous prévoyez que la panne d'électricité durera plusieurs jours, il est plus sécuritaire d'entreposer les aliments dans un autre congélateur. Pour déplacer les aliments congelés, emballez-les dans du papier journal et placez-les dans des glacières. Vous pouvez également recouvrir le congélateur d'une couverture afin de maintenir sa température.

**N'OUBLIEZ PAS**  
En cas de doute,  
jetez!

Gardez la viande crue bien emballée et assurez-vous que les jus ne coulent pas sur des aliments cuits ou prêts à manger.

Un thermomètre installé dans votre réfrigérateur ou votre congélateur vous indiquera la température des aliments pendant une panne d'électricité, et il s'agit de la façon la plus sécuritaire de déterminer si les aliments peuvent être conservés.

## Conserver ou jeter?

Il est possible que les aliments soient partiellement ou complètement décongelés avant le rétablissement de l'électricité. Les conseils suivants vous aideront à décider si vous devez conserver ou jeter les aliments :

- Les aliments décongelés mais qui sont toujours froids au toucher, comme s'ils étaient réfrigérés (c'est-à-dire conservés à 4 °C [40 °F] ou moins) peuvent être recongelés. La viande ou la volaille crue doit être cuite avant d'être recongelée.
- Jetez tout aliment dont la température est restée à plus de 4 °C (40 °F) pendant plus de deux heures.
- Le poisson et les fruits de mer ne doivent pas être recongelés s'ils sont complètement décongelés.
- Les repas congelés, les desserts et la crème glacée ne doivent pas être recongelés.
- Les aliments préparés peuvent être recongelés mais doivent être utilisés dès que possible.