

La salubrité alimentaire pendant une panne de courant

Pendant et après une longue panne de courant, les aliments conservés au réfrigérateur et au congélateur peuvent devenir insalubres. Les aliments périssables peuvent devenir les hôtes d'une prolifération bactérienne, ce qui peut entraîner des maladies d'origine alimentaire.

Advenant une panne de courant, une inondation ou une autre situation pouvant affecter la salubrité des aliments, il est recommandé de demander conseil au bureau régional de la Direction de la protection de la santé le plus proche.

Risques de maladies d'origine alimentaire

Les symptômes les plus courants de maladies d'origine alimentaire sont les crampes d'estomac, la nausée, les vomissements, la diarrhée, les maux de tête et la fièvre. Ils peuvent apparaître plusieurs heures ou plusieurs jours après l'ingestion des aliments contaminés. La plupart des gens se rétablissent complètement, mais certains peuvent subir des effets plus graves. Les personnes qui sont considérées comme les plus à risque sont les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées.

Les maladies d'origine alimentaire sont attribuables à certains organismes, notamment Salmonella, Shigella, E. coli, Listeria, le virus de l'hépatite A et les norovirus.

Conseils pour l'entreposage sécuritaire des aliments

Pendant une panne de courant, il faut garder les portes du réfrigérateur et du congélateur bien fermées. Il faut éviter d'ouvrir et de refermer les portes pour vérifier l'état de la nourriture qui s'y trouve.

Si l'on anticipe la panne, il est préférable d'ajuster à l'avance la température du congélateur au réglage le plus bas. Il est également indiqué de diminuer la température du réfrigérateur, mais il faut s'assurer de ne pas la baisser au point où les aliments qui s'y trouvent pourraient geler.

Les titulaires d'une licence d'exploitation de locaux destinés aux aliments qui désirent obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre en cas de panne de courant ou dans une autre situation pouvant compromettre la salubrité des aliments doivent communiquer avec le bureau de la Direction de la protection de la santé le plus proche.

Quels articles faut-il avoir à portée de main pour assurer la salubrité des aliments pendant une panne de courant?

Thermomètre : Il faut toujours avoir un thermomètre à sa disposition afin de vérifier la température du réfrigérateur et du congélateur. La température d'un réfrigérateur devrait toujours être égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) et celle d'un congélateur doit se situer à -18 °C (0 °F). Un thermomètre permet de vérifier la température interne de ces appareils ménagers et de mieux déterminer si les aliments qui y sont entreposés sont encore salubres.

Glacières : Si une panne de courant d'au moins quatre heures est prévue, les aliments peuvent être conservés dans des glacières avec de la glace. Ils peuvent aussi être déplacés à un autre endroit où le réfrigérateur et le congélateur fonctionnent correctement.

Réserve de blocs réfrigérants : Il est indiqué de conserver une réserve de blocs réfrigérants. Ils contribueront à garder la température du réfrigérateur et du congélateur plus basse au besoin.

Réserve d'eau et d'aliments non périssables de longue conservation : Ces articles n'ont pas besoin d'être réfrigérés et se conservent longtemps. Il est possible d'en faire une réserve qui servira en cas de besoin. On parle ici d'aliments en conserve prêts à consommer, de lait à longue conservation (lait UHT), de fruits et de jus en boîte, d'eau embouteillée et d'aliments à haute teneur énergétique comme le beurre d'arachide, les mélanges de randonnée et les noix. Il faut prévoir environ quatre litres d'eau par jour pour une personne et en avoir assez en réserve pour soi et sa famille pour une période de 72 heures. S'il y a lieu, il est également recommandé d'avoir à sa disposition des préparations lactées pour nourrissons ou des aliments pour animaux de compagnie.

Ouvre-boîte manuel ou portatif : En cas de panne de courant, il faut avoir recours aux dispositifs qui fonctionnent sans électricité.

Source d'alimentation en électricité de secours : Il est possible de brancher un réfrigérateur ou un congélateur à une génératrice pendant une courte période.

Dans le congélateur

- Un congélateur plein gardera les aliments congelés pendant environ 48 heures. Par comparaison, la période de conservation d'un congélateur à moitié plein sera de 24 heures.
- Il est possible d'utiliser des blocs de glace provenant d'une source sûre pour aider à garder la température à un niveau sécuritaire.
- Si l'on sait que la panne de courant durera plus de 48 heures, on peut déplacer les aliments périssables à un autre endroit où le réfrigérateur et le congélateur fonctionnent correctement.
- Il est possible de recongeler en toute sécurité des aliments qui ont partiellement dégelé, mais leur qualité pourrait être amoindrie.
- Il ne faut pas placer d'aliments à l'extérieur, qu'ils soient congelés ou non, même en plein hiver, à moins qu'ils ne soient entreposés dans une glacière avec de la glace. Par temps ensoleillé, il est préférable de placer la glacière à l'ombre.
- Seuls les aliments qui contiennent toujours des cristaux de glace ou dont la température est comparable à celle d'un réfrigérateur (c.-à-d. 4 °C ou 40 °F) peuvent être recongelés.

Dans le réfrigérateur

- Un réfrigérateur dont la porte reste fermée gardera les aliments au frais pendant environ quatre heures.
- Il est possible d'utiliser des blocs de glace pour tenter de garder la température à un niveau sécuritaire, mais cette glace doit provenir d'une source sûre.
- Il faut jeter dès que possible tout aliment ayant une couleur ou une odeur inhabituelle.
- Il faut s'assurer que la viande et la volaille crues et le poisson cru sont bien emballés et placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, tout en bas.

Lait maternel

- Il faut jeter le lait maternel réfrigéré si la durée de la panne atteint 24 heures.
- Il faut jeter le lait maternel congelé dans un congélateur plein si la durée de la panne atteint 48 heures. Par mesure de précaution, il faut jeter le lait 24 heures après le début de la panne si l'on nourrit un bébé prématuré ou un nourrisson éprouvant des problèmes immunitaires.
- Le lait maternel qui était congelé et qui contient encore des cristaux de glace peut être réfrigéré et consommé dans les 24 heures suivant la réfrigération.
- Le lait maternel qui vient d'être extrait peut être conservé de quatre à six heures à la température de la pièce.

Situations où les aliments doivent être jetés

- Il faut jeter tout aliment décongelé ou périssable qui s'est trouvé à une température supérieure à 4 °C (40 °F) pendant au moins deux heures, notamment :
 - » viandes, volailles, charcuteries ou fruits de mer crus ou cuits
 - » œufs
 - » casseroles, ragoûts ou soupes
 - » lait et fromages à pâte molle
 - » mayonnaise ou vinaigrettes maison
 - » pâtes cuites, pommes de terre ou riz
 - » salades contenant n'importe lequel de ces aliments
 - » restants contenant n'importe lequel de ces aliments
- Il faut jeter tous les aliments ayant une couleur ou une odeur inhabituelle. Des aliments peuvent être contaminés sans même en avoir l'air. Il faut inspecter soigneusement tous les aliments et ne rien manger qui ne vous apparaît pas sécuritaire. En cas de doute, il faut les jeter. Il faut jeter les aliments dont l'emballage coule ou est abîmé, qu'il soit écrasé, bosselé, profondément rouillé, troué, percé ou gonflé.
- Il faut nettoyer et désinfecter toute surface d'un réfrigérateur, d'un congélateur ou d'un contenant utilisé pour entreposer temporairement des aliments si certains de ces aliments crus ont été renversés ou ont coulé pendant leur décongélation. Pour ce faire, on peut utiliser un mélange composé d'une cuillerée à thé de javellisant domestique ordinaire non parfumé dilué dans un litre d'eau. Les titulaires de licence d'exploitation de locaux destinés aux aliments doivent avoir en place une méthode d'évaluation du pouvoir désinfectant d'une solution. Il se peut que la solution d'eau et de javellisant ne suffise pas aux exigences qu'ils doivent respecter. Il ne faut pas se servir de nouveau des linges utilisés pour le nettoyage avant de les avoir lavés et désinfectés.

Les médicaments

- Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'entreposage sécuritaire des médicaments sur ordonnance qui ont besoin d'être réfrigérés, comme l'insuline, il faut appeler son médecin ou son pharmacien.

Renseignements supplémentaires

Fiche de renseignements La salubrité des aliments lors de situations d'urgence de l'Agence canadienne d'inspection des aliments : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements/manipulation-des-aliments/urgence/fra/1331578972167/1331579901110>

Organisation des mesures d'urgence du ministère de la Sécurité publique : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite_publique/omu.html

Les différentes maladies d'origine alimentaire : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_origines_alimentaires_hydriques.html

Conseils généraux sur la sécurité des aliments : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieux_sains.html

Bureaux régionaux de Direction de la protection de la santé : http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieux_sains/content/Bureau_votre_region.html