

La salubrité alimentaire pendant une panne de courant

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.

Risques de maladies d'origine alimentaire

Pendant et après une longue panne de courant, les aliments conservés au réfrigérateur et au congélateur peuvent devenir dangereux. Les aliments périssables peuvent devenir un endroit idéal pour la croissance de bactéries, ce qui peut entraîner des 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 certaines personnes 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 dont le système immunitaire est affaibli.

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.

Soyez préparé : Liste d'articles pour la sécurité alimentaire à avoir à portée de main pendant une panne de courant

- Thermomètre pour aliments;
- Glacières;
- Blocs réfrigérants;
- Ouvre-boîte manuel ou portatif;
- Source d'alimentation en électricité de secours : Il est possible de brancher un réfrigérateur ou un congélateur à une génératrice pendant une courte période.
- Réserve d'eau et d'aliments non périssables de longue conservation.
 - Aliments en conserve prêts à consommer;
 - Lait à longue conservation (lait UHT);
 - Fruits et jus en boîte;
 - Aliments à haute teneur énergétique comme le beurre d'arachide, les mélanges de randonnée et les noix;
 - Portions individuelles de préparation pour nourrissons prête à servir (au besoin);
 - Eau en bouteille : environ quatre litres d'eau par jour pour une personne. Il faut en avoir assez en réserve pour soi et sa famille pour une période de 72 heures.

Conseils pour protéger vos aliments pendant une panne de courant

- 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.

- Pendant la panne de courant, garder les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées autant que possible. Un réfrigérateur dont la porte reste fermée gardera les aliments au frais pendant environ **4 à 6 heures**. Un congélateur plein dont la porte reste fermée conservera les aliments congelés jusqu'à **48 heures** alors qu'un congélateur à moitié plein les conservera congelés pendant environ **24 heures**.
- Si vous pensez que la panne de courant durera au moins 4 heures, les aliments peuvent être conservés dans des glacières avec de la glace. Assurez-vous que la viande crue, la volaille et le poulet soient gardés dans une glacière séparée afin d'éviter la contamination d'aliments prêts à manger. Ils peuvent aussi être déplacés à un autre endroit où le réfrigérateur et le congélateur fonctionnent correctement.
- Des blocs réfrigérants ou des blocs de glace contribueront à garder la température du réfrigérateur et du congélateur plus basse au besoin.
- Assurez-vous que la viande crue, la volaille ou le poulet soient placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, sur la tablette du bas, et tenez-les loin des aliments prêts à manger.
- Il faut avoir un thermomètre à sa disposition afin de vérifier la température du réfrigérateur et du congélateur. Les réfrigérateurs et les aliments qu'il contient doivent toujours avoir une température de 4 °C (40 °F) ou moins.

Situations où les aliments doivent être jetés

- Les aliments périssables qui ont été soumis à une température plus haute que 4 °C (40 °F) pendant une période de moins de 2 heures peuvent être consommés immédiatement ou cuits puis mangés immédiatement.
- Les aliments mis au congélateur peuvent être recongelés si des cristaux de glace sont toujours présents.
- Il faut jeter tout aliment décongelé ou périssable qui s'est trouvé à une température supérieure à 4 °C (40 °F) pendant plus de 2 heures. Voici quelques exemples :
 - Les viandes, volailles, charcuteries ou fruits de mer crus ou cuits;
 - Les œufs;
 - Les casseroles, ragoûts ou soupes
 - Le lait et les fromages à pâte molle;
 - La mayonnaise ou les vinaigrettes maison
 - Les pâtes cuites, les pommes de terre ou le riz;
 - Les salades contenant n'importe lequel de ces aliments;
 - Les restes 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, jetez les aliments.
- Il faut jeter les aliments dont l'emballage est abîmé, qu'il soit écrasé, bosselé, profondément rouillé, troué, percé, gonflé ou qu'il présente des fuites.

- 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.

Allaitement maternel et préparations pour nourrissons

- Durant les situations d'urgence, l'allaitement constitue la façon la plus sécuritaire de nourrir les nourrissons et les jeunes enfants. Si vous allaitez, continuez de le faire.
- Si vous utilisez une préparation pour nourrissons, utilisez de l'eau salubre du robinet ou de l'eau embouteillée et faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant deux minutes comme d'habitude tel que recommandé par le fabricant, pas plus longtemps. Si vous ne pouvez pas faire bouillir votre eau, utilisez une portion individuelle de préparation prête à servir.
- Quand vous entreposez les préparations pour nourrissons, les bouteilles prêtes à servir doivent être réfrigérées à une température de **4 °C (40 °F)** et elles doivent être utilisées dans un délai de 24 HEURES. En cas de perte de courant ou de manque d'eau salubre, utilisez des portions individuelles de préparation pour nourrissons prête à servir.
- Pour plus d'information, consultez le site suivant :
<https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/fr/GensSante/IAB/alimentation-securitaire-des-nourrissons.pdf>

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.

Pour plus de renseignements:

Bureaux régionaux de la Direction générale de la protection de la santé :

<https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/fr/MilieusSains/BureauRegionauxProtectionDeLaSante.pdf>

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-et-infographies/manipulation-des-aliments/urgence/fra/1331578972167/1331579901110>

Organisation des mesures d'urgence, ministère de la Sécurité publique :

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/omu.html>

Les différentes maladies d'origine alimentaire :

https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_origines_alimentaires_hydriques.html

Conseils généraux sur la sécurité des aliments :

https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/milieus_sains.html

Avril 2019