

Prévention des risques d'intoxications alimentaires Quels aliments jeter ou conserver après une panne de courant

Saguenay, le 13 novembre 2025 – Au cours des derniers jours, plusieurs pannes de courant ont touché la région, et certaines résidences ont été privées d'électricité pendant de longues heures. La Direction régionale de santé publique rappelle l'importance de vérifier les aliments conservés dans votre réfrigérateur et votre congélateur afin d'éviter les intoxications alimentaires.

1 - Vérifiez la température

La température idéale du réfrigérateur doit se situer entre **0 °C et 4 °C**. À cette température, les aliments qui y sont entreposés vont **demeurer froids pendant environ 4 à 6 h après une panne de courant**.

Le thermomètre est l'outil idéal et indispensable pour vérifier la température dans votre réfrigérateur.











À retenir :

- La nourriture reste froide plus longtemps dans un réfrigérateur plein.
- Durant une panne électrique, il est important de ne pas ouvrir la porte de votre appareil.

2 – Faites le tri

Si la panne a duré **plus de 6 h**, il est essentiel de trier vos aliments lorsque le courant revient. En cas de doute, ou si un aliment semble altéré, **jetez-le**.

Quoi garder, quoi jeter après une panne de courant (6 h et +)

Catégorie	<input checked="" type="checkbox"/> À conserver	<input checked="" type="checkbox"/> À jeter
 Produits laitiers	Fromages à pâte ferme (cheddar, suisse, mozzarella), parmesan, fromage fondu, beurre, margarine, yogourt fermé	Lait, crème, fromages à pâte molle, fromage à la crème, yogourt ouvert
 Fruits & légumes	Fruits et légumes frais entiers, jus de fruits pasteurisés	Jus de légumes ouverts, jus non pasteurisés, légumes cuits ou préparés
 Salades préparées		Salades avec viande, volaille, poisson, pâtes ou légumes cuits
 Viandes, volailles, poissons		Plats cuisinés, crus ou cuits
 Soupes & sauces		Soupes et sauces à base de viande ou en crème
 Œufs		Œufs en coquille, œufs liquides, mets à base d'œufs
 Desserts	Tartes aux fruits cuites, gâteaux, muffins, biscuits	Desserts avec crème ou garniture
 Pâtes alimentaires		Pâtes cuites, sauces, pâtes fraîches
 Tartinades	Confitures, gelées, beurre d'arachide	—
 Condiments	Moutarde, ketchup, mayonnaise commerciale, sauces commerciales	Mayonnaise maison, sauce tartare, ail dans l'huile

3 - Inspectez votre congélateur

Après une panne de courant, il est important de vérifier vos aliments congelés.

Voici ce qu'il faut savoir :

- **Durée de conservation sans électricité :**
 - Congélateur plein et en bon état : jusqu'à **48 h** s'il reste fermé.
 - Congélateur à moitié plein : environ **24 h**.
 - Plus la pièce est fraîche, plus la température interne se maintient.

- **Congélateur intégré au réfrigérateur :**
 - Sa capacité à garder les aliments congelés est limitée.
 - La décongélation est beaucoup plus rapide.

- **Après le retour du courant, inspectez vos aliments :**
 - **Partiellement décongelés avec givre** : peuvent être recongelés si le centre est encore dur.
 - **Aliments crus décongelés à 4 °C ou moins** : cuire rapidement ou recongeler après cuisson.
 - **Aliments totalement décongelés non périssables** (fromages à pâte dure, pain, muffins, tartes aux fruits, jus pasteurisés, fruits) : peuvent être recongelés si les contenants sont intacts.
 - **Aliments périssables complètement décongelés** (viandes, poissons, produits laitiers, œufs, plats préparés) : **jetez-les** s'ils ont dépassé 4 °C.

- **Règle d'or :**
 - Si un aliment semble altéré ou douteux, **ne prenez aucun risque : jetez-le.**

Pour plus d'information et conseils afin d'éviter les risques d'intoxications alimentaires en cas de panne de courant, nous vous invitons à consulter le lien suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-aliments-prevention-risques/salubrite-aliments-domicile/conserver-jeter-panne-courant-inondation>

Source : Direction des communications et des affaires publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 200352
Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca