



Kanton Bern
Canton de Berne

Cuisiner sans électricité

Guide

Introduction

Sommaire

Introduction	3
Panne d'électricité: sauver les denrées périssables	4
Priorité aux produits conservés au froid	4
Que faire des denrées qui pourraient se gâter?	5
– Les produits congelés	5
– Les produits réfrigérés	6
Cuisiner sans électricité	7
L'union fait la force	10
Pensez à l'eau potable	11
Contact	12

De graves intempéries, de violentes chutes de neige, un tremblement de terre, des inondations ou un dérangement technique sont susceptibles d'endommager les infrastructures et d'interrompre l'alimentation en électricité et en eau.

La situation peut rapidement se dégrader et restreindre la mobilité (paralysie des réseaux de transport et des stations-service).

L'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE) recommande à la population de constituer, pour une semaine, des provisions de secours sous forme de denrées alimentaires non périssables. Vous pouvez imprimer la liste d'achat de ces «Provisions ... providentielles», que vous trouverez à l'adresse suivante: <https://www.bwl.admin.ch/bwl/fr/home/themen/notvorrat.html>.

Les réfrigérateurs et les congélateurs de la plupart des ménages suisses sont bien remplis. Lorsque survient une panne prolongée de courant, le froid ne protège plus les aliments congelés, qui périssent. Que faire en pareil cas pour prolonger leur durée de conservation ou pour remédier à l'indisponibilité des moyens de cuisson?

Voici quelques conseils pour traverser une situation de crise et ne pas devoir jeter tous les aliments qui se conservent difficilement.

Panne d'électricité: sauver les denrées périssables

Priorité aux produits conservés au froid

S'il devient évident que la panne d'électricité sera plus longue que prévu, il est préférable de consommer en premier lieu les aliments du réfrigérateur ou du congélateur avant d'entamer ceux gardés au sec. Cette précaution est d'autant plus sensée en été, lorsque les denrées dégèlent plus vite.

Malheureusement, tous les aliments réfrigérés ou congelés ne peuvent pas être consommés sans préparation. De plus, en hiver, quand le chauffage tombe lui aussi en panne, on préfère un repas chaud. Il faut alors disposer d'un moyen de cuisson alternatif, comme une cheminée, un gril à gaz ou à charbon de bois ou un réchaud à gaz (réchaud de camping). En cas de panne d'électricité, vous pourrez ainsi non seulement préparer des aliments mais aussi faire bouillir de l'eau pour tuer les germes.

Familiarisez-vous sans attendre avec les moyens de cuisson de substitution afin de ne pas être pris au dépourvu le moment venu. Attention: n'utilisez les appareils de cuisson à flamme nue que dans des pièces bien ventilées ou à l'extérieur.

Vous trouverez de plus amples informations sur les moyens de cuisson de substitution à la page 7, rubrique «Cuisiner sans électricité».



Que faire des denrées qui pourraient se gâter?

Sans courant électrique, les denrées congelées dégèlent lentement et le contenu du réfrigérateur se réchauffe à la température ambiante. La chaîne du froid est interrompue et de nombreux aliments deviennent immangeables; il faut alors les jeter s'ils ne sont pas rapidement cuisinés. La nécessité d'éviter le gaspillage alimentaire se fait d'autant plus sentir lorsque l'approvisionnement est ralenti et l'offre alimentaire limitée.

Les produits congelés

Selon le type d'appareil et la période de l'année, la détérioration des aliments congelés intervient entre dix heures et trois jours après la panne de courant. Le refroidissement dure plus longtemps à condition que les appareils restent fermés. En outre, un congélateur bien rempli garde le froid un jour de plus environ qu'un congélateur à moitié vide.

Quelques précautions à prendre avant de consommer des denrées décongelées:

- Assurez-vous que les produits ne dégagent pas une *odeur désagréable* et vérifiez *leur aspect*. Jetez-les s'ils sentent mauvais, s'ils présentent des traces de moisissure ou si leur couleur est anormale.
- Aliments pour bébés, glaces, aliments à base d'œufs crus (pudding, crème, etc.), viande hachée crue, viande, poisson, fruits de mer, volaille, saucisses, abats: consommez ou préparez-les sans attendre s'ils n'ont pas perdu leur fraîcheur après décongélation. Mais prudence: les produits décongelés ne doivent jamais être recongelés. Les fruits et les baies qui sont encore en parfait état peuvent être transformés en compote ou en

confiture en y ajoutant du sucre cristallisé ou du sucre gélifiant.

- Cuisinez les légumes sans hésitation tant que leur cœur n'est pas complètement décongelé et qu'ils ne sont pas mous au toucher.
- Pain, gâteaux, pâtisseries: consommez-les rapidement après les avoir sentis, surtout s'ils contiennent de la crème (au beurre), comme les tourtes.
- Sachez qu'il est possible de recongeler baies, légumes, pain, gâteaux et pâtisseries sans crème (au beurre) pendant une courte période.

Les produits réfrigérés

Dans le réfrigérateur (température moyenne de cinq degrés environ), les aliments restent frais moins longtemps que dans le congélateur en cas de panne de courant. Si fruits, légumes, fromages à pâte dure et œufs peuvent être consommés sans hésitation après de courtes coupures d'électricité, d'autres produits se gâtent rapidement, comme *la viande, le poisson ou le lait frais*. La marchandise qui change d'aspect ou dégage une odeur désagréable ne doit pas être consommée. *En cas de doute, il faut s'en débarrasser.*

Le stockage des denrées périssables est plus ou moins facile selon la saison et la température extérieure. En hiver, les aliments restent frais même dehors, pour autant que les températures soient proches de zéro degré et inférieures au point de congélation. À des températures plus élevées, par contre, la prolifération des germes s'accélère et les aliments non réfrigérés se gâtent rapidement. On peut gagner un peu de temps en les conservant dans des glacières ou dans des sacs réfrigérants, idéalement avec des accumulateurs de froid, ou en les stockant à la cave, où règne une certaine fraîcheur.



Les aliments décongelés doivent être préparés le plus rapidement possible de façon à en prolonger la conservation. À température ambiante, la viande crue s'avarie en quelques heures, alors qu'elle reste comestible au moins un jour de plus une fois cuite.

Adéquatement préparés, d'autres aliments se conservent plus longtemps encore: les fruits peuvent être bouillis avec du sucre, tandis que les légumes peuvent être marinés dans de l'huile ou du vinaigre.



Astuce: utilisez la chaleur résiduelle de la préparation des aliments pour chauffer de l'eau. Versez celle-ci dans des bouteilles isothermes et servez-vous-en plus tard pour boire, pour nettoyer ou pour votre hygiène personnelle.

La cuisine conventionnelle nécessite généralement une alimentation électrique en état de marche (cuisinière, four, micro-ondes ou autre). Les cuisinières à gaz sont aujourd'hui l'exception. Même si les appareils électriques sont inutilisables, il existe des moyens simples et peu coûteux pour préparer un repas chaud, tout dépend d'où l'on vit (présence d'un jardin ou d'un balcon, absence d'espace extérieur):

- Gril à bois ou à charbon;
- Gril ou réchaud à gaz;
- Feu en plein air (feu de camp, espace barbecue, cheminée, etc.), p. ex. cocotte en terre cuite ou cocotte en fonte directement sur la flamme ou dans la braise;
- Récipient de cuisson placé sur le feu (chaudron sur trépied);
- Réchaud à fondue alimenté par de la pâte combustible ou de l'alcool à brûler;
- Grille de four ou grille à pâtisserie et bougies.

Avec de la pâte combustible, une grille de four, quelques briques, des pots de fleurs, des boîtes de conserves et un peu de savoir-faire, un foyer de fortune est vite improvisé.

La manipulation de liquides inflammables, de gaz ou de flammes nues nécessite certaines précautions afin de ne faire courir un danger ni à vous-même ni aux autres. Le gaz ne devrait être utilisé qu'à l'extérieur ou dans un endroit bien ventilé. Lorsque vous avez terminé de cuisiner, fermez le robinet, laissez la flamme s'éteindre et retirez la cartouche pour éviter toute fuite accidentelle. Ne versez jamais de liquides inflammables dans un récipient chaud et ne les vaporisez pas en direction d'un foyer ouvert. En présence d'un foyer ouvert, prévoyez un seau rempli d'eau et éteignez les braises en quittant les lieux. Ne négligez jamais la sécurité si vous allumez un foyer de fortune.

L'union fait la force

Il est préférable de préparer plusieurs kilos de viande en même temps pour un grand nombre de personnes que de cuisiner de petites quantités à la fois. On économise ainsi de l'énergie, l'allumage se faisant une seule fois.

Aussi, stockez vos réserves de nourriture avec celles de vos voisins, de vos amis ou de vos proches, ou organisez à tour de rôle la préparation des repas collectifs. Si nécessaire, venez en aide à vos voisins.



Une réserve d'argent liquide peut se révéler utile pour faire des achats si les stocks s'épuisent, car les moyens de paiement électronique et les distributeurs automatiques de billets risquent de ne pas fonctionner en cas de panne de courant.

Pensez à l'eau potable

N'oubliez pas de vous approvisionner en eau potable, sachant que le réseau de distribution sera majoritairement hors service une fois l'alimentation électrique interrompue. Les étages supérieurs des habitations sont les plus touchés si les pompes à eau tombent en panne.

L'OFAE fédéral pour l'approvisionnement économique du pays recommande une réserve d'eau de neuf litres au moins par personne (trois litres pendant trois jours), l'équivalent d'un pack de six bouteilles d'eau minérale.



Office de la sécurité civile, du sport et des affaires militaires
du canton de Berne
Papiermühlestrasse 17v, Case postale, 3000 Berne 22
Tél. +41 31 636 05 30, www.be.ch/ossm