

Provisions recommandées

Boissons

9 litres d'eau par personne
jus de fruits et de légumes

Aliments de longue conservation (pour une bonne semaine)

riz / pâtes
corps gras
légumes, fruits, salades ou champignons en conserve
sauce tomate (sous divers conditionnements)
viande / poisson en conserve
préparations culinaires (en boîtes ou en sachets, par ex. cassoulet, rösti)
soupes instantanées
sucre, confitures, miel
bouillon en cube, sel, poivre
café, cacao, thé
fruits secs
biscottes ou pain suédois
chocolat
lait condensé, lait UHT
fromage à pâte dure (gruyère, fromage de montagne, etc.)
saucisson, salami, viande séchée
nourriture spéciale (pour nourrissons, allergiques, etc.)
aliments pour animaux domestiques

Articles de consommation courante

radio portable, lampes de poche avec réserve de piles
bougies, allumettes / briquet
cartouche de gaz pour lampe ou réchaud de camping
savon, papier WC, articles d'hygiène

OFAE, 3003 Berne, www.bwl.admin.ch
09.2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays OFAE

OFAE

Conseil d'ami

Grâce à un système de distribution performant, les denrées alimentaires sont chaque jour acheminées à bon port. Si les routes sont bloquées, par exemple, les petites localités peuvent vite se retrouver sans ravitaillement. Aujourd'hui, on estime qu'une interruption de l'approvisionnement ne durerait pas des mois, mais facilement plusieurs jours. C'est pourquoi chacun devrait constituer des provisions domestiques pour une bonne semaine.

Des provisions pour parer à toutes les situations

Il est judicieux d'avoir des provisions pour affronter calmement une situation inhabituelle (crue, avalanche, coulée de boue, ouragan, fortes chutes de neige, maladie). Ces provisions peuvent s'avérer pratiques en d'autres circonstances (visiteurs surprise, fermeture inopinée d'un commerce, manque de temps pour faire les courses, etc.).

La soif est pire que la faim

En Suisse, l'eau potable est disponible partout, en quantité quasiment illimitée. Nous ne pensons donc jamais à ce qui nous arriverait si soudain rien ne coulait plus du robinet. Or une rupture de canalisation n'a rien d'exceptionnel. Une pollution de la nappe phréatique est aussi envisageable. Si une personne ne peut boire à sa soif pendant trois jours, elle met sa vie en danger. Aussi est-il recommandé de stocker 9 litres d'eau par personne.



Précautions et bon sens

En toute logique, les provisions sont des aliments qui se conservent, sans être de la nourriture pour astronautes. Ce sont des denrées que vous mangez régulièrement et dont vous renouvelez régulièrement les stocks. Pas question de faire une réserve dans un coin de la cave et de l'oublier ! Ces aliments, vous les consommerez forcément un jour ou l'autre, donc choisissez-les en tenant compte des préférences et habitudes alimentaires de votre famille. Il est judicieux d'avoir aussi des mets qui se mangent froids. N'oubliez pas non plus de respecter les consignes de stockage (lumière, température, humidité) et de vérifier la date de péremption !

Les aliments surgelés comptent-ils pour des prunes ?

Bien sûr que non, ils font partie des provisions. Même si l'électricité est coupée, vous pourrez les consommer sans crainte... mais sans tarder. N'oubliez pas qu'il ne faut jamais recongeler des aliments dégelés.