



Préparez-vous : faites des réserves d'urgence !



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR
Approvisionnement économique du pays



Nourriture, eau, bougies...

Des réserves pour les jours difficiles

Le plus souvent, nous sommes en sécurité en Suisse.
Mais la pandémie du Covid et les changements du climat ont montré ceci :

il faut **être prêt** pour des jours plus difficiles.

Il faut **faire des provisions** et **avoir des réserves** chez soi, à la maison.



Des réserves à la maison, pourquoi ?

Avoir chez soi de la nourriture, de l'eau et des objets utiles, c'est important.

Cela permet d'**être autonome pendant quelques jours**.

Même si les magasins sont fermés.

Ou s'il manque des produits dans les magasins.

Quelles réserves faut-il faire ?

Il faut avoir **assez de nourriture pour 1 semaine**.

La nourriture

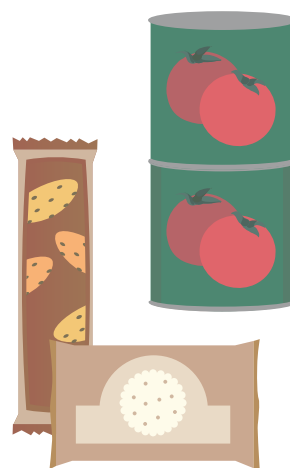
Choisissez de la nourriture **qui se garde longtemps**,
de la nourriture de **longue conservation**.

Par exemple : des pâtes, du riz, de l'huile, du sucre.

Pensez aussi à garder de la nourriture **qu'il ne faut pas cuire**.

Par exemple : des fruits secs, du chocolat, des galettes de riz, du fromage...

C'est pratique, et très utile, s'il n'y a plus d'électricité.



L'eau

Il faut avoir assez d'eau pour **boire** et pour **cuisiner**.

Il faut compter **3 litres d'eau** par jour et par personne.

Nous conseillons d'avoir en réserve : **1 pack de 6 grandes bouteilles** pour chaque personne. C'est assez d'eau pour 3 jours.

Attention : il faut **encore plus d'eau** pour se laver et pour les WC.



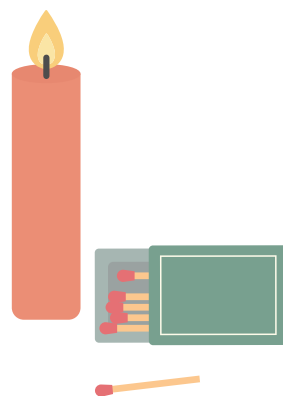
Faites des réserves d'urgence !

Des objets utiles

Si l'électricité est coupée, vous aurez besoin d'avoir chez vous différents produits et objets utiles :

- de l'eau et de la nourriture,
- mais aussi : ce qu'il faut pour avoir de la lumière (bougies, lampe de poche avec des piles de rechange...)
- ou pour cuisiner sans électricité : un réchaud par exemple

Vous trouvez **la liste complète** à la dernière page de la brochure.



- **Vous avez un bébé ?**

Gardez une réserve de nourriture pour bébé, de bouillies, de vitamines, de langes, etc.

- **Vous avez un animal de compagnie (chat, chien...) ?**

Gardez une réserve d'aliments pour animaux, d'eau, de litière, de médicaments, etc.

- **Vous avez une voiture ou une moto ?**

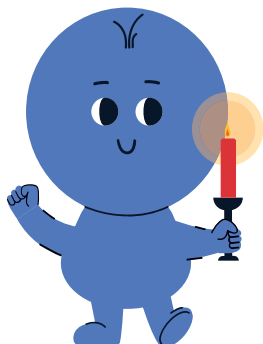
Gardez toujours un peu d'essence dans votre réservoir. Et gardez votre batterie chargée. Pour pouvoir partir au besoin.



Et s'il n'y a plus d'électricité ?

S'il y a une coupure de courant, que faire ? Sam Saroule répond en montrant l'exemple. Regardez cette vidéo :

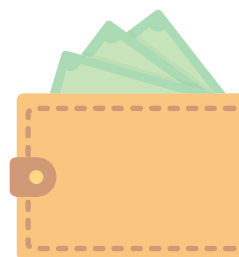
www.provisions-domestiques-fable.bwl.admin.ch/fr



Pour calculer vos besoins

Utilisez le « **Calculateur de provisions domestiques** » :

www.calculateur-de-provisions-domestiques.bwl.admin.ch/fr



Faites des réserves d'urgence !

Mes réserves pour 7 jours

Choisissez de la nourriture que vous aimez et que vous supportez.

Tenez compte de vos allergies et de vos intolérances.

Des boissons

- ☐ de l'eau pour boire, cuisiner et se laver
- ☐ des jus et des boissons sucrées
- ☐ du thé et café
- ☐ du lait ou du lait en poudre

De la nourriture à manger directement

- ☐ des fruits et des légumes en boîtes
- ☐ des pois chiches et des lentilles en boîtes
- ☐ du jambon, du salami,
- ☐ des sardines et thon en boîtes
- ☐ des sauces (pesto, ketchup, moutarde)
- ☐ du fromage à pâte dure
- ☐ de l'huile, des épices
- ☐ des aliments sucrés (chocolat) et salés (chips, noix)
- ☐ des fruits secs

De la nourriture à cuisiner

- ☐ des pâtes, du riz ou autre
- ☐ des soupes (en sachet, bouillon)
- ☐ des plats cuisinés (rösti)

Des produits médicaux

- ☐ des masques d'hygiène, du désinfectant pour les mains
- ☐ vos médicaments personnels et des anti-douleurs

- ☐ du désinfectant pour les plaies, des pansements
- ☐ un thermomètre médical

Des produits d'hygiène

- ☐ savon, shampoing, déodorant, dentifrice, rasoir
- ☐ des protège-slips, tampons, préservatifs
- ☐ du papier toilette, des mouchoirs

Autres objets utiles

- ☐ une radio avec des piles
- ☐ une lampe de poche, avec des piles de rechange ou une batterie externe
- ☐ des bougies, des allumettes ou un briquet
- ☐ un réchaud à gaz, un grill ou un réchaud à fondue et du produit à brûler
- ☐ des sacs poubelle
- ☐ un ouvre-boîte

De l'argent à la maison

- ☐ de l'argent liquide : en billets de 10 et 20 francs et petite monnaie

- Pour savoir **combien de réserve** il faut garder à la maison, utilisez l'outil « Calculateur de provisions domestiques » : www.calculateur-de-provisions-domestiques.bwl.admin.ch/fr
- Gardez en réserve de la nourriture que l'on peut manger **sans la cuire**.
- Utilisez régulièrement vos réserves pour vos **repas de tous les jours** et remplacez vos réserves.

Edition : OFAE, CH-3003 Berne, www.ofae.admin.ch

Distribution : OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch, art. no 750.144.f

Faites des réserves d'urgence !