

# 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](http://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.