



# Des provisions... providentielles



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**

OF  
FA  
E



## Etes-vous prêt à l'imprévu ?

La Suisse n'a pratiquement aucune matière première. Elle est donc encore plus tributaire d'un accès garanti aux ressources, pétrolières ou alimentaires. Elle doit en outre disposer d'infrastructures performantes pour la communication ainsi que pour l'approvisionnement en électricité et s'assurer des voies commerciales.

C'est loin d'être une sinécure ! Nous devons réaliser que l'économie mondiale est de plus en plus interconnectée. En d'autres termes : la complexité s'accroît et la dépendance se renforce. La production de certains biens vitaux est délocalisée vers des contrées lointaines (comme l'Asie). Des perturbations, même locales, peuvent déclencher des réactions en chaîne, avec des impacts, brefs mais sérieux, sur notre approvisionnement.

L'OFAE veille, de pair avec le secteur privé, à ce que notre pays dispose de biens vitaux lors d'une crise. Mais chacun de nous peut, inopinément, se trouver dans une situation extrême. Dans ce cas, c'est rassurant de savoir qu'on a constitué ses propres provisions domestiques.

Ce petit guide vous montre comment ne pas être pris au dépourvu...

### L'OFAE garantit l'approvisionnement en cas de pénurie.

L'OFAE, est une plaque tournante pour garantir l'approvisionnement. En étroite collaboration avec le secteur privé, il veille à ce que des perturbations à court terme n'impactent pas sérieusement la population et l'économie. Il assure que des marchandises vitales sont stockées en Suisse pour être distribuées en bon ordre lors d'une crise. Il garantit que les capacités sont disponibles, même si les transports sont perturbés et que nous ne perdrons pas le nord lors d'une pénurie d'électricité. [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)



Le slogan « Des provisions... providentielles » est toujours d'actualité, malgré ses 50 ans bien tassés. Par contre, l'environnement a bien changé. Il ne s'agit plus de surmonter une longue crise, mais de pallier un sous-alimentation transitoire.

Les provisions domestiques vous éviteront bien de mauvaises surprises. Elles vous garantiront moins de stress et surtout pas de panique. Chacun de nous a donc intérêt à se préparer à une certaine autarcie pour surmonter un cap difficile.

Ces provisions domestiques sur mesure servent aussi dans des situations moins extrêmes, mais handicapantes : si vous devez garder le lit à cause d'une maladie ou d'une opération, vous pourrez vous sustenter sans devoir courir les magasins.

## Des provisions, à quoi bon ?





## domestique

Il faut avoir des aliments stockables pour une bonne semaine et 9 litres d'eau par personne. N'oubliez pas les médicaments du quotidien.

Ces provisions sur mesure doivent être constituées en fonction de vos habitudes alimentaires. Choisissez des denrées de consommation courante. N'oubliez pas les aliments directement consommables (chocolat, biscottes, fromage de type « Vache qui rit », fruits secs, etc.). Vous les apprécierez quand il y aura une panne de courant et que vous ne pourrez rien réchauffer.

Il faut aussi avoir à portée de main des objets utiles lors d'une panne de courant : radio à piles, lampe de poche, quelques piles de réserve, bougies, allumettes ou briquet. Étant donné qu'une panne de courant affecterait également les bancomats et pourrait compromettre le fonctionnement des moyens de paiement électroniques, comme les cartes de débit ou de crédit ou encore le virement d'argent par smartphone, la Confédération recommande de garder chez soi une réserve minimale d'argent liquide en petites coupures.

L'hygiène et la santé viennent compléter la liste : savon, papier WC, pharmacie de secours (pansements, thermomètre, analgésiques) et médicaments personnels.

### Réserves domestiques recommandées

- **Boissons**  
9 litres d'eau (lot de six) par personne, autres boissons
- **Aliments pour une semaine**  
par ex. riz, pâtes, huile, plats préparés, sel, sucre, café, thé, tisane, fruits séchés, muesli, biscottes, chocolat, lait UHT, fromage à pâte dure, viande séchée, conserves
- **Objets et appareils**  
radio à pile, lampe de poche, piles en réserve, bougies, allumettes/briquet, réchaud à gaz
- **sans oublier**  
les articles d'hygiène et médicaments courants ; un peu d'argent liquide, de la nourriture pour animaux

Les Suisses ont de l'eau potable à volonté. Elle est pour nous comme l'air que nous respirons : nous n'imaginons pas en être privés. Et pourtant, suite à une rupture de canalisation, les robinets sont vite à sec. Il arrive aussi que l'eau potable soit contaminée.

On dit qu'une personne peut vivre 30 jours sans se nourrir, mais 3 jours seulement sans boire. Nous recommandons 9 litres par personne (soit un lot de six). C'est une quantité facile à transporter et à stocker, l'eau se conservant des mois. Cette quantité (3 l par personne et par jour) devrait suffire pour la boisson et la cuisine pendant les trois jours critiques.

A partir du quatrième jour, les services des eaux sont tenus de fournir à la population une quantité minimale d'eau potable.

Les 9 litres recommandés par personne ne concernent que l'eau potable, nous n'avons pas considéré les quantités requises pour l'hygiène corporelle, la lessive, etc.

## La soif est plus grave que la faim.





## Où et comment stocker les provisions ?

Nous vous recommandons d'intégrer les provisions domestiques dans votre quotidien culinaire. Bien sûr, ces aliments doivent être conservés dans un endroit sec, sombre et frais. Selon la configuration, ce sera la cuisine ou la cave. Mais ces stocks ne doivent pas être mis aux oubliettes : il faut régulièrement consommer les denrées alimentaires et les remplacer !

Les aliments contenus dans un congélateur sont aussi des provisions domestiques. On peut les consommer sans problème, même après une panne d'électricité. Il n'en demeure pas moins qu'il ne faut pas les recongeler, mais les consommer rapidement.

### Quelques conseils :

- Vos provisions domestiques doivent correspondre à vos besoins et à vos habitudes (culinaires).
- Vous devez intégrer les aliments stockés dans votre quotidien, en les consommant et les remplaçant régulièrement.
- Vos provisions doivent compter aussi des aliments directement consommables (sans cuisson).
- Mettez tous ces aliments – et les médicaments – dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.
- Vérifiez la date de consommation/de péremption.



Dans votre « panier de secours », veillez aux bonnes proportions de protéines, hydrates de carbone et lipides. Si possible, il devrait aussi comprendre des vitamines, des minéraux et des oligoéléments.

- Les protéines apportent à l'organisme des acides aminés, requis par exemple pour renouveler les cellules. Elles se trouvent dans des aliments d'origine animale ou végétale. Parmi les sources de protéines, il y a notamment la viande, le poisson, les produits laitiers et les légumineuses.
- Les hydrates de carbone comptent parmi les principaux fournisseurs d'énergie. Ils se trouvent surtout dans les aliments d'origine végétale (pommes de terre, lentilles, riz, maïs, pâtes, pain, fruits, chocolat ou biscuits par ex.). Les hydrates de carbone devraient représenter 45 à 55 % de notre ration calorique quotidienne.
- Les lipides servent notamment à transporter les vitamines qui s'y dissolvent. Ils se trouvent clairement dans le beurre, la margarine et l'huile. Mais ils sont cachés dans diverses préparations comme la mayonnaise, les saucisses ou les gâteaux. Les corps gras devraient représenter 20 à 35 % de notre ration calorique quotidienne.

## Quelques notions de nutrition



# Mes provisions à moi

## Boissons

- 9 litres d'eau (par personne)
- autres boissons

## Aliments

(pour un bonne semaine)

- riz ou pâtes
- huile ou autre corps gras
- légumes, champignons, fruits en conserve
- de la farine, de la levure sèche
- salami, viande séchée
- plats cuisinés, par ex. rösti
- soupes en sachet
- fromage à pâte dure
- bouillon (cube, sachet), sel, poivre

- café, thé/tisane, cacao
- muesli, fruits secs, noix
- légumineuses
- biscottes ou pain suédois
- chocolat
- lait UHT, lait condensé
- sucre, confitures, miel
- nourriture spéciale (pour bébé ou personnes à l'estomac délicat)
- nourriture pour animaux domestiques

## Articles d'hygiène et médicaments

- savon, papier WC
- désinfectant
- 50 masques d'hygiène par personne
- médicaments personnels

## Sans oublier ...

- radio à piles, lampe de poche (à manivelle), quelques piles en réserve
- bougies, allumettes ou briquet
- réchaud à gaz ou à fondue
- un peu d'argent liquide

### Question de goût

Vos provisions domestiques doivent aussi refléter les préférences alimentaires des membres de votre famille. Il est bon d'avoir en réserve quelques aliments à consommer froids. Par ailleurs, vous devez stocker correctement les aliments, les consommer dans les délais utiles et les remplacer.

