

LES BASES DE LA PRÉVOYANCE

PRÉVOIR UN STOCK DE NOURRITURE

Notre approvisionnement alimentaire n'a jamais été aussi précaire. La ville de Paris par exemple, ne possède que quelques jours de réserves alimentaires, entre 3 et 7 selon les sources. En cas de problème dans la logistique d'approvisionnement, les conséquences peuvent être désastreuses.

Faire un stock de nourriture devrait être quelque chose de naturel, avec un peu de pratique cela deviendra une routine que tu exécuteras sans même y faire attention.

UN STOCK DYNAMIQUE

Un stock dynamique est constitué de ce que tu consommes quotidiennement.

Afin de savoir ce dont tu as réellement besoin, je recommande une méthode simple et très efficace :

1. La première semaine, cuisine tes repas et note tout ce que tu utilises.

N'utilise que des aliments pouvant se conserver au minimum un mois et n'ayant pas besoin d'être conservés au froid.

N'oublie pas de noter les condiments que tu ajoutes pour assaisonner tes plats comme le sel, le poivre, l'huile, les bouillons ...

2. La deuxième semaine, achète tout ce que tu as noté sur ta liste et essaye de ne manger que cela pendant une semaine.

S'il te manque quelque chose, rajoute-le à ta liste.



3. La troisième semaine, multiplie par quatre tous les éléments de la liste et achète-les.

Tu disposes maintenant d'un stock de nourriture adapté à tes besoins pour une durée d'un mois ! Un stock de nourriture efficace doit être dynamique, c'est-à-dire que les aliments doivent être consommés et remplacés régulièrement. Vérifie que les aliments sont stockés dans des conditions idéales et que rien n'est périmé. Le meilleur moyen d'éviter de perdre de la nourriture est de te servir dans ton stock au quotidien.

Mets les aliments les plus anciens devant, et les plus récents derrière. Comme cela, tu n'as plus besoin de te préoccuper des Dates Limites de Consommation (DLC), tu n'as qu'à prendre la première boîte qui se présente devant toi.

Attention la nourriture doit toujours être placée dans un endroit sec et idéalement surélevé pour être à l'abri des fuites d'eau et inondations !

UN STOCK POUR LE LONG TERME

Ce stock sera constitué de denrées peu périssables. Les aliments secs comme les pâtes, le riz, les lentilles, la farine se conservent des années après leur DLC.

Certains produits ne se périment tout simplement pas, comme le miel, l'huile, le sel, le sucre.

Il est difficile de savoir si un aliment est encore bon à la consommation, il n'y a pas de règle absolue. Fie-toi à ce que tu vois, à l'aspect, à l'odeur et au goût.

Si tu as le moindre doute, **jette-le** !

UN STOCK DE TRÈS LONG TERME

Pour un budget plus élevé, tu peux acheter des rations de survie. Il existe deux marques de référence. Les rations NRG-5 et Seven Oceans. Ces rations se présentent sous la forme de barres que tu peux manger telles quelles ou bien écrasées et déliées dans de l'eau. Pour connaître mes astuces pour te constituer un stock de nourriture rapidement et à moindre frais, clique ici.

N'OUBLIE PAS LES CONDIMENTS

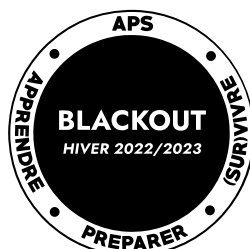
Ne prévois pas uniquement les aliments de base, mais aussi de quoi assaisonner tes plats. Imagine que tu manges du riz et des pâtes tels quels pendant un mois... l'horreur.

Sel, poivre, huile, bouillons, épices et sauces doivent faire partie de votre stock.

Il existe des sauces lyophilisées qui prennent très peu de place et qui sauront rehausser tes plats, tu éviteras ainsi de tomber dans une routine alimentaire qui peut être préjudiciable à ton moral.

FAIS-TOI PLAISIR AVEC DE PETITS EXTRAS

Si tu dois un jour utiliser ton stock de nourriture en « condition réelle » il y a de grandes chances que la situation soit critique et que tu n'aies pas le moral. **Rien de tel pour évacuer une partie**



de ton stress que de manger quelque chose que tu aimes.

Par exemple : j'adore les fraises Tagada, j'ai donc une boîte d'un kilo dans mon armoire à provisions en cas de coup dur. Le plus difficile est de ne pas piocher dedans...

Tant pis si ce n'est pas équilibré, le bienfait que cela apporte au moral en vaut largement la peine.

Évite quand même les produits nocifs pour ta santé comme l'alcool.

UNE LISTE DE COURSE COMPLÈTE

Depuis le milieu des années 1800, les mormons se préparent à une période de troubles de grande ampleur. En prévision, chaque famille doit disposer d'un stock de nourriture pour au moins un an.

Voici la liste de ce qu'ils recommandent de stocker pour un an et deux personnes adultes. L'idée n'est évidemment pas de suivre cette liste à la lettre, mais de l'adapter à ta situation personnelle. Si tu souhaites obtenir les quantités mensuelles pour une personne, divise les quantités indiquées par 24.

Grains :

- 130 kilos de blé
- 25 kilos de farine
- 25 kilos de farine de maïs
- 22 kilos de flocons d'avoine
- 45 kilos de riz
- 25 kilos de pâtes.

Légumes* :

- 27 kilos d'haricots secs
 - 10 kilos de graines de soja
 - 4 kilos d'haricots de Lima
 - 4 kilos de petits pois
 - 4 kilos de lentilles
 - 4 kilos de soupe lyophilisée
 - 27 kilos de maïs
 - 27 kilos de pois
 - 27 kilos d'haricots verts
 - 27 kilos de carottes
 - 35 kilos de pommes de terre
 - 4 kilos d'oignons
 - 18 kilos de tomates
- *Évidemment, il s'agit de légumes en conserve et non pas frais

Gras et huiles :

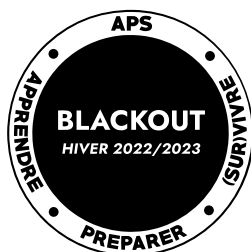
- 15 litres d'huile végétale
- 15 litres d'huile d'olive
- 4 kilos de matière grasse
- 3 kilos de mayonnaise
- 4 kilos de beurre

Produits laitiers :

- 55 kilos de lait en poudre
- 25 boîtes de lait concentré non sucré
- 10 kilos d'autres produits laitiers (fromage à pâte dure...)

Sucre :

- 3 kilos de miel
- 36 kilos de sucre
- 3 kilos de sucre de canne
- 1 kilo de mélasse
- 3 kilos de confiture



Essentiel :

- 1 kilo de levure chimique
- 1 kilo de bicarbonate de soude
- 500 grammes de levure
- 5 kilos de sel
- 4 litres de vinaigre

Fruits :

- 35 kilos de compote de pommes
- 27 kilos de bananes chips
- 35 kilos de jus de fruits
- 35 kilos de fruits en conserves

Eau :

- 1200 litres d'eau
- Un système de filtration efficace et durable

PRÉVOIR DES RESSOURCES EN EAU POTABLE

Ton corps est capable de survivre plus de 15 jours sans nourriture. Mais seulement 48/72 heures sans eau ! **L'eau est la première ressource que tu dois pouvoir te procurer... et c'est la première sur laquelle les gens se jettent dans les supermarchés dès qu'il y a une crise !**

Nous sommes tellement habitués à voir l'eau couler de nos robinets que nous avons du mal à imaginer pouvoir en manquer un jour. Or, tous les systèmes d'approvisionnement en eau sont dépendants de l'électricité. Se constituer un stock suffisant est la première étape vers l'autonomie en eau et la sérénité.

QUELLE QUANTITÉ D'EAU TU DOIS STOCKER

C'est la première question à te poser. Cela dépend du nombre de personnes présentes dans ton foyer. Entre l'hygiène, la cuisine et l'hydratation...il faut compter environ 3 litres d'eau par personne et par jour.

Attention ! Il faut aussi prendre en compte l'endroit où tu habites. La situation n'est pas la même si tu vis en pleine campagne ou dans un appartement en ville... ou si tu habites dans le Nord (ou il pleut souvent), ou dans le Sud (où il fait bien plus sec).

Si tu habites à la campagne, tu pourras plus facilement accéder à une source d'eau naturelle, je te conseille de prévoir **au moins une semaine d'eau potable**.

En cas de crise, si tu habites en ville, il te sera plus difficile de t'approvisionner (à cause de la panique sociale). Je te conseille donc de prévoir **au moins deux semaines d'eau potable**.

OÙ ET COMMENT STOCKER TON EAU

Il y a plusieurs solutions pour stocker ton eau potable. Tu dois prendre en compte.

1. La contenance
2. La facilité de transport et d'approvisionnement.
3. L'optimisation du rangement (je t'en parle plus bas)



Le plus simple est de stocker **des bouteilles d'eau de 1.5 ou de 4 L**. Conservées dans de bonnes conditions (dans un endroit frais à l'abri du soleil) **tu peux les garder environ 2 ans** (et même un petit peu plus).

L'inconvénient est qu'au bout d'un moment, l'eau risque d'avoir un goût de plastique et de perdre sa teneur en minéraux. La solution idéale pour ton stockage, c'est **le jerrican de 24 litres**.

- Faciles **à stocker** - grâce à leur forme aplatie et rectangulaire
- Faciles **à manipuler** - leur poignée les rend très maniables
- Faciles **à transporter** - leur dimension répartit bien le poids du liquide

QUID DES BOUTEILLES EN VERRE ?

Je te conseille d'éviter, le verre est un matériau fragile, et en cas de chocs durant le transport ou autre événement destructeur, tu risques de perdre la totalité de ton stock. De plus, le verre est plus lourd à transporter que le plastique.

Un stock d'eau, ça prend de la place ! Pour une famille de 4 personnes, 3 litres d'eau par personne et pour 1 semaine... Cela représente déjà 84 litres d'eau soit 56 bouteilles de 1.5 L, ou 4 jerricans !

En plus de la quantité, tu dois bien penser **au poids** (84 litres d'eau pèsent très lourd, éviter les étagères) et aux **conditions** de stockage (tu devras absolument éviter la chaleur et la lumière directe pour que les bactéries et les micro-organismes ne se développent pas...).

Il te faut donc bien connaître ta maison pour trouver les endroits les plus adaptés.

Astuces

Pour optimiser le rangement de ton stock, pense aux **"espaces perdus"** de ta maison (sous l'évier, en dessous de ton lit, au-dessus des armoires, etc.)

Même si ce n'est pas l'idéal, tu peux entreposer une partie de ton stock en extérieur, sur ton balcon ou dans ton jardin par exemple.

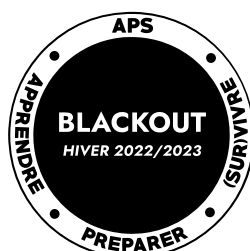
Tu peux aussi entreposer une partie de ton stock dans ta cave, ton parking, ton grenier...

RECYCLER (UNE HABITUDE RÉSILIENTE)

On l'oublie souvent, mais l'eau est un cycle naturel ! Elle tombe sous forme de pluie, est absorbée par la terre, puis elle s'évapore et se transforme à nouveau en pluie... Nous pouvons **tirer avantage de ce cycle**. Et nous pouvons aussi **recycler l'eau que nous utilisons tous les jours** (dans notre salle de bain).

COMMENT RECYCLER L'EAU DE TA SALLE DE BAIN ?

Lorsque nous tirons la chasse d'eau, nous gaspillons en moyenne 10 litres d'eau potable. C'est totalement absurde. Heureusement, avec **un petit nombre de gestes simples**, tu économiseras des centaines de litres !



- Ne pas tirer la chasse pour un seul pipi - attendre au moins 3 ou 4 !
- Uriner **sous la douche** - c'est hygiénique, et c'est très efficace.
- Utiliser systématiquement **la petite chasse d'eau** - ça fonctionne aussi bien que la grande et c'est bien plus économique !

La plupart des chasses d'eau utilisent bien plus d'eau que nécessaire. Une astuce aussi simple qu'efficace consiste à **mettre une bouteille d'eau dans le réservoir** pour réduire la quantité d'eau que tu utilises lorsque tu tires la chasse.

Un bon moyen d'économiser l'eau, c'est la douche.

L'eau qui coule du pommeau n'est pas sale, on l'appelle "l'eau grise". On ne peut pas trop la boire, mais on peut **la recycler pour d'autres usages**.

J'ai toujours un seau dans ma douche, en attendant que l'eau chaude arrive je place directement le pommeau dedans et quand je suis sous la douche je le mets entre mes pieds ! **Une fois plein, je le mets à côté de mes toilettes et au lieu de tirer la chasse, je le vide directement dans la cuvette.**

Ça devient vite une routine et ça fait économiser une bonne dizaine de litres d'eau par jour (environ deux chasses d'eau). Pour plus d'efficacité, **prévois deux seaux** pour en avoir toujours un vide dans la douche et un plein dans tes toilettes.

COMMENT RECUEILLIR L'EAU DE PLUIE ?

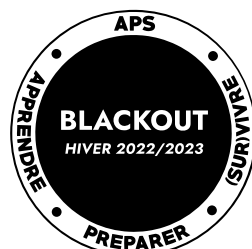
L'autre grande source d'eau naturelle, c'est **la pluie**. Je te déconseille de la boire telle quelle (je te reparle de la purification plus bas), mais tu peux l'utiliser pour tous les usages domestiques. Je te présente les deux solutions les plus accessibles.

1. Les bidons (low-tech, mais efficace)

De simples bidons posés sous les gouttières. C'est la base de la récupération de l'eau de pluie. Ce n'est pas une « installation » en soi, mais **c'est un premier pas, super facile à mettre en place, tu peux le faire dès maintenant !**

2. Les cuves (un investissement pour ton avenir)

Ces cuves te serviront à récolter et stocker de l'eau pour un usage à l'extérieur (arroser ton potager, abreuver tes animaux, nettoyer tes outils, ta voiture, tes vélos, etc.). C'est la meilleure option sur ton terrain !



En moyenne, elles peuvent contenir 1000 L. Elles sont **de qualité**, bien entretenues elles tiennent bien 10 ans ; **faciles à installer**, même si tu n'es pas très bricoleur, tu peux t'en sortir seul sans problème ; **empilables et connectables**, ces cuves sont standardisées, tu peux les relier, les superposer, interchanger leurs robinets, etc. ; **économiques**, de gratuites à environ 100 € (réparti sur 10 ans, c'est largement rentable).

Attention, **il faut les protéger du soleil** sinon des micro-organismes risquent de se développer dans l'eau. Ta cuve doit être placée dans un endroit plat et solide (rappelle-toi que 1000 litres... c'est une tonne !).

Astuce

Pour recycler encore davantage ton eau... pense à récupérer ton eau de cuisson !

Froide et non salée, c'est un véritable engrais naturel pour le potager et les plantes d'intérieur ! Elle contient de nombreux nutriments, vitamines et minéraux essentiels à leur croissance.

Chaude et salée par contre, c'est un très bon désherbant naturel.

FILTRER ET PURIFIER L'EAU NON-POTABLE

Peu importe sa taille, un stock ne dure pas éternellement. Il a toujours une durée de vie limitée, au terme de laquelle se trouve la pénurie.

Or, quand on parle d'eau, une pénurie n'est pas envisageable... D'où l'importance de savoir purifier une eau impropre à la consommation. C'est un excellent moyen de limiter la taille de ton stock et c'est la seule solution pour devenir entièrement autonome en eau.

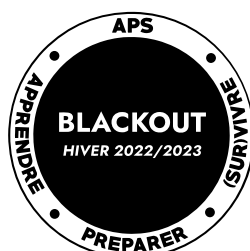
La règle de base c'est de toujours vérifier qu'il existe des résultats d'analyses effectués par des laboratoires indépendants, du purificateur pour lequel tu as opté. Quand il n'y en a pas, c'est mauvais signe. Les bâtons de charbon, les bouteilles en verre « purifiantes », les adoucisseurs, etc., dans la majorité des cas, il n'existe pas de données scientifiques qui attestent des propriétés avancées par les vendeurs.

Ces équipements peuvent apporter à ton eau un confort de goût, ou certaines propriétés. Mais ils ne rendent pas une eau potable, et ne la purifient pas (sur le plan biologique).

Quand tu habites à la campagne, il peut paraître logique de devoir purifier l'eau d'un étang ou d'une rivière avant de la boire. Mais aujourd'hui, ce geste est tout aussi essentiel si tu habites dans un appartement en ville ! Résidus de médicaments, pesticides, perturbateurs endocriniens, hormones de synthèse, microplastiques...

D'après une étude de *60 millions de consommateurs* [1], en France, **80 % de l'eau de nos robinets contient au moins un polluant nuisible** ;

Voilà pourquoi il est absolument essentiel de connaître les techniques pour désinfecter et purifier ton eau, qu'il s'agisse d'eau de pluie, d'eau du robinet ou même d'eau en bouteille !



Parmi les éléments qui peuvent contaminer l'eau, il faut distinguer :

- **Les particules en suspension**, comme la boue ou les débris végétaux.
- **Les polluants chimiques**, comme les pesticides, les traces de carburants, les métaux lourds...
- **Les micro-organismes**, comme les microbes, les algues, les bactéries...

Pour les particules en suspension, **il suffit d'une simple filtration**. En revanche, les polluants chimiques et les micro-organismes nécessitent un traitement approfondi

Je vais maintenant te présenter les 3 techniques de filtration et de purification les plus courantes et les plus accessibles.

LE FILTRE "BUSHCRAFT"

Son fonctionnement est ultra simple :

- La première partie avec le gravier et le sable filtre les particules ;
- La deuxième partie avec le charbon « purifie » une partie des micro-organismes ;
- La troisième partie avec le tissu retient les particules de charbon.

Ce filtre améliore la qualité de l'eau, mais il ne la rend pas complètement potable.



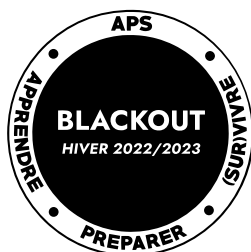
PORTER L'EAU À ÉBULLITION

C'est la méthode la plus simple. Elle consiste à faire bouillir l'eau pendant une dizaine de minutes pour tuer les micro-organismes. Si l'eau contient des particules, tu peux les filtrer facilement :

1. Commence par étendre un t-shirt au fond de la casserole ;
2. Verse l'eau dans la casserole par-dessus le t-shirt ;

Retire doucement le t-shirt. Tu n'as plus qu'à faire bouillir ton eau avant de la consommer.

Cependant, cette technique ne permet de se débarrasser ni des particules en suspension, ni des polluants chimiques.



LES DÉINFECTANTS/ PURIFICATEURS CHIMIQUES

Ce sont des comprimés qui purifient l'eau. Ils ont de nombreux avantages... mais un inconvénient principal.

Tout d'abord, ils sont :

- Très faciles à utiliser - il suffit d'en mettre un dans l'eau que tu souhaites désinfecter (une gourde par exemple) et d'attendre qu'il fasse effet.
- Très faciles à stocker - ils ne prennent pas de place et tu peux les emporter partout.
- Très utiles en cas d'urgence - en cas de situation dégradée je te conseille d'en avoir toujours sur toi.

Malheureusement, ces comprimés **ne suffisent pas à te débarrasser des polluants chimiques, ni des particules en suspension.**

ASTUCES

D'autres solutions existent, tu peux aussi purifier ton eau :

Avec de l'argile - une solution naturelle et qui a fait ses preuves ;

Avec les rayons UV - il suffit de laisser ta bouteille d'eau transparente au soleil pendant plusieurs heures, tu te débarrasseras ainsi des virus, des salmonelles et autres parasites, simplement par une exposition prolongée au soleil ;

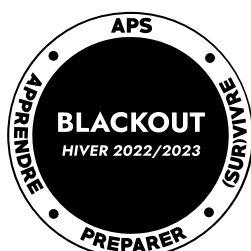
BERKEY - LA PURIFICATION AU SENS LARGE

Toutes les techniques que je t'ai présentées sont efficaces à conditions de les appliquer correctement. Mais si tu cherches vraiment une purification totale pour ton eau, je te recommande d'utiliser **un filtre Berkey**.



J'ai utilisé un **Big Berkey** pendant des années, et depuis que mon fils est né je suis passé au modèle **Royal** qui a une plus grande contenance (j'ai donné le Big à ma sœur). Pour moi, c'est la Rolls Royce des filtres. Son fonctionnement est ultra simple :

1. Tu verses de l'eau non potable dans le récipient du haut ;
2. Tu attends quelques minutes que l'eau passe à travers les filtres et tombe par gravité dans le récipient du bas ;
3. Tu ouvres le robinet pour boire l'eau potable



Et... c'est tout ! Son système de filtration repose sur des filtres à charbon naturel. Ils éliminent à 99,9 % les virus, bactéries, pesticides, métaux lourds, résidus médicamenteux, perturbateurs endocriniens...

Rentable, durable, et efficace, pour moi c'est la technique de filtration ultime.

J'ai réussi à te négocier **une réduction exceptionnelle de - 15%** pour l'occasion !
Clique sur ce [lien](#) et utilise le code **APSTT** pour en bénéficier.

Attention, le code de réduction n'est valable que jusqu'au 31 décembre.

