

LE GUIDE DE LA RÉSERVE ALIMENTAIRE (...et plus encore)

**Apprenez à construire une
réserve pour surmonter les
situations de crise**



Nicolas BASTIEN

Le guide de la réserve alimentaire (et plus encore...)

**Apprenez à construire une réserve pour
surmonter les situations de crise**

Nicolas Bastien

Mis à jour le 15/04/2020

Copyright © Nicolas Bastien - Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ebook ne peut être reproduite sous quelle forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles critiques.

Avertissement légal

Les informations contenues dans ce livre ont été compilées à partir de sources jugées fiables, et elles sont exactes au mieux des connaissances, des informations et des croyances de l'auteur.

Cependant, elles ne sont pas destinées à remplacer les conseils émis par un professionnel dans les domaines de la survie, de la santé ou dans le domaine financier.

En utilisant le contenu et les informations contenues dans ce livre, vous acceptez de dégager l'auteur de toute responsabilité et de tout dommage, frais et dépenses, y compris les frais juridiques résultant potentiellement de l'application des informations fournies par ce livre. Cette exclusion de responsabilité s'applique à toutes pertes, dommages ou préjudices causés par l'utilisation et l'application, directement ou indirectement, des informations ou conseils contenus dans ce livre.

Table des matières

Pourquoi mettre en place une réserve alimentaire ?

Une pratique ancienne

Devenez invisible !

Pourquoi sommes-nous devenus moins résilients ?

Mon expérience de la réserve de crise

1. 12 produits pour démarrer votre réserve alimentaire

Autres produits appréciés des preppers américains

Un petit mot sur les aliments secs

Une liste pour démarrer votre réserve alimentaire

2. Le volet « non-alimentaire » de votre réserve de crise

Face au risque de blackout

Biens de base essentiels

Pharmacie

Argent liquide

3. Passer de la réserve de survie à la réserve tournante

Les inconvénients de la réserve de survie

Une réserve tournante, c'est quoi ?

Comment construire une réserve tournante ?

Construire une réserve tournante prend du temps !

4. À quel endroit placer votre réserve de crise ?

Les 5 dangers qui menacent votre réserve alimentaire

Où placer votre réserve de crise ?

Un cas concret : notre réserve de crise

5. L'art de la conservation longue durée des aliments

Aliments lyophilisés

Sac Mylar et absorbeurs d'oxygène

Apprendre à faire vos propres conserves

6. Questions fréquentes sur les réserves de crise

Quelques mots pour finir...

POURQUOI METTRE EN PLACE UNE RESERVE ALIMENTAIRE ?

« *Espérer le meilleur et se préparer au pire : c'est la règle* » -

Fernando Pessoa

En débutant ce livre, vous vous dites peut-être que vous faites quelque chose d'un peu fou, que vous entrez dans un monde surréaliste de survivalistes planqués dans un bunker, avec tout ce qu'il faut pour survivre à la prochaine guerre nucléaire.

Mais non, rassurez-vous !!!

UNE PRATIQUE ANCIENNE

Mettre en place une réserve alimentaire (et même non-alimentaire comme nous allons le voir dans ce guide) n'a rien ni « d'extrême » ni même d'original : c'est une précaution de bon sens que pratiquaient encore largement nos grands-parents il y'a 50 ans à peine. Elle visait à faire face aux situations de crise potentielle, mais également à réduire le problème de volatilité des revenus propre au monde agricole. En cas de mauvaise récolte et de chute des revenus, on allait piocher dans la réserve de nourriture pour passer le cap.

Ma grand-mère avait l'habitude de toujours faire ses courses en prévoyant quelques francs en plus pour acheter un petit quelque chose pour « la réserve ». Elle faisait ça progressivement si bien

que la constitution de cette réserve était relativement indolore. Nous reviendrons sur ce point important dans la suite du livre.

Au cours d'une vie, il est probable que nous soyons confrontés, au moins une fois, à une crise majeure. Je ne parle pas d'un scénario dans lequel la civilisation s'effondre et dans lequel nous retournons à l'âge de pierre. Non, simplement d'une « rupture de normalité » temporaire au cours de laquelle les services dont nous dépendons étroitement pour vivre (l'approvisionnement de notre supermarché, les services médicaux d'urgence, les services de police, les services qui fournissent l'électricité de notre logement, etc.) sont temporairement hors service.

Pendant ce laps de temps, nous ne dépendons que de nous pour survivre. Ne croyez pas que j'exagère, les exemples récents de rupture temporaire de normalité ne manquent pas :

- Coupure électrique géante comme en 1999 en France ou en 2012 en Inde (670 millions de personnes touchées !),
- Émeutes de grande envergure comme celles de 2005 en France ou en 2011 en Grande-Bretagne,
- Accident industriel comme l'explosion d'AZF à Toulouse en 2001 ou l'accident nucléaire de Fukushima en 2011,
- Pandémie telle que SRAS en 2003, Ebola en 2014 ou Zika en 2015,

- Événements climatiques tels que tempêtes (France tempête de l'an 2000) ou cyclones (Katrina en 2005).

Et ce ne sont que quelques exemples parmi des tas d'autres...

DEVENEZ INVISIBLE !

Au cours de la plupart de ces grands événements dramatiques, la bonne attitude à avoir est **de faire le dos rond**, de rester « planqué » et d'éviter d'encombrer des services logistiques, sanitaires et sécuritaires qui sont généralement débordés.

Surtout, ne jouez pas au héros ! Croyez-moi, en tant qu'ancien militaire, j'ai eu droit à un retour d'expérience (un « Retex ») particulièrement poignant de survivants du siège de Sarajevo en 1992-1995. Tous insistaient sur le fait que dans ce genre de situation, il faut savoir se rendre littéralement invisible pour survivre et protéger sa famille.

Par exemple, il valait mieux passer la nuit à grelotter dans le noir que d'allumer le groupe électrogène qui aurait risqué d'attirer l'attention des groupes de prédateurs armés qui écumaient la ville. Autre enseignement intéressant au cours de ce Retex : la grande difficulté à gérer les déchets en situation de confinement et la nécessité d'avoir un stock particulièrement fourni de sacs poubelle. Nous y reviendrons.

Les contextes de crise que vous risquez de connaître seront probablement moins dramatiques mais, pour se préparer, une bonne option est indiscutablement **de mettre en place une « réserve de crise »** (terme plus approprié que « réserve alimentaire » qui est trop limitatif) : moins exigeante et plus complète qu'un jardin potager, une réserve de crise vous permettra de mettre à l'abri votre famille pendant quelques jours ou quelques semaines, le temps que la situation se tasse.

POURQUOI SOMMES-NOUS DEVENUS MOINS RESILIENTS ?

Il faut être conscient que notre système productiviste a profondément transformé ce que nous sommes depuis des siècles : il a fait de nous des êtres hautement spécialisés et hautement productifs. Nous sommes capables de réaliser des choses très complexes : mettre en œuvre des machines compliquées, coder des programmes informatiques, conduire des projets effroyablement coûteux, etc. Tout cela a coûté très cher en effort de formation.

Mais en contrepartie, nous avons perdu la polyvalence et la rusticité qui caractérisaient la génération de nos grands-parents et nous sommes devenus indéniablement moins résilients. Pour reprendre les propos d'un célèbre général de l'armée française, *« nous avons perdu notre esprit garage »*.

Des études intéressantes montrent qu'un citoyen du 21^{ème} siècle correctement encadré et formé ne fait pas un plus mauvais soldat qu'un fils de la campagne du début du 20^{ème} siècle. Cependant, livré à lui-même dans une situation de crise, il sera beaucoup moins apte à trouver les ressources pour survivre. C'est une réalité à laquelle peu de gens échappent et avec laquelle nous devons vivre.

Soyez également conscient qu'une réserve de survie ne sera pas forcément la réponse adaptée à tous les risques. Si vous cauchemardez sur une émeute de grande ampleur qui transformerait votre ville en remix de Mad Max, le risque que vous anticipez ici est d'ordre essentiellement sécuritaire avant d'être alimentaire. Vous aurez besoin d'une réserve de crise, mais surtout de savoir la défendre ce qui est tout sauf évident.

Pour gérer ce risque, il vaudrait mieux envisager de mettre en place un plan d'évacuation et d'acheter une résidence secondaire avec un peu de terre dans une région suffisamment préservée, quitte à la financer en ayant recours à la location saisonnière.

MON EXPERIENCE DE LA RESERVE DE CRISE

Vous vous demandez sans doute quelle est ma légitimité pour vous parler de réserve de crise. Après avoir passé 9 ans à Paris en tant qu'ingénieur militaire, je me suis installé en famille dans une petite île du Pacifique qui a tout ce qu'il faut pour rendre heureux

3 enfants en bas âge. J'ai raconté cette histoire sur mon blog (www.efficacite-familiale.fr).

Mais il y'a un problème : mon île se situe en zone cyclonique. Six mois par an, les services de l'État demandent à la population d'attacher tout ce qui peut voler et de mettre en place une réserve de crise qui permette de tenir **en complète autonomie pendant au moins 5 jours**.

On ne rigole pas avec les cyclones : ces vents extrêmement violents (plus de 100 km/h) accompagnés de pluies torrentielles et d'une houle déchainée (la « marée de tempête ») causent chaque année des dégâts considérables et de nombreux morts. Le cyclone Katrina de 2005 fit plus de 1800 morts et 108 milliards \$ de dégâts à la Nouvelle-Orléans.

Quand j'ai mis en place notre réserve de crise, j'ai commis beaucoup d'erreurs au début. Mal dimensionnée, mal située, mal composée, elle a été une source de perte d'argent et de temps. Et surtout, elle n'était pas aussi opérationnelle que je l'aurai souhaité.

J'ai aussi découvert qu'il y'avait moyen de faire beaucoup mieux qu'une réserve de crise composée de produits faiblement périssables, mais qui n'entrent pas dans nos habitudes de consommation et qui ne seront utilisés qu'en cas de problème.

Nous verrons tout ça dans ce guide. J'espère qu'il vous sera utile et qu'il vous évitera de commettre les mêmes erreurs que moi. **Ce livre s'adresse avant tout aux débutants**, à ceux qui souhaitent mettre en place une réserve alimentaire mais qui ne savent pas par où commencer.

Ce livre est issu de mon expérience, mais également des meilleurs retours de la communauté des « preppers » américains que je suis régulièrement. Les preppers forment une communauté qui partage l'idée qu'on peut continuer à vivre normalement, mais qu'il faut être prêt à faire face aux crises qui ne manqueront pas d'arriver.

Certains écrits issus de ce milieu sont contestables, d'autres sont très intéressants et témoignent également d'une philosophie faite de refus du consumérisme et de recherche de simplicité. Une sorte de retour à « l'esprit garage »...

12 PRODUITS POUR DEMARRER VOTRE RESERVE ALIMENTAIRE

Une réserve de crise est constituée de 2 parties : une partie alimentaire (que j'appellerai désormais la « **réserve alimentaire** ») et **une partie non alimentaire**. La plus grosse partie de votre réserve de crise sera constituée d'aliments et c'est pour cela que nous allons commencer par cela.

Nous le verrons, il existe deux grandes approches pour créer une réserve de crise : l'approche « réserve de survie » et l'approche « réserve tournante ».

Si vous êtes pressé ou peu expérimenté (ou les deux à la fois), le mieux est de commencer par créer une **réserve alimentaire de survie**. Voilà une liste de **12 produits** que vous trouverez facilement pour un coût raisonnable et qui vous permettront de démarrer votre réserve alimentaire.

L'objectif est de mettre en place une réserve alimentaire de **3 semaines**, ce qui sera suffisant dans la plupart des cas. Il s'agit de produits qui sont faciles à trouver, faciles à cuisiner, qui se conservent bien (de 6 mois à 2 ans), mais qui ne sont pas destinés à être stockés pendant 25 ans sur des étagères sans que vous y touchiez. Pour cela, il existe d'autres solutions que nous verrons plus loin.

L'objectif d'une réserve alimentaire n'est pas seulement de vous permettre de vous remplir l'estomac le temps que la crise se résorbe. Tous les marins savent que la nourriture est aussi un puissant stabilisateur de moral quand plus rien ne va et qu'on vit dans l'incertitude du lendemain. Il est donc impératif que votre réserve permette d'apporter **suffisamment de diversité** pour briser la monotonie du quotidien en temps de crise.

Vous remarquerez que cette liste ne comporte pas d'aliment surgelé. La raison est que les congélateurs ont peu de place à offrir et qu'ils sont toujours soumis au risque de **coupure électrique** (« blackout ») qui ne doit jamais être exclu en temps de crise. Le réseau électrique est en effet une infrastructure fragile et il suffit souvent d'un acte de malveillance ou d'un arbre qui tombe au mauvais endroit pour plonger tout un quartier ou une ville dans le noir.

Ce n'est pas un problème si l'électricité est rétablie dans les heures qui suivent, mais en temps de crise ou rien ne fonctionne correctement, c'est une promesse que personne n'est certain de tenir !

Voici donc la liste des 12 aliments à intégrer absolument dans votre réserve alimentaire d'urgence (ce n'est pas la partie la plus drôle du livre mais prenez le temps de la lire jusqu'au bout car elle contient des notions importantes pour la suite !) :

1. **Eau** : L'eau est essentielle, tellement essentielle que si elle venait à vraiment manquer, ce serait une véritable catastrophe humanitaire. Au risque de vous surprendre, il n'est donc pas nécessaire de stocker de grandes quantités d'eau, car il est peu probable que l'eau courante vienne à manquer même en situation de crise. L'eau prend beaucoup de place donc je vous recommande de stocker un pack de **9 litres d'eau par personne** (6 bouteilles de 1,5 litre) et de vous équiper en bidons pliables à remplir au robinet si une crise se déclenche. N'oubliez pas que votre baignoire peut aussi constituer une réserve d'eau ! Une bonne précaution supplémentaire est d'acheter des **pilules de purification d'eau** : les pilules de marque « Micropur Forte » sont les plus connues, mais il existe d'autres marques, il vous suffit de poser la question à votre pharmacien.

2. **Riz** : pas cher, nourrissant et facile à conserver, facile à cuisiner, le riz est à la base de toute bonne réserve alimentaire. Le riz blanc se conserve plus longtemps, mais le riz brun a de meilleures qualités nutritionnelles donc vous pouvez choisir l'un et l'autre pour votre réserve. Le principal défaut du riz est son effet constipant qui peut poser des problèmes aux personnes dont l'intestin est fragile.

3. **Légumes en conserve** : Haricot vert, pois, mais, betterave, tomates, variez les légumes en conserve pour

briser la monotonie des plats lorsque vous êtes en situation de crise et que le moral est au plus bas. Les légumes en conserve sont idéals pour la conservation même s'ils ont perdu une partie de leurs qualités nutritionnelles par rapport à des légumes frais. Les légumes en bocal sont plus chers, mais ont de meilleures qualités gustatives.

4. **Fruits en conserve :** pêches, poires, ananas, pruneaux, cocktails de fruits sont essentiels à votre réserve alimentaire. Ils apportent des vitamines, des fibres, des glucides, des minéraux essentiels et des antioxydants à votre régime alimentaire. Pouvant être utilisés dans n'importe quels repas, ils apportent la touche sucrée qui aidera à maintenir le moral des troupes.

5. **Viande en conserve :** les conserves de viande et de poisson sont peu coûteuses à condition que vous ne preniez pas des plats cuisinés (choucroutes, salé aux lentilles, etc.). Le corned-beef est un exemple emblématique de viande en conserve, mais prenez garde à choisir une marque qui vous plait, car la qualité peut être très variable.

6. **Lait en poudre :** excellente source de calcium et d'autres nutriments, indispensable si vous avez des enfants, c'est aussi un complément indispensable pour nombre d'ingrédients tels que les plats de flacon d'avoine ou les purées. Le lait en poudre a une durée de conservation plus

longue que les briques de lait et prend beaucoup moins de place.

7. **Purée et pâtes sèches** : Purée et pâtes sèches ont toutes deux l'avantage de se conserver facilement, d'être faciles à cuisiner et de faire plaisir à tout le monde ! Les pâtes sèches de blé entier sont spécialement recommandées pour leur grand nombre de variétés différentes, leur qualité nutritive et leur prix raisonnable. Comptez environ 50g de pâtes par personne pour un repas. Si elles sont correctement conservées, les pâtes sèches peuvent être gardées pendant plus d'un an.

8. **Huile** : Indispensable pour cuisiner, l'huile est également une source importante de calorie et sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés ou polyinsaturés est bénéfique pour la santé. Il existe de nombreuses variétés d'huiles, choisissez de préférence de l'huile de tournesol (huile de cuisson) et de l'huile d'olive.

9. **Soupes** : en sachet ou en boîte, les soupes peuvent être utilisées directement pour un repas léger. Prenant peu de place et se conservant facilement, elles ont toute leur place dans votre réserve alimentaire.

10. **Sauces, épices et condiments** : si vous cuisinez régulièrement, vous savez que les sauces, épices et condiments font des miracles pour relever le goût d'un plat

et ajouter de la variété. L'ennui de voir les mêmes plats revenir régulièrement ne doit pas être négligé, car en temps de crise, la morosité est un ennemi puissant autant que sournois qui peut amener au délitement du groupe. Pensez par exemple à stocker des sauces en conserve pour vos pâtes, du ketchup, de la moutarde, du bouillon de poule, du poivre, du sel, etc. Le sel en particulier est un aliment indispensable : ce n'est pas seulement un aliment de confort qui relève le goût des aliments, mais aussi un élément essentiel pour le corps humain qui joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre osmotique et artériel. N'oubliez jamais d'en mettre dans votre réserve alimentaire !

11. Café, thé, cacao, sucre : café, thé et cacao sont connus pour leur capacité à maintenir le moral quand tout va mal et que l'ennui s'installe. Le thé apporte également de nombreuses qualités thérapeutiques, en particulier le thé vert dont les propriétés calmantes sont bien connues. N'oubliez pas de rajouter une boîte de sucres.

12. Petites gâteries : cela va peut-être vous surprendre, mais pendant la 2^{ème} guerre mondiale, un des aliments qui faisait l'objet de plus de trafic entre soldats était le chocolat. Comme pour le cacao et le café, c'est en effet un puissant stabilisateur de moral. N'oubliez pas de garder une petite place dans votre réserve pour les tablettes de chocolat et les

bonbons favoris de vos enfants. Préférez le chocolat noir qui se conserve plus longtemps (6 mois dans une boîte hermétique) que le chocolat blanc ou au lait (2 mois au maximum).

Pensez également au miel, c'est le seul aliment qui ne se périmé jamais ! Comme il contient des antibiotiques naturels qui empêchent le développement de bactéries, il est en effet très stable.

Au titre des petites gâteries, vous pouvez aussi ajouter un peu d'alcool fort dans votre réserve, mais faites attention de garder sa consommation sous contrôle.

AUTRES PRODUITS APPRECIÉS DES PREPPERS AMÉRICAINS

En plus des produits déjà cités, on retrouve souvent dans les réserves alimentaires des preppers américains les aliments suivants qui sont moins utilisés en Europe, mais qui ont également un grand intérêt :

13. Boissons en poudre : Tang ou d'autres boissons en poudre se conservent longtemps, prennent beaucoup moins de place que les jus et ont également l'avantage d'être fortement chargées en vitamine (vitamine C notamment). Souvent appréciées des enfants, elles permettront de masquer, le cas échéant, le goût d'une eau qui aurait été traitée ou stockée pendant trop longtemps.

14. **Haricots secs** : les haricots secs font partie des produits secs en vrac qui ont toute leur place dans une réserve alimentaire. Faciles à conserver, ils se mélangent bien avec le riz pour offrir un plat complet avec un fort apport en protéines et en acides aminés. Cependant, comme la plupart des aliments secs, ils demandent du savoir-faire pour être cuisinés.

15. **Flocons d'avoine** : il s'agit d'un deuxième exemple d'aliment sec en vrac qui peut se conserver des dizaines d'années s'il est stocké convenablement (voir le chapitre consacré à la conservation longue durée). Les flocons d'avoine sont très rassasiants et fournissent des fibres qui facilitent le transit intestinal et améliorent la stabilité du taux de sucre dans le sang.

16. **Beurre de cacahuètes** : très apprécié outre-Atlantique, mais moins connu sous nos latitudes, le beurre de cacahuètes est une excellente source de protéines, d'antioxydants et de graisses mono-insaturées saines pour le cœur. C'est également un aliment qui fournit une bonne dose d'énergie pour la journée. Il est préférable d'acheter du beurre d'arachide "naturel", moulu et emballé avec des huiles d'arachide naturelles même s'il est plus cher : les beurres de cacahuètes qui utilisent d'autres huiles ont en effet tendance à rancir plus rapidement avec le temps.

17. **Farine à pancake** : très connue aux États-Unis où elle constitue l'aliment de base de nombreux étudiants, la farine à pancake est peu coûteuse et permet de réaliser facilement des pancakes qui sont des grosses crêpes très nourrissantes. Servi avec du miel, de la confiture ou du sirop d'érable, c'est tout simplement délicieux !

UN PETIT MOT SUR LES ALIMENTS SECS

Les aliments secs en vrac (haricots secs, lentilles sèches, flocons d'avoine, farine, légumes secs, pâtes, etc.) sont très intéressants pour une réserve alimentaire : ils sont peu chers à l'achat, ne contiennent pas de conservateur, servent de base à de nombreux aliments pour peu qu'on sache les cuisiner et se conservent très longtemps s'ils sont correctement emballés.

Toutefois, ils ont deux défauts : premièrement, à l'inverse de leur équivalent en conserve, ils nécessitent d'être préparés pour être consommés et donc d'avoir un minimum de savoir-faire. Deuxièmement, ils sont sensibles à l'humidité et les nuisibles (notamment les souris et les insectes) les adorent ! Vraiment.

Si vous souhaitez utiliser les aliments secs dans votre réserve alimentaire, il faudra les stocker de façon suffisamment hermétique pour éviter les mauvaises surprises. Pour des durées de stockages supérieures à 6 mois, je recommande de les transférer dans des **boîtes hermétiques alimentaires** et de ne

pas les laisser dans leur sachet d'origine, car ils risquent de ne pas résister aux incursions d'insectes. J'ai moi-même fait la mauvaise expérience de sacs de riz remplis de vermine au bout d'un an de stockage !

Si vous pouvez vous approvisionner aux États-Unis, il existe des contenants appelés « **food grade buckets** ». Il s'agit de seaux prévus pour le stockage de nourriture munis d'un couvercle hermétique qui se ferme en se vissant. Ils sont spécialement conçus pour éviter que leur plastique ne rejette, au fil du temps, des particules toxiques dans la nourriture stockée.

En prenant ces précautions, vous pouvez envisager de conserver sereinement vos aliments secs pendant au moins 5 ans dans votre réserve alimentaire.

Une liste pour démarrer votre réserve alimentaire

Maintenant que vous avez votre liste, vous vous demandez sûrement quelle quantité d'articles vous devez stocker.

Voilà une liste indicative pour une famille de 4 personnes qui vous permettra de démarrer votre réserve alimentaire de 3 semaines sur un bon pied.

En tout, cette liste devrait vous coûter moins de 150-200€. Si vous n' imaginez pas de dépenser autant d'un coup, vous pouvez

lisser cette dépense sur plusieurs semaines ou sur plusieurs mois, comme le faisaient nos grands-parents.

Liste indicative pour une réserve alimentaire de survie :

- 9 LITRES D'EAU PAR PERSONNE
- 2 KG DE RIZ BLANC
- 2 KG DE PÂTES
- 2 BOITES DE PURÉE EN POUDRE
- 6 BOITES DE LÉGUME EN CONSERVE
- 6 BOITES DE FRUITS EN CONSERVE
- 6 BOITES DE CONSERVES DE VIANDES OU DE POISSON
- BOITE DE 1 KG DE LAIT EN POUDRE
- 2 BOUTEILLES D'HUILE
- 1 PACK DE CONDIMENTS (SEL, POIVRE, KETCHUP, MAYONNAISE, MOUTARDE, ETC.)
- 6 BOITES DE SAUCE EN CONSERVE
- 2 PAQUETS DE SACHETS DE SOUPE
- CAFÉ/CACAO EN POUDRE, THÉ
- 2 KG DE SUCRE
- BOISSON EN POUDRE 2,5 KG
- 2 BOITES DE FLOCONS D'AVOINE
- 500G DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 2 KG DE FARINE À PANCAKE

- 1 POT DE MIEL

LE VOLET « NON-ALIMENTAIRE » DE VOTRE RESERVE DE CRISE

Comme je l'ai évoqué en introduction, les témoignages de survivants recueillis après de grandes crises ne mettent pas tellement en avant le manque d'eau et de nourriture.

En effet, en situation de crise, une solidarité de groupe s'installe pour organiser le partage des biens alimentaires essentiels à la survie (le plus souvent sous forme de troc) et on arrive donc à se « débrouiller ».

Sur la base de cet enseignement, il peut donc être utile de faire un petit effort pour vous rapprocher de vos voisins et **constituer un réseau de proximité !**

Les principaux manques relevés dans les témoignages de survivants portent plutôt sur des **biens non alimentaires**. Je ne vous parle pas ici de stocker des tonnes d'armes et de munitions ou des kilolitres d'essence pour permettre à votre générateur de secours et à votre voiture de fonctionner dans un monde à la Mad Max. Ni même d'avoir un téléphone satellitaire ou une radio dans l'hypothèse où le réseau téléphonique se met à tomber en vrac.

Ce dont il est question ici, c'est de biens de base dont on peine souvent à imaginer l'importance, mais qui sont pourtant indispensables en cas de crise.

FACE AU RISQUE DE BLACKOUT

Pour commencer, vous devez pouvoir cuisiner vos aliments même en cas de coupure d'électricité. Ne négligez jamais ce risque, car le réseau électrique est fragile et peut-être facilement coupé, de manière intentionnelle ou non.

Prévoyez donc d'acquérir un **réchaud au gaz** de type « camping » avec une capsule de gaz supplémentaire en réserve. Si vous possédez une maison, une autre option est d'acquérir un générateur de secours que vous ferez connecter au réseau électrique de votre résidence. C'est un investissement très valable, mais qui peut être coûteux.

Sinon, à défaut, vous pouvez aussi acquérir un **petit groupe électrogène portatif** pour une grosse centaine d'euros ce qui vous permettra d'alimenter les appareils les plus essentiels (frigo, congélateur, routeur wifi, etc.).

Dans le même ordre d'idée, prévoyez des bougies, des allumettes, des lampes torches, une radio à pile et un stock suffisant de piles. La radio à piles vous permettra de vous tenir

informé de l'évolution de la situation en cas de coupure d'électricité.

Si vous habitez une région froide, un investissement utile pourrait être d'acheter un **radiateur portable au propane** pour faire face à un risque de coupure électrique pendant l'hiver. Grelotter de froid dans une situation de crise est une perspective qui est tout sauf réjouissante ! Et il servira utilement de chauffage d'appoint en cas d'hiver rigoureux.

BIENS DE BASE ESSENTIELS

L'expérience issue des crises innombrables qui ont secoué la planète au cours des décennies passées a permis de mettre en évidence l'importance de certains biens de base dans ces situations : j'ai déjà évoqué l'importance d'avoir un stock suffisant de **sacs poubelle de 10, 30 et 100 litres** afin de gérer les problèmes de déchets qui peuvent facilement poser de très gros problèmes (maladie, inconfort, nuisibles). Prenez-les suffisamment épais pour éviter les problèmes d'odeurs et de déchirure, au cas où vous seriez obligé de les stocker sur place.

Parmi les biens de base essentiels figurent également les produits d'hygiène féminine, le savon, le papier toilette, le sopalin et les couches si vous avez des enfants en bas âge.

Je vous recommande également de garder un stock de verres, assiettes et couverts en plastique dans l'hypothèse d'une coupure d'eau ou d'une eau devenu non utilisable. N'oubliez pas qu'en situation de confinement, une de vos plus grosses difficultés sera de **maintenir un bon niveau d'hygiène**.

PHARMACIE

En matière de médicaments, vous trouverez toute sorte de conseils plus ou moins avisés sur internet. Si vous avez déjà une trousse médicale à la maison, ça sera suffisant et vous n'avez pas à rajouter quoi que ce soit.

Sinon, pensez à acheter une **bonne trousse de premiers secours** et quelques médicaments de base (amoxicilline, paracétamol, ibuprofène, etc.) dans votre pharmacie du coin.

Dans tous les cas, **demandez conseil à votre médecin** qui saura vous orienter en fonction des spécificités de votre famille (enfant asthmatique par exemple). Attention, comme pour une réserve alimentaire, vous devez surveiller les dates de validité de vos médicaments pour que votre pharmacie puisse remplir son rôle.

Si le sujet de la pharmacie en temps de crise vous intéresse, je vous renvoie sur cet article très complet d'un site web survivaliste français bien connu : <https://bit.ly/2U9VZwf>.

Vous pouvez aussi acquérir le livre [« Where There Is No Doctor »](#) de David Werner qui est la référence en matière de médecine de temps de crise, mais qui est malheureusement en anglais. À noter que ce livre intéresse aussi (et surtout) ceux qui baroudent dans des régions éloignées de toute structure médicale.

Mais revenons à notre réserve non-alimentaire.

ARGENT LIQUIDE

On ne peut pas finir ce chapitre sans parler d'argent liquide. Il existe toujours un risque que, pour une raison ou une autre, les retraits d'argent dans les distributeurs ou les banques ne soient plus possibles. C'est par exemple ce qui est arrivé pendant la crise financière chypriote de 2012-2013. Ça peut aussi arriver si la situation sécuritaire est trop dégradée et que sortir de chez soi devient trop dangereux. L'argent est une ressource essentielle et à ce titre, je vous recommande donc également d'en stocker !

Pour cela, conservez 3 semaines de dépenses courantes en argent liquide dans **un coffre** que vous fixerez et cacherez soigneusement (méfiez-vous des enfants qui sont souvent trop bavards !). Vous pouvez vous contenter d'un petit coffre bas de gamme à 50-60€ y stocker aussi vos papiers importants tels que diplômes, passeports, permis de conduire, certificats de mariage, chéquiers inutilisés, etc.

Si vous anticipez la possibilité d'une crise majeure se traduisant par une hyperinflation qui ferait perdre toute sa valeur à l'euro, vous pouvez aussi y stocker des **pièces d'argent** qui sont plus abordables et plus faciles à écouler que les pièces en or. Les fameuses « *Silver Eagles Box* » qui permettent d'acheter d'un coup plusieurs dizaines ou centaines de pièces d'argent sont un best-seller très apprécié des milieux survivalistes américains.

PASSER DE LA RESERVE DE SURVIE A LA RESERVE TOURNANTE

On dit souvent qu'il existe 3 modèles de réserve de crise : la réserve « de survie », la réserve « tournante » et la réserve « de fin du monde ».

LES INCONVENIENTS DE LA RESERVE DE SURVIE

La réserve de survie est celle que nous avons constitué aux chapitres précédents afin de démarrer notre réserve de crise. C'est le modèle traditionnel de la réserve de crise, mais, nous allons le voir, ce n'est pas forcément le meilleur.

Une réserve de survie est constituée d'aliments choisis pour être faiblement périssables et n'a vocation à être utilisée que dans deux cas : en cas de survenance d'une crise ou lorsque les produits atteignent leur date limite de consommation (entre 6 mois et 2 ans).

Ce dernier point nécessite d'avoir une idée précise de **la date limite de consommation** des différents produits de votre réserve alimentaire afin de ne pas perdre bêtement un aliment qui deviendrait périmé. Il faudra également penser à positionner les produits les plus anciens à portée de main afin de les utiliser en priorité.

Vous l'avez compris, une réserve de survie est rapide et peu coûteuse à mettre en place (c'est son principal avantage), mais nécessite un effort de gestion pour rester opérationnelle. C'est son premier inconvénient **(inconvénient n°1)**.

Son deuxième inconvénient est qu'on n'est jamais sûr qu'elle sera suffisamment complète. Prenons un exemple : vous avez certes pensé aux biens non-alimentaires essentiels tels que sac poubelle et autres produits d'hygiène. Mais que se passe-t-il si la crise dure et que vous n'avez plus de pastille pour votre machine à laver la vaisselle ? Certes, vous pouvez toujours laver la vaisselle à la main, mais c'est le genre de problème que vous auriez pu éviter avec une réserve mieux construite **(inconvénient n°2)**.

Enfin, le dernier problème d'une réserve de crise est qu'elle est constituée de biens qui sont choisis pour leur durabilité, mais qui ne correspondent pas forcément à nos habitudes de consommation. Par exemple, vous allez stocker du lait en poudre qui se conserve mieux que des briques de lait, mais vous allez peut-être découvrir – un peu tardivement – que 3 semaines à consommer du lait en poudre n'est pas une perspective qui enthousiasme vos enfants ! **(3^{ème} inconvénient)**

Lorsque j'ai commencé à construire notre réserve alimentaire, il y'a 8 ans de cela, j'ai stocké des aliments secs et notamment des haricots rouges qui étaient peu chers et que j'aimais bien. Mais

ouvrir et réchauffer une boîte de « beans » en conserve, ça n'a rien à voir avec cuisiner des haricots secs qui est une opération un tantinet plus complexe !

Ce n'était clairement pas l'idée du siècle, mais heureusement, nous n'avons jamais eu à souffrir des conséquences de cette erreur, à savoir découvrir en pleine situation de crise que vous avez stocké des aliments que vous ne savez pas cuisiner.

UNE RESERVE TOURNANTE, C'EST QUOI ?

Vous l'avez compris, la réserve de survie est utile pour se créer rapidement une réserve alimentaire, mais par la suite, je vous recommande de passer progressivement **au modèle de la réserve tournante**. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait moi-même après avoir laissé périmer une partie de mon stock de survie faute de surveillance.

Pour simplifier, je pars toujours du principe que vous souhaitez mettre en place un stock vous permettant de vivre en autonomie pendant 3 semaines, mais les principes qui sont exposés sont valables, quelle que soit la durée choisie : 1 mois, 2 mois,...

La réserve tournante applique un principe simple : « **stockez ce que vous mangez, mangez ce que vous stockez** ». L'idée est tout simplement de créer **une réserve tampon de 3 semaines** de ce que vous mangez habituellement en enlevant les

produits frais et tous ceux qui ne tiennent pas 3 semaines (par exemple le pain de mie).

Si vous avez besoin de quelque chose, vous vous servez dans la réserve tournante, vous notez sur un tableau blanc ce que vous avez prélevé et vous le remplacez lors du prochain passage au supermarché en n'oubliant pas de le positionner en dernier dans votre réserve de manière que les achats les plus anciens soient consommés les premiers.

En effet, quelle que soit la réserve que vous mettez en place, il faut toujours respecter ce principe très important de rotation des stocks : **FIFO = First In First Out (premier entré, premier sorti)**.

La réserve tournante demande un peu d'effort au moment de sa mise en place, mais elle est très pratique et c'est celle qui est d'ailleurs pratiquée par la plupart des preppers qui vivent dans des zones exposées aux tornades ou aux inondations.

Elle a trois grands avantages en tant que réserve de temps de crise :

Elle permet de **manger ce qu'on aime** et non pas ce qui se conserve le mieux : ainsi vous pouvez conserver dans votre réserve des briques de lait à la place du lait en poudre (vous l'avez compris, je n'aime pas le lait en

poudre !). La seule contrainte est que les aliments doivent se conserver au moins 3 semaines.

↳ Elle évite d'avoir à tenir à jour une liste de dates limites de consommation pour éviter de gâcher des aliments. Gardez seulement à l'esprit qu'il faudra remplacer systématiquement tous les aliments prélevés dans votre réserve tournante pour qu'elle reste opérationnelle.

↳ Enfin, elle évite de dépenser dans des aliments qu'on ne consomme pas en temps normal et qui représenteront donc une perte financière si vous n'avez jamais à utiliser votre réserve.

Mais surtout, elle a aussi de grands avantages dans votre vie quotidienne hors temps de crise ! :

↳ **Vous ne manquez jamais de rien!** À moins que vous décidiez soudainement de changer vos habitudes de consommation, vous ne découvrirez pas un jour que vous n'avez plus de lait, plus de dentifrice ou plus de lessive et qu'il faut aller en urgence à la supérette du coin. C'est un point qui plait particulièrement à mon épouse et sans doute à pas mal d'autres !

↳ Une réserve tournante **simplifie énormément les courses au supermarché**: il vous suffit d'écrire sur un tableau blanc affiché au mur ce que vous sortez de votre

réserve et vous avez votre liste pour partir au supermarché le samedi suivant. Bien sûr, il faut ajouter tout ce qui ne rentre pas dans la réserve, notamment le frais, mais pour la grande majorité de vos biens de consommation, votre liste de courses se fait toute seule.

La réserve tournante a aussi des inconvénients : elle prend plus de temps à mettre en place qu'une réserve de survie, elle est généralement plus chère (mais contrairement à une réserve de survie, elle ne représente pas une perte sèche potentielle) et elle prend aussi plus de place.

Si, malgré ces inconvénients, vous êtes toujours convaincu, voyons comment mettre en place une réserve tournante.

COMMENT CONSTRUIRE UNE RESERVE TOURNANTE ?

1) *Faire le point sur vos habitudes de consommation*

Pour construire votre réserve tournante, vous devez d'abord connaître vos habitudes alimentaires et ce n'est pas la partie la plus simple !

Voilà la méthode que je vous recommande : commencer par relever pendant au moins 1 mois (idéalement 3 mois) vos factures de supermarchés puis faites la liste des produits que vous consommez.

Oui c'est long et pénible.

Comme je ne suis pas spécialement courageux, voilà comment j'ai procédé : j'ai accumulé mes factures de courses d'alimentation pendant 3 mois, je les ai scannées puis j'ai confié à un prestataire recruté sur 5euros.com le soin d'effectuer la saisie de ces données dans un fichier Excel. Le coût de cette prestation était de 45 euros ce qui n'est pas cher vu le temps économisé!

À la suite de cela, il faudra exploiter ce fichier Excel pour déterminer votre consommation hebdomadaire moyenne pour les différents produits :

↳ Éliminer les produits qui ne sont pas suffisamment récurrents

↳ Retirer ceux qui n'ont pas leur place dans votre réserve tournante, par exemple les aliments frais

↳ Regrouper les produits entre eux pour éviter d'avoir à gérer trop de cas : une lessive reste une lessive, peu importe sa marque et son volume !

↳ Enfin, vous devez ranger ces produits par catégories. Voilà le découpage que j'ai utilisé et que j'ai conservé pour organiser ma réserve tournante :

Produits alimentaires

Produits secs	Pâtes, riz, purée en poudre ...	Plats préparés	Conserves de plats préparés, soupes...
Préparations et accompagnements	Condiments, huile, vinaigre, sel, farine, sucre, sauces pour pâtes ...	Petit déjeuner et desserts	Céréale, pâte chocolat, café, fruits en conserve, biscuits ...
Plats principaux	Bocaux de légumes, conserve de viande et poisson, conserve de maïs...	Laitages	Brique de lait, lait concentré, beurre en conserve ...
Boissons	Eau minérale, jus de fruits, soda ...	Animaux	Croquettes, sachets de plats, litière
Produits congelés	Viande, légume ...		
Produits non-alimentaires			
Beauté - Hygiène	Brosse à dents, bain-douche, savon, mousse à raser, huile solaire, shampoing ...	Entretien de la maison	Sopalin, lessive, produits d'entretien, sacs poubelle, éponges ...
Pharmacie	(dépend du foyer)		

Une fois que vous avez établi votre liste, n'oubliez pas de la diviser par le nombre de semaines sur la période de votre étude,

sachant qu'il y'a 4,33 semaines dans un mois. Par exemple, si vous avez relevé vos factures pendant 3 mois, il faudra diviser les quantités par $3 \times 4,33 = 13$ puis multiplier par la durée de votre réserve (3 semaines dans notre cas).

Prenons un exemple : vous avez cumulé vos facturettes pendant 3 mois et elles montrent que vous avez acheté 7 boites de purée pendant cette période. Vous consommez donc $7/13 = 0,54$ paquet par semaine donc $0,54 \times 3 = 1,62$ paquet de purée sur une durée de 3 semaines.

Un dernier point important pour l'évaluation de votre stock : si vous restez en confinement total pendant 3 semaines, votre consommation sera supérieure à votre consommation habituelle. En effet, vous ne mangez pas à la cantine du bureau et vos enfants ne vont plus à la cantine.

Il faut donc prévoir un dernier coefficient multiplicateur de 1,3 si vous souhaitez vraiment avoir une durée d'autonomie de 3 semaines. Donc il faudra en réalité $1,62 \times 1,3 = 2,1$ paquets de purée que vous pouvez arrondir à 2 paquets. Si vous obtenez une quantité de 2,5 ou au-delà, il faut arrondir à 3.

Si vous souhaitez avoir de la marge, arrondissez à l'unité au-dessus dans tous les cas.

Le cas particulier des produits congelés

Vous avez sans doute remarqué que, dans le tableau de la page précédente, figure une case « produits congelés ». Le cas des **produits congelés** est sujet à débat.

Si vous êtes équipé d'un grand congélateur et, à fortiori, d'un groupe électrogène de secours pour couvrir le risque de coupure électrique, vous pouvez envisager d'intégrer les produits congelés à votre réserve tournante. Nonobstant ses contraintes, la congélation est en effet un excellent procédé de conservation qui permet de garder des aliments sur des durées vraiment longues (y compris le pain par exemple !).

Il reste néanmoins le risque que votre congélateur tombe en panne et détruise d'un coup une partie importante de votre réserve alimentaire. De manière générale, les preppers considèrent qu'en dépit de ses nombreux avantages, la congélation amène des contraintes et des risques trop importants et doit donc être évitée.

À vous de voir, personnellement je ne partage pas cette estimation et j'ai donc fait le choix d'intégrer **le contenu du congélateur** à notre réserve tournante. Mais j'ai aussi pris la précaution d'acquérir un petit groupe électrogène de secours, au cas où.

2) Achetez les produits pour votre réserve

Maintenant que vous avez la liste de votre réserve tournante, vous devez faire le point sur les achats à réaliser.

Pour cela, videz vos placards et faites le point sur ce que vous avez déjà en réserve. Vous serez sans doute surpris de tout ce qui est accumulé au fil des courses dans les différents recoins de votre maison et il y'a des chances pour que vos achats soient moins importants que prévu.

Toutefois, vous devez être conscient que, pour pratique qu'elle soit, une réserve tournante est sensiblement plus chère qu'une réserve de survie. Par exemple, si votre budget « vie courante » est de 250€ par semaine, que vous avez déjà 100€ de produits dans vos placards et que les produits non éligibles à votre réserve représentent 50€ sur les 250, le prix estimé de votre réserve tournante de 3 semaines sera de $(250€-50€) \times 3 - 100€ = 500€$.

Si cette somme est trop importante pour vous, vous avez intérêt à lisser ce coût sur plusieurs semaines : en prévoyant 30€ de plus chaque semaine sur votre budget « vie courante », vous construisez votre réserve en 17 semaines soit 4 mois environ. Si vous arrivez à rajouter 50€ par semaine, ce temps sera réduit à 2,5 mois.

3) Consolidez votre réserve tournante

Vous l'avez compris, le principe d'une réserve tournante est de ne stocker que des produits – alimentaires ou non – que vous consommez régulièrement. Malheureusement, une réserve tournante ne peut contenir que des produits qui se conservent au moins 3 semaines ce qui exclut certains produits, notamment les produits frais et le pain.

Pour ces produits, il sera nécessaire **de trouver des substituts** tels que le beurre et la viande en conserve ou des plats préparés en conserve. Il sera nécessaire de maintenir un effort de suivi des dates limite de conservation si vous ne les consommez pas de temps en temps.

4) Suivez votre réserve tournante

Une fois votre réserve tournante mise en place, il faut évidemment l'entretenir c'est-à-dire remplacer chaque produit quand qu'il a été prélevé de la réserve.

Quand vous n'avez plus de purée pour cuisiner, vous prenez la boîte de purée la plus ancienne dans votre réserve tournante (la plus accessible, si votre réserve est bien organisée), vous notez ce prélèvement sur un tableau blanc et vous rachetez une boîte lors de votre prochaine tournée hebdomadaire au supermarché du coin.

Vous l'avez compris, il y'a toujours 2 boites de purée dans votre réserve alimentaire (au delta près du temps nécessaire pour racheter le nouveau paquet), mais grâce à ce dispositif, vous faites rouler votre stock et éviter d'avoir des produits qui se périment. N'oubliez pas de positionner le paquet restant devant le nouveau paquet afin qu'il soit consommé en premier (souvenez-vous du principe FIFO !).

Pendant les premiers mois, je vous conseille également **d'assurer le suivi de votre réserve tournante** pour vous assurer que vous n'avez rien oublié et qu'elle est correctement dimensionnée. Si vous vous rendez compte que vos 2 boites de purées mettent 2 mois à être consommées alors que votre réserve est dimensionnée pour 3 semaines, vous pouvez sans doute vous permettre de passer à 1 boite de purée.

Pour cela, notez tous les achats réalisés au titre du réassort de la réserve avec leur date et faites un point d'ici 6 ou 9 semaines (prenez un multiple de 3 semaines pour simplifier les calculs). Si vous constatez que pendant les 6 semaines de suivi, il y'a 3 boites de purée qui sont parties, cela fait donc 1,5 boite par 3 semaines à arrondir à 2 : le dimensionnement est correct.

Pendant cette phase de suivi de quelques mois, vous pouvez aussi en profiter pour **améliorer votre réserve alimentaire**. J'ai par exemple remarqué que nous consommions beaucoup de

lentilles en boites ce qui revient assez cher et prend beaucoup de place. Nous avons donc migré vers le format « lentilles sèches » qui est plus adapté pour une réserve alimentaire, même si c'est moins évident à cuisiner. Comme tous les aliments secs, souvenez-vous que les lentilles sèches doivent être conservées dans des boites étanches à l'abri de l'humidité et des nuisibles.

Autre exemple : les briques de 2L de jus de fruits qui disparaissent rapidement quand les enfants sont à la maison. Ces boites sont assez chères et prennent beaucoup de place donc, plutôt que d'accroître leur volume dans la réserve, j'ai décidé d'ajouter une boite de jus en poudre (par exemple Tang) que les enfants apprécient aussi et qui prendra le relais si les briques de jus sont épuisées.

CONSTRUIRE UNE RESERVE TOURNANTE PREND DU TEMPS !

Vous l'avez compris, construire une réserve tournante prend pas mal de temps et c'est le principal inconvénient de ce modèle de réserve de crise. Pour rappel, pour constituer votre réserve tournante, il vous faudra :

)] Préciser les habitudes de consommation du foyer en collectionnant les facturettes pendant au moins 1 mois

)Construire la réserve tournante en lissant, le cas échéant, la dépense pour éviter une trop grosse sortie d'argent

)Suivre la réserve pendant au moins 6 semaines pour l'améliorer, s'assurer qu'elle est correctement dimensionnée et qu'il ne manque rien.

Mais une fois qu'elle est en place, une réserve tournante apporte d'innombrables services, et pas seulement en cas de crise !

Rien n'empêche, d'ailleurs, d'étendre le concept de réserve tournante à ce qui se trouve dans votre frigo, aux consommables de vos ensembles « bricolage » ou « jardinage » ou même à des produits qui se périment facilement (le pain par exemple).

Ma femme, par exemple, a pris l'habitude de stocker son pain en tranches dans notre réserve tournante (étagère « petit déjeuner et goûter »), mais elle limite la durée du stock tampon **à 1 semaine pour ce produit**. Ça complique un peu la gestion de la réserve, mais avec l'habitude, on finit par s'y retrouver.

Dans le chapitre suivant, nous allons aborder un autre sujet important : où et comment installer une réserve de crise ? À cette occasion, je vous donnerai tous les détails sur notre propre installation.

À QUEL ENDROIT PLACER VOTRE RESERVE DE CRISE ?

Avant de vous lancer dans l'achat de produits pour votre réserve de crise, vous devez choisir où la placer, ce qui peut être un problème si vous vivez dans un petit appartement où chaque mètre carré est compté.

LES 5 DANGERS QUI MENACENT VOTRE RESERVE ALIMENTAIRE

Comme évoqué dans les chapitres précédents, une réserve de crise est constituée d'une partie alimentaire et d'une partie non alimentaire.

Ce n'est pas une obligation, mais je recommande de stocker, autant que possible, votre réserve de crise **dans 2 ou 3 endroits au maximum**. Ça simplifiera beaucoup sa gestion et ça vous fera faire, aussi, de grosses économies : vous n'aurez plus à racheter des produits qui existent déjà dans votre maison, mais qui sont planqués au fond d'un obscur placard !

La partie la plus fragile est évidemment la réserve alimentaire qui craint principalement 5 choses : des températures inadaptées et trop variables, l'humidité, l'oxygène, la lumière et les nuisibles. Voyons tout ça en détail.

) **Température** : il faut éviter de stocker votre réserve de nourriture dans des endroits qui sont exposés à de trop fortes températures ou à de trop fortes variations de température. Idéalement, une température stable supérieure à 5°C et inférieure à 21°C est parfaite pour la partie alimentaire de votre réserve de crise. Partez du principe que chaque élévation de température de 10°C au-delà de 21°C réduit de moitié la durée de vie de votre réserve alimentaire. Cette règle vous interdit par exemple de stocker votre réserve alimentaire dans un garage qui sera trop fortement exposé aux changements de températures.

) **Humidité** : L'humidité est LE grand ennemi des réserves alimentaires. Elle ramollit les aliments secs et provoque l'apparition de rouille sur les boîtes de conserve. Elle favorise également le développement de bactéries qui rendent les aliments impropres à la consommation. Il faut donc absolument éviter de positionner votre réserve dans un lieu humide, tel qu'une cave mal construite, près d'un point d'eau ou dans des pièces d'eau telles qu'un WC, une salle de bain ou une buanderie. De même, évitez autant que possible de stocker vos aliments près du sol, ce qui les exposera de surcroît aux nuisibles. Le mieux est donc de mettre les bouteilles d'eau au niveau du sol et les aliments en hauteur.

) **Oxygène** : Ça peut paraître surprenant, mais l'oxygène est également un problème pour une réserve alimentaire : il a tendance à oxyder les aliments, à les rendre rances et à ôter leur goût. De plus, l'oxygène favorise le développement de certaines bactéries qui se plaisent dans des milieux riches en oxygène. En matière de lieu de stockage, il n'y a pas grand-chose à faire contre ce phénomène (il y'a de l'oxygène partout!), mais nous verrons que cela a de l'importance pour certains procédés de conservation longue durée.

) **Lumière** : Si vos aliments sont exposés à la lumière (et incidemment à la chaleur), ils vont avoir tendance à développer des germes et à perdre de leurs qualités nutritionnelles. Il faut donc éviter de positionner votre réserve alimentaire près d'une fenêtre ou dans une pièce qui est souvent éclairée comme une pièce de passage, par exemple.

) **Nuisibles** : les insectes, les souris et les rats adorent les réserves alimentaires, surtout quand elles contiennent des aliments secs tels que riz, pâtes, flocons d'avoine, etc. Ne positionnez jamais votre réserve près d'une source de nuisibles, par exemple une cave mal protégée ou un garage. Et pensez à inspecter régulièrement votre réserve pour vérifier que des insectes ne se sont pas introduits dans vos

paquets de pâtes et de riz. C'est pénible, mais j'ai moi-même été souvent surpris de constater que des insectes avaient réussi à pénétrer dans des paquets que je pensais a priori hermétiques.

OU PLACER VOTRE RESERVE DE CRISE ?

Dans l'idéal, votre réserve de crise est positionnée dans une partie de votre garde-manger où la température et l'hydrométrie sont maîtrisées.

Si vous ne pouvez pas vous offrir ce luxe, vous pouvez envisager de placer votre réserve dans une pièce non utilisée à condition de **la protéger de la lumière**, dans un placard non humide, dans une boîte hermétique sous un lit ou sous l'escalier. Comme indiqué précédemment, évitez les garages, les caves humides, les pièces d'eau et dans une moindre mesure, les buanderies.

Si vous arrivez à trouver une surface au sol d'au moins un mètre carré dans un lieu bien placé, vous pouvez y poser des étagères ou un grand placard. Certains meubles sont spécialement conçus pour les réserves alimentaires en permettant une rotation facile des stocks afin de consommer le plus ancien en premier.

Vous trouverez toute sorte d'idées de rangement astucieux en allant sur Pinterest et en recherchant les mots clés « *food storage* » ou « *prepper pantry* » dans la barre de

recherche. Si vous êtes un peu bricoleur, vous pourrez facilement les construire vous-même. Sinon, rassurez-vous, ces rangements astucieux ne sont pas du tout indispensables !

Si vous décidez de mettre en place une réserve tournante, pensez également à la positionner **près de la cuisine**, car c'est dans cette pièce qu'elle sera la plus souvent utilisée.

UN CAS CONCRET : NOTRE RESERVE DE CRISE

Comme nous ne disposons pas de garde-manger dans notre maison, nous avons fait le choix de stocker notre réserve de crise – pour l'essentiel – dans un grand placard de 0,6m×1,4m (soit 0,84m carré au sol) avec 5 étagères. Il s'agit d'une réserve tournante, qui prend donc plus de place qu'une réserve de survie.

Ce qui ne figure pas dans ce placard :

↳ Les produits congelés qui se trouvent ... dans le congélateur. J'ai fait le choix d'acquérir un congélateur-coffre de bonne qualité pour le stockage des aliments congelés de la réserve tournante. Les paquets entamés sont placés dans le congélateur intégré au frigo.

↳ La réserve d'eau de 9 litres par personne ainsi que les bidons rétractables et les pilules Micropur Forte de purification d'eau. Par facilité, je ne touche pas à cette réserve d'eau qui ne sert donc qu'en cas d'urgence. Sachez

qu'une bouteille d'eau plate en plastique se conserve 2 ans.

)Le stock « black-out » électrique : bougies, lampes, piles, réchaud à gaz, radios, groupe électrogène portatif + petit bidon d'essence ; je n'ai pas acheté de radiateur à propane, car nous vivons dans un pays chaud.

)La pharmacie

La photo ci-après décrit l'organisation générale du placard dédié à notre réserve de crise.

Sur cette photo, on ne voit pas le dessus du placard sur lequel se trouvent la réserve de papier hygiénique, la réserve de sopalin, un grand rouleau de film plastique alimentaire et un grand pack de lingettes de nettoyage. Ces produits sont clairement surdimensionnés pour une réserve de 3 semaines, mais ils sont vendus en local par un grossiste qui pratique des tarifs intéressants.

Il serait possible d'améliorer encore cette réserve en compartimentant les étagères afin de mieux stocker et séparer les différents produits. Ça demande de bricoler un peu, mais ça se fait assez facilement.

**Produits hygiène
et beauté**

Produits secs

**Entretien de la
maison et du
linge**

**Produits "prêts
à consommer"**

**Boissons hors
réserve d'eau**



**Cuisine et
condiments**

**Ingrédients pour
cuisiner**

**Petit déjeuner et
dessert**

Laitages

Animaux

L'ART DE LA CONSERVATION LONGUE DUREE DES ALIMENTS

Dans un chapitre précédent, je vous ai aussi parlé d'un troisième type de réserve alimentaire qu'on appelle avec humour la « réserve de fin du monde ».

Comme pour la réserve de survie, cette réserve n'a vocation qu'à être consommée qu'en cas de crise, mais à la différence de la réserve de survie, elle est principalement constituée d'aliments qui ont **des dates limites de consommation très éloignées**, de 10 à 30 ans selon les aliments.

Ce type de réserve est principalement utilisé par des survivalistes pour construire leur « *base autonome durable* » (BAD). Une BAD est une résidence secondaire éloignée et à l'abri dans laquelle on stocke des réserves faiblement périssables et toute sorte de matériels pour faire face à un scénario de crise majeure. Je vais me faire lapider par certains lecteurs avec une définition aussi simpliste, mais ce n'est pas le sujet du livre !

Même si vous n'avez pas pour objectif de créer une réserve alimentaire de fin du monde, certaines des techniques utilisées pour créer ce type de réserve peuvent vous intéresser et c'est ce que nous allons voir dans ce chapitre.

ALIMENTS LYOPHILISES

Dans la plupart des cas, les aliments qui ont des durées de vie de 25 ou 30 ans sont des **aliments lyophilisés** (à ne pas confondre avec la nourriture déshydratée). Le principe est de congeler ces aliments puis d'en retirer toute l'eau afin de stopper le procédé d'oxydation. Le produit est ensuite conservé sous vide. Ce procédé est couramment utilisé dans le monde agroalimentaire pour produire certains aliments (café soluble, lait en poudre, etc.) et même dans certaines cantines pour la restauration de masse.

Pour acheter des aliments lyophilisés, il faut souvent passer par des magasins en ligne spécialisés tels que le site lyophilise.fr par exemple.

Sur le papier, les aliments lyophilisés sont séduisants, mais ils suscitent néanmoins plusieurs critiques :

) Ils sont réputés ne pas avoir bon goût, mais ça dépend beaucoup de leur qualité de fabrication donc ce problème n'est pas systématique.

) Ils sont chers : de l'ordre d'une dizaine d'euros pour 1000 calories.

) Ils sont réputés ne pas être très sains, car ils contiennent beaucoup de conservateurs.

En résumé, les aliments lyophilisés sont une option valable si vous avez de l'argent et si vous anticipez un scénario catastrophe

qui nécessite de stocker des aliments dans un endroit secret pendant des dizaines d'années.

SAC MYLAR ET ABSORBEURS D'OXYGENE

Les « réserves de fin du monde » ont souvent recours aux **aliments secs** (flocons d'avoine, haricots secs, lentilles sèches, pâtes ...), car, comme je l'ai expliqué dans un chapitre précédent, ils sont peu chers, ont de bonnes qualités nutritives et se conservent bien.

Vous pouvez conserver des aliments secs pendant au moins 5 ans en ayant recours à des boîtes alimentaires hermétiques qui préviendront les incursions de nuisibles et les dégâts causés par l'humidité.

Mais si vous espérez les conserver pendant des dizaines d'années, il faut utiliser un type de sac bien particulier appelé **sacs Mylar**, combiné à des **absorbants d'oxygène**. On dit souvent que les survivalistes aiment tellement le Mylar qu'ils rêvent d'habiller leur femme avec ! Le Mylar a été inventé en 1950 et a d'abord été utilisé pour l'isolation avant que ses capacités de conservation soient découvertes : non poreux, imperméable au gaz et à la lumière, souple, résistant à la perforation et peu cher, il avait tout pour séduire. La plupart des aliments secs emballés dans un sac Mylar peuvent se conserver facilement 10 ans et plus.

Les deux types de sacs Mylar les plus utilisés pour la conservation d'aliments sont le sac de 1 gallon (environ 3,5 litres) et le sac de 5 gallons (environ 19 litres) avec une épaisseur de toile d'au moins 3,5mm. Le procédé consiste à placer les aliments secs dans un sac Mylar puis à y rajouter un absorbeur d'oxygène qui se présente sous la forme d'un petit sachet de poudre. Le dosage est d'environ 300cc d'absorbeur d'oxygène pour 1 gallon de sac Mylar. Une fois que le sachet absorbeur d'oxygène est dans le sac Mylar, vous devez le fermer rapidement et hermétiquement en utilisant un fer à repasser chaud ou une pince à lisser les cheveux.

Grâce à cette technique simple et peu coûteuse, vous pouvez vous construire une réserve alimentaire qui durera (très) longtemps. Le seul risque lié à cette méthode est le développement du botulisme qui apprécie les milieux pauvres en oxygène, mais qui nécessite toutefois une humidité d'au moins 35% pour se développer. Comme ce mode de stockage est essentiellement utilisé pour des aliments secs, il y'a donc peu de chance que ce problème advienne. Dans tous les cas, ne consommez jamais un sac Mylar qui est bombé, car c'est le signe d'un possible développement bactérien !

À noter qu'il existe également une autre option qui est de conserver les aliments dans une housse de rangement sous vide dont on retire l'air avec un aspirateur, mais, à l'usage, le résultat

est nettement moins probant : au bout de quelques années, l'air recommence à rentrer et les aliments ne sont pas aussi bien protégés de la lumière que dans un sac Mylar. Je ne vous recommande donc pas cette option bien qu'elle soit plus facile à mettre en œuvre.

APPRENDRE A FAIRE VOS PROPRES CONSERVES

Si vous avez la chance d'avoir un potager, vous pouvez aussi l'utiliser pour alimenter votre réserve alimentaire grâce à l'art de la **mise en conserve** (ou plutôt en bocal). Les maraichers utilisent cette technique pour conserver les fruits et légumes du potager quand la production du potager est trop abondante pour pouvoir être consommée, mais cette technique est également très utile pour alimenter votre réserve alimentaire !

Avoir son potager a évidemment du sens dans une logique de résilience, mais, d'un point de vue financier, sachez que la rentabilité de l'opération n'est pas délirante : travailler sur un potager est équivalent à gagner l'équivalent de 8€ de l'heure soit un SMIC horaire. Vous pouvez augmenter sensiblement ce chiffre en faisant du « bio » ce qui est plus contraignant, mais vous permettra aussi de consommer des produits plus sains sans pesticide ni autres produits bizarres dont on ignore les effets à long terme. Et vous ne devez pas non plus oublier la dimension « plaisir » et « relaxation » qu'il y'a à faire son propre potager ! Si

cette question de la « rentabilité » d'un potager vous intéresse, je vous suggère cette excellente vidéo de la chaîne YouTube « Le Potagiste » : « *Combien ça rapporte de l'heure de faire son propre potager ?* » (Utilisez la barre de recherche pour trouver la vidéo)

Si vos conserves maison sont correctement réalisées, vous pouvez conserver vos fruits et légumes pendant des années. Toutefois, après 12 à 18 mois, ils vont perdre leur valeur nutritive et une partie de leur saveur gustative et il est donc conseillé de consommer vos conserves avant cette échéance.

Si vous choisissez de transformer vos fruits en confiture avant de les mettre en bocal, vous pouvez les conserver pendant au moins 2 ans avant que le problème de perte de saveur ne commence à se manifester. Sachez d'ailleurs que plus une confiture est sucrée, plus elle se conserve longtemps.

Pour réaliser la mise en conserve des fruits et légumes de votre potager, vous devez suivre les étapes suivantes :

- 1) Sélectionner des fruits et légumes frais et bien fermes, ni trop verts ni trop murs, et éliminer les petites imperfections au couteau.

- 2) Stériliser vos bocaux en les laissant complètement immergés dans de l'eau portée à ébullition pendant 10

minutes, puis laissez-les sécher en les retournant sur un linge sec.

3) Mélanger votre fruit/légume et son liquide de conservation (eau, huile, vinaigre, alcool, sirop de sucre, eau salée) dans une casserole, porter à ébullition puis laisser mijoter tranquillement à feu doux pendant 5 minutes environ. Remplir ensuite le bocal avec les fruits ou légumes et le liquide chaud. Laisser un espace d'1 à 2 centimètres avec le haut du bocal.

4) Fermer hermétiquement votre bocal (le couvercle doit comporter un joint d'étanchéité) puis l'immerger dans une grande casserole d'eau à porter à ébullition pendant 10 à 30 minutes selon le fruit ou légume utilisé. Laisser ensuite refroidir pendant une journée avant de stocker votre bocal. Pour cette dernière étape, vous pouvez aussi utiliser une cocotte-minute pour aller plus vite, mais, là aussi, faites attention d'adapter le temps de stérilisation au type de fruit/légume utilisé.

Cette description vous permet d'avoir un aperçu rapide du procédé à suivre pour réaliser la mise en bocal de vos fruits/légumes : vous constatez que ce n'est pas très compliqué et que ça ne demande pas un matériel coûteux !

Si vous souhaitez franchir le pas, je vous recommande de trouver des ressources plus complètes en livres ou en vidéos, sur Amazon Kindle et sur YouTube. Ces ressources ne manquent pas, car le sujet fédère une importante communauté de passionnés, étant souvent utilisé dans le domaine du maraichage.

QUESTIONS FREQUENTES SUR LES RESERVES DE CRISE

Pour finir ce livre, voilà quelques questions qui reviennent souvent chez ceux qui se lancent dans la mise en place d'une réserve de crise.

1. L'eau prend beaucoup de place dans une réserve, comment la dimensionner correctement ?

Le stockage de l'eau peut être effectivement un souci quand on dispose de peu de place pour mettre en place sa réserve alimentaire. C'est la raison pour laquelle il faut stocker en priorité l'eau de boisson (1,5 litre par personne et par jour) et prévoir de quoi stocker facilement une grande quantité d'eau pour les autres usages, en particulier la cuisine (n'oubliez pas l'eau de cuisson !) et l'hygiène (incluant les sanitaires !). Pour cela, on peut utiliser des bidons rétractables, mais le mieux est d'utiliser une baignoire ou même une piscine hors-sol à remplir en début de crise.

Personnellement, j'estime que stocker un pack de 6 bouteilles de 1,5 litre par personne (représentant donc 6 jours de consommation) est suffisant :

- Parce qu'il est toujours possible de tirer sur la réserve d'eau stockée dans les bidons et la baignoire, quitte à la traiter

- Parce que l'eau est une ressource vitale et que la situation deviendrait vraiment catastrophique si elle venait à manquer plus de quelques jours. En conséquence, les services de distribution d'eau seront ceux qui seront maintenus coûte que coûte en cas de crise.

2. Est-il possible de monter une réserve qui ne soit pas trop chère ?

En se concentrant sur la mise en place d'une réserve alimentaire de survie, telle que celle pour laquelle j'ai proposé une liste au chapitre 1, il est en effet possible de monter rapidement votre réserve pour un coût raisonnable, de l'ordre de 150-200€ pour une famille de 4 et une durée cible d'autonomie de 3 semaines. Vous pouvez réduire vos coûts en vous concentrant sur les aliments secs en vrac et sur les conserves de viandes et de légumes.

Toutefois, n'oubliez pas qu'une réserve qui est trop éloignée de vos habitudes alimentaires risque de ne pas vous convenir quand vous en aurez vraiment besoin, surtout si vous devez rester en autonomie pendant plusieurs semaines. Un autre problème qui peut se poser est également de vous retrouver avec des aliments que vous ne savez pas cuisiner, par exemple les aliments secs. Vous n'aurez pas forcément de réseau internet pour vous sortir d'affaire !

N'oubliez pas non plus que la nourriture contribue très largement au maintien de votre moral et de celui de votre famille et qu'il faut donc prévoir des « aliments plaisir » : bonbons, chocolat noir, etc. J'inclus également les épices et condiments qui permettent de relever le goût de vos préparations. D'un point de vue nutritif, ça n'apporte pas grand-chose, mais pour le moral c'est essentiel!

3. J'habite dans un petit appartement, quelles sont les solutions pour mettre en place une réserve de crise ?

Une réserve de survie tient assez facilement dans un grand bac plastique que vous pouvez ranger sous un lit ou sous un escalier.

Une réserve tournante prend plus de place, mais avec un peu d'organisation, elle peut tenir sur des étagères occupant moins de 1 mètre carré de surface au sol, surtout si vous disposez d'un petit congélateur coffre pour intégrer les produits congelés dans votre réserve tournante.

Plus que la place, le vrai problème est plutôt de trouver un emplacement adapté qui ne soit ni exposé à la lumière, ni humide, ni situé dans une zone non inondable (ce qui exclut les caves par exemple). Si vous utilisez le modèle de la réserve tournante, il faudra aussi qu'il soit facilement accessible depuis la cuisine.

4. Vous semblez dire qu'une réserve tournante nécessite moins d'effort de gestion qu'une réserve de survie, mais j'ai l'impression que c'est le contraire !

Cette erreur vient du fait que les gens s'imaginent souvent qu'une réserve de survie est un empilement de boites de conserves et de packs d'eau minérale qu'il suffit de laisser en l'état jusqu'à ce qu'une crise arrive.

Mais en réalité, une réserve de survie vous imposera de suivre les dates limites de consommation pour éviter de vous retrouver avec une pile d'aliments non consommables le jour où vous en aurez vraiment besoin. Une boite de conserve ne dure pas éternellement mais 2 ans environ ! D'autre part, vous devez surveiller régulièrement (tous les 3 mois environ) vos aliments secs pour vérifier qu'ils n'ont pas été envahis par des insectes, surtout si vous les laissez dans leur paquet d'origine. Tout cela ne représente pas un gros travail, mais c'est un travail qu'on a vite fait d'oublier !

À l'inverse, pour une réserve tournante, il vous suffit de noter au fil de l'eau les produits qui en sortent sur un tableau blanc. Les problématiques de stockage long propres à la réserve de survie (dates limite de consommation, invasion de nuisibles) ne se posent pas dans ce cas.

Vous vous simplifierez beaucoup la vie en **structurant votre réserve** et en évitant de **l'éparpiller dans votre résidence**. Je vous ai donné l'exemple de notre propre découpage au chapitre 4, mais vous êtes libres de vous organiser comme vous voulez !

5. Est-ce que ce ne serait pas plus simple d'avoir recours à des aliments lyophilisés ? Ils sont plus chers, mais se conservent pendant 25 ans.

Beaucoup de ceux qui se lancent dans la mise en place d'une réserve alimentaire se concentrent exclusivement sur des aliments réputés pour leur longue durée de vie. Or, à moins d'envisager un scénario peu réaliste de guerre nucléaire dans lequel vous restez cloîtré dans votre bunker pendant des dizaines d'années, ce problème de durée de conservation n'est pas primordial.

Bien sûr, il faut éviter de stocker des aliments qui se périment vite, mais, pour que votre réserve soit réellement utilisable le jour où vous en aurez besoin (espérons que non !), il est important qu'elle soit avant tout diversifiée et proche des habitudes alimentaires de votre famille. Donc, ne vous jetez surtout pas sur les kits d'aliments lyophilisés qui sont vendus comme des produits miracles, car il est probable qu'ils ne répondront pas à vos besoins le jour venu.

6. *Est-ce une bonne idée d'avoir recours à des formats familiaux pour créer sa réserve alimentaire ?*

Personnellement je ne le pense pas, car une fois que vous aurez ouvert votre conserve en format « king size » et que vous vous retrouverez avec des restes, il va falloir trouver une solution pour les conserver. Si votre frigo fonctionne toujours, tant mieux, mais comme je l'ai déjà souligné, les frigos et congélateurs amènent des risques trop importants en temps de crise et il vaut mieux éviter de compter dessus.

Cependant, pour votre réserve non-alimentaire (papier hygiénique, lingettes, etc.) ça ne pose pas de problème si vous avez suffisamment de place pour les stocker. Avoir recourt à des grossistes pour particuliers qui pratiquent des prix bas sur des volumes importants peut-être, en effet, intéressant pour monter une réserve tournante.

7. *Si un paquet est entamé est ce que je peux le laisser dans la réserve ?*

Je vous recommande de séparer strictement les produits qui sont dans la réserve de ceux qui sont en cours de consommation, car cela facilite beaucoup la gestion de la réserve. Donc, **pas de paquet entamé dans votre réserve !** J'insiste sur ce point.

Si besoin et si possible, ouvrez les paquets pour gérer des unités plus petites. Par exemple, si vous achetez un lot de 3 shampoings emballés ensemble, vous avez sans doute intérêt à ouvrir ce paquet pour gérer les bouteilles de shampoing individuellement dans votre réserve.

8. J'aime beaucoup l'idée de la réserve tournante, mais ça ne couvre pas les produits frais et le pain que j'utilise beaucoup. Que se passe-t-il en cas de crise pour ces produits-là ?

Le problème des produits frais et du pain est qu'ils ont des durées de conservation très courtes, parfois de quelques jours (viande fraîche par exemple). On ne peut donc pas envisager de les intégrer à une réserve qui vise des durées de conservation de 3 semaines et plus.

Pour ces produits, une première solution est d'utiliser le congélateur pour les stocker en tant que réserve tournante, mais j'avoue ne pas aimer cette solution en raison de ses nombreuses contraintes : décongélation, perte de goût, etc. N'oubliez pas qu'une réserve tournante est utilisée tous les jours !

Une autre solution est de prévoir des produits de substitution dans la réserve, par exemple des conserves de viandes ou de légumes (avec la contrainte de suivre les DLC de ces produits si vous ne les consommez pas).

Pour le pain ou les laitages, vous pouvez aussi apprendre à les faire vous-même et stocker dans votre réserve tournante les matières premières (farine, levure ...) nécessaires à leur fabrication.

C'est une bonne occasion de progresser sur la voie de l'autonomie !

Vous pouvez même aller plus loin en montant un petit jardin potager et en apprenant à fabriquer des conserves pour les conserver ! Certains arrivent à le faire sur leur balcon d'appartement, alors pourquoi pas vous ? C'est plus simple à faire qu'on ne l'imagine et comme disait ma grand-mère : « *il ne peut rien arriver à celui qui sait faire pousser sa nourriture* ».

9. Est-on obligé d'avoir 3 semaines d'autonomie pour tous les produits de la réserve ?

Pour commencer, c'est à vous de définir la durée d'autonomie que vous souhaitez pour votre réserve : 3 semaines est un bon compromis, mais vous pouvez choisir une durée de 1 mois, 6 mois, 1 an.

Soyez quand même conscient que, plus cette durée est longue, plus vous serez limité sur le choix des produits que vous pouvez stocker. Il est probable qu'une durée supérieure à 2 mois ne soit

plus compatible du modèle de la réserve tournante et vous contraigne à rester sur le modèle de la réserve de survie.

D'autre part, j'ai donné l'exemple des boîtes de jus de fruits qui sont coûteuses et qui prennent trop de place. J'ai donc choisi de limiter leur durée de stock à 2 semaines environ et à compléter par une boîte de jus en poudre de marque Tang qui prendra le relais, si nécessaire. De même pour les réserves d'eau qui ne sont que de 6 jours (1 pack de 6 bouteilles par personne), car il existe de nombreuses alternatives si cette réserve est épuisée.

Mon épouse stocke son pain de mie en tranches dans la réserve tournante, mais avec une durée de stock limitée à une semaine compte tenu de sa durée de conservation.

À l'inverse, j'ai la possibilité d'acheter des rouleaux de papiers cuisine et hygiéniques à un prix très intéressant chez un grossiste, mais avec un volume très largement supérieur à une durée de stock de 3 semaines.

QUELQUES MOTS POUR FINIR...

«Les optimistes et les pessimistes contribuent à la société. L'optimiste invente l'avion, le pessimiste le parachute. » - George Bernard Shaw

À présent, vous n'avez plus d'excuse pour ne pas mettre en place votre réserve de crise. Bien sûr, rien ne garantit que cet effort serve un jour à quelque chose, mais une réserve alimentaire est un moyen facile et relativement peu coûteux de gérer une grande quantité de risques majeurs potentiels.

Commencez par acquérir rapidement une petite réserve de survie puis passez progressivement à une réserve tournante, plus pérenne et plus adaptée. Si le coût d'une réserve tournante vous effraye, ayez à l'esprit qu'il s'agit simplement d'une avance sur une dépense que vous devrez de toute façon réaliser dans l'avenir. C'est aussi l'occasion pour vous de faire un point sur vos dépenses alimentaires et d'optimiser votre budget !

Penser "résilience" et "autonomie" n'est pas seulement un bon moyen de se protéger face à un risque de « rupture de la normalité ». C'est aussi – et peut-être surtout – un état d'esprit qui vise à mener une vie moins dépendante du « système », plus simple, plus saine, plus sereine.

Une réserve alimentaire est un premier pas, il en existe beaucoup d'autres et de plus en plus de gens en font aujourd'hui un véritable choix de vie, quitte parfois à se passer du confort apporté par la vie moderne.

Sans aller aussi loin, il existe des moyens simples de progresser dans votre démarche de résilience, en mettant par exemple en place un jardin potager, en acquérant une résidence secondaire de repli dans une région préservée, en investissant une partie de ses liquidités dans de l'or physique, en construisant d'autres sources de revenus que celles issues de votre activité principale, etc. Essayez, testez, trompez-vous, souffrez, recommencez, mais passez à l'action ! Des tas de gens vont ouvrir ce livre, se dire peut-être que ce serait une bonne idée d'avoir une réserve alimentaire, mais ne feront rien.

Faites partie des gens qui se bougent !

Merci d'avoir passé du temps à lire ce livre. Si vous l'avez apprécié, prenez le temps de laisser un avis sur Amazon afin d'aider à le faire connaître et à le diffuser.

Vous pouvez aussi me rejoindre sur mes blogs :

- www.efficacite-familiale.fr qui porte, quant à lui, sur les méthodes d'organisation familiale afin de construire une famille organisée, heureuse et unie,

- www.projet-resilience.com qui est consacré aux thématiques de résilience et d'autonomie

N'hésitez pas à me contacter via la page de contact de mes blogs pour toute question, commentaire ou suggestion, je serai heureux de répondre à votre message.

À votre bonheur, à votre santé, à votre prospérité,

Amicalement,

Nicolas Bastien.

Découvrez d'autres livres du même auteur :

[Maîtrisez votre budget familial grâce à la méthode des 3 comptes - Vous n'aurez besoin que de 30 minutes pas mois !](#)



[Comment se créer un revenu passif grâce à internet? Les méthodes les plus efficaces enfin réunies dans UN SEUL LIVRE !](#)



[Une famille heureuse et prospère - 20 conseils pour améliorer l'organisation de votre foyer](#)



Vous pouvez aussi recevoir gratuitement ce livre en vous abonnant sur mon blog : www.efficacite-familiale.fr. Alors, n'hésitez pas !