RÉSERVES POUR SEPT JOURS

PRÊTS QUAND IL LE FAUT · ÉDITION EUROPÉENNE · À IMPRIMER GRATUITEMENT

Cochez chaque article au fur et à mesure. Notez la date à côté de tout ce qui se périme, et vérifiez l'ensemble deux fois par an.

L'eau

- [ ] 3 litres d'eau potable par personne et par jour, pour au moins 3 jours (idéalement 7)
- [ ] De l'eau en plus pour les animaux, les bébés et les malades
- [ ] Des récipients propres avec couvercle pour l'eau supplémentaire
- [ ] Un jerrican pliable
- [ ] Des pastilles de purification ou un filtre portable
- [ ] Une grande casserole avec couvercle pour faire bouillir l'eau

Nourriture pour une personne pendant 7 jours (exemple)

- [ ] 7 conserves de poisson ou de viande
- [ ] 7 conserves ou sachets de haricots, de lentilles ou de pois chiches
- [ ] 4 conserves de soupe ou de plats cuisinés
- [ ] 4 conserves ou sachets de fruits
- [ ] 4 conserves de légumes
- [ ] 1 kg de pâtes, de riz ou de semoule
- [ ] 500 g de flocons d'avoine ou de muesli
- [ ] 1 paquet de pain suédois, de crackers ou de biscottes
- [ ] 1 pot de beurre de cacahuète ou d'une autre pâte à tartiner
- [ ] 500 g de noix, de graines ou de fruits secs
- [ ] 7 barres de céréales et un peu de chocolat
- [ ] 2 litres de lait UHT ou de boisson végétale
- [ ] Thé, café, sucre, sel et bouillon cube
- [ ] Huile de cuisson
- [ ] Multivitamines
- [ ] Aliments particuliers : petits pots, sans allergènes, pour diabétiques
- [ ] Nourriture pour animaux pour 7 jours
- [ ] Ouvre-boîte manuel

Chaleur, lumière et énergie

- [ ] Une lampe torche par personne, et une lampe frontale
- [ ] Une lampe ou lanterne à dynamo ou solaire
- [ ] Des piles de rechange aux bons formats
- [ ] Une radio à piles, à manivelle ou solaire
- [ ] Deux batteries externes chargées et leurs câbles
- [ ] Un chargeur de téléphone pour la voiture
- [ ] Des sacs de couchage ou des couettes et couvertures en plus
- [ ] Des vêtements chauds, bonnets, gants et grosses chaussettes
- [ ] Un réchaud de camping et du combustible de rechange
- [ ] Des allumettes et un briquet
- [ ] Un détecteur de monoxyde de carbone à piles
- [ ] Des détecteurs de fumée qui fonctionnent (testez-les tous les mois)
- [ ] Un extincteur ou une couverture antifeu

Santé et hygiène

- [ ] Les médicaments habituels, avec la liste des noms et des doses
- [ ] Des antidouleurs et des médicaments contre la fièvre
- [ ] Des sels de réhydratation et des médicaments contre la diarrhée
- [ ] Des antihistaminiques
- [ ] Des pansements, des compresses stériles et des bandes
- [ ] Du sparadrap et un bandage triangulaire
- [ ] Des gants jetables
- [ ] Des lingettes ou une crème antiseptiques
- [ ] Des ciseaux, une pince à épiler et des épingles de sûreté
- [ ] Un thermomètre
- [ ] Des couvertures de survie
- [ ] Des lunettes ou lentilles de rechange
- [ ] Du savon, du gel hydroalcoolique et des lingettes
- [ ] Du papier toilette, des protections hygiéniques et des couches
- [ ] Des sacs-poubelle solides et de la litière ou de la sciure
- [ ] Un seau avec couvercle
- [ ] Un désinfectant ménager

Argent, papiers et communication

- [ ] De l'argent liquide pour une semaine, en petites coupures et en pièces
- [ ] Les papiers dans une pochette étanche
- [ ] Des copies papier des documents rangées ailleurs
- [ ] Une liste écrite des numéros de téléphone
- [ ] Le plan familial rempli
- [ ] Une carte routière de votre région

© 2026 21R6 Editions. Libre d'impression pour un usage personnel, pas pour la vente.