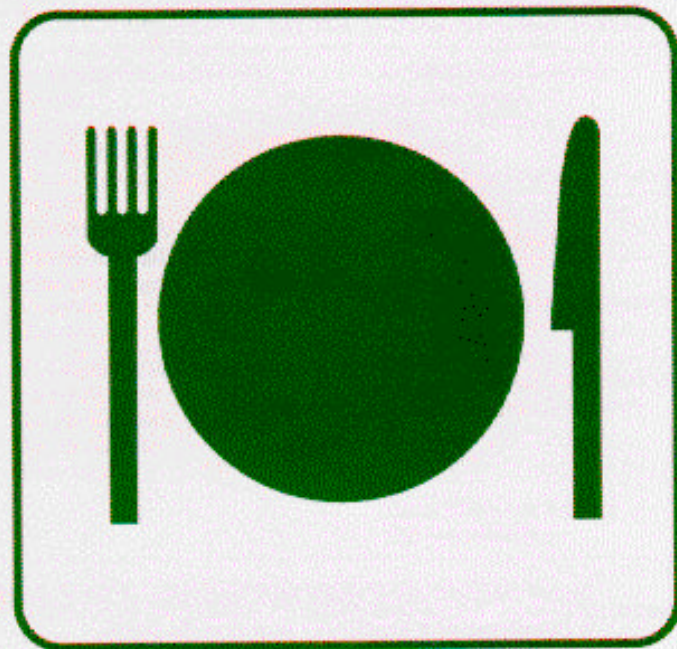




Santé
Canada

Health
Canada

Des aliments en cas d'urgence



Canada

Objectif

En prévision d'une catastrophe, chaque famille au Canada devrait avoir une réserve d'aliments d'urgence pour trois jours.

Pourquoi entreposer

Parce que disposer d'une réserve de vivres et d'eau facilite la survie et contribue au bien-être psychologique.

Quand Entreposer

Les catastrophes peuvent survenir en tout temps et la planification de votre système d'entreposage demande du temps. Pourquoi ne pas vous y mettre dès maintenant ?

Marche à suivre

- Lisez la brochure en entier.
- Choisissez les aliments qui feront partie du menu de trois jours.
- Déterminez les quantités d'aliments à entreposer en fonction des besoins de votre famille.
- Choisissez les contenants appropriés pour l'entreposage des aliments.
- Choisissez l'équipement et le combustible.
- Choisissez les lieux d'entreposage.
- Affichez votre inventaire.

Que faut-il entreposer

Entreposez des aliments qui :

- vous sont familiers;
- se conservent bien;
- sont de préparation facile et demandent peu ou pas d'eau;
- sont nutritifs et faciles à digérer;
- sont précuits, cuisent rapidement ou n'exigent pas de cuisson.

Conseils pratiques

Prévoyez offrir de la variété :

- jus purs (orange, pamplemousse, pomme);
- biscottes, bâtonnets, galettes de riz;
- craquelins aux saveurs variées.

Utilisez l'eau des boîtes de conserve pour la cuisson.

S'il n'y a pas d'électricité, utilisez :

- 1) en premier, les aliments de votre réfrigérateur;
- 2) puis, les aliments du congélateur;
- 3) puis, votre réserve quotidienne d'aliments;
- 4) en dernier lieu, votre réserve d'aliments d'urgence.



N'oubliez pas ce qui est nécessaire à la préparation et à la cuisson des aliments, de même qu'au nettoyage.

Choix de menu

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Déjeuner	Jus Biscottes Beurre d'arachide Confiture	Jus Tablettes granola Compote de pommes	Jus Gruau instantané Abricots séchés
Dîner	Jus Biscottes Fèves au lard Ananas tranché	Jus Ragoût en conserves Pois verts Salade de fruits	Jus de tomate Biscottes Chili con carne Poires en conserves
Souper	Jus Spaghetti et sauce à la viande Pêches en conserves	Jus de légumes Flocons de jambon Haricots verts Pouding au tapioca	Jus Soupe aux légumes Pâté de foie (en conserve) Biscottes Pouding au riz
Goûter	Jus Biscuits secs Petit beurre ou Arrowroot	Jus Fruits séchés	Jus Tablettes granola



Servez une boisson à chaque repas.

Exemple d'une liste d'achats

0) Pour bébé

Lait maternisé
Céréales
Purée

1) Lait et produits laitiers

Poudings (prêts à servir)

2) Produits céréaliers

Tablettes granola
Biscottes
Gruau instantané

3) Viandes et substituts (en conserve)

Beurre d'arachide (pot)
Fèves au lard
Flocons de jambon
Pâté

4) Fruits (en conserve)

Ananas
Compote de pommes
Jus de fruits purs
Pêches

Poires
Salade de fruits

Fruits séchés

Abricots
Pruneaux
Raisins

5) Légumes (en conserve)

Haricots verts
Jus de légumes
Jus de tomate
Pois verts

6) Mets prêts à servir (en conserve)

Chili con carne
Ragoût
Spaghetti et sauce à la viande

7) Soupes (en conserve)

Soupe aux légumes

8) Divers

Biscuits secs (Petit- beurre ou Arrowroot)
Café (instantané)
Chocolat chaud instantané ou poudre de chocolat (genre «Quik»)
Confiture
Sel
Sucre blanc (en sachet)
Thé (en sachet)



La quantité d'aliments doit varier selon vos besoins.
Renouvelez les produits céréaliers tous les six mois et les autres vivres une fois par année.
Conservez les produits céréaliers de préférence dans des contenants métalliques.
N'OUBLIEZ PAS LA NOURRITURE POUR LES ANIMAUX!

Contenants pour l'entreposage

Choisissez un contenant de métal ou de plastique de préférence au verre.

Contenants	Avantages	Inconvénients
Métal	<ul style="list-style-type: none">– à l'épreuve des rongeurs– opaques– résistent à l'humidité– s'empilent bien	<ul style="list-style-type: none">– rouillent– peuvent nécessiter un ouvre-boîte
Plastique	<ul style="list-style-type: none">– peu coûteux– légers– résistants– ne présentent pas de joint– ne rouillent pas	<ul style="list-style-type: none">– se fissurent avec le temps– se déforment à la chaleur– ne résistent pas aux rongeurs
Verre	<ul style="list-style-type: none">– peuvent être stérilisés– ne rouillent pas– à l'abri des rongeurs– hermétiques	<ul style="list-style-type: none">– cassables– s'empilent mal– laissent passer la lumière



Détruisez les boîtes de conserve cabossées et leur contenu et celles dont le contenu gicle à l'ouverture.

Entreposage de l'eau

- Entreposez l'eau de consommation habituelle.
 - Utilisez des contenants de plastique à petit goulot, propres, désinfectés et faciles à transporter.
 - Manipulez l'eau dans des conditions d'hygiène maximales.
 - Entreposez l'eau dans un endroit sombre et frais.
 - Inscrivez la date d'embouteillage sur chaque contenant d'eau.
 - Renouvelez l'eau entreposée chaque année.
 - Utilisez l'eau du réservoir d'eau chaude pour le nettoyage seulement.
 - Entreposez des agents de purification de l'eau (ex. eau de javel).
-



N'entreposez jamais de l'eau dans des récipients ayant contenu du carburant, des poisons ou tout autre produit toxique.

Quantité d'eau à entreposer

Par personne, par jour (incluant les enfants)

- 1,5 litre d'eau : essentiel à la survie.
 - 3 litres d'eau : essentiels à la subsistance (boire, manger).
 - 6 litres ou plus d'eau : essentiels au confort (boire, manger, laver).
-



N'oubliez pas les animaux (30 mL d'eau par kilogramme de poids).

Utilisation de l'eau

Si l'eau vous paraît douteuse, il faut la purifier :
Purification de l'eau

Méthodes	Eau claire	Eau trouble
Bouillir l'eau	10 minutes	10 minutes
Ajouter de l'eau de javel	1 goutte d'eau de javel par litre d'eau	3 gouttes d'eau de javel par litre d'eau
Ajouter des comprimés de purification de l'eau	voir le mode d'emploi sur l'étiquette	voir le mode d'emploi sur l'étiquette



Nos mains sont les agents de contamination les plus courants. Ajoutez quelques gouttes d'eau de javel dans l'eau avant de vous laver les mains.

Choix des combustibles

Combustibles	Avantages	Inconvénients
Alcool à combustion	<ul style="list-style-type: none"> – est facile à se procurer – s'éteint avec de l'eau – est peu volatil 	<ul style="list-style-type: none"> – dégage peu de chaleur
Butane	<ul style="list-style-type: none"> – dégage une chaleur égale – est facile à transporter 	<ul style="list-style-type: none"> – cannette non réutilisable de 227 grammes (8 oz)
Naphta	<ul style="list-style-type: none"> – dégage une forte chaleur – brûle proprement 	<ul style="list-style-type: none"> – est volatil
Propane	<ul style="list-style-type: none"> – dégage une forte chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> – peut exploser – dégage une odeur
Sterno	<ul style="list-style-type: none"> – est compact – s'éteint avec de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> – dégage peu de chaleur – produit une émanation irritante



- 1) Tous ces produits doivent être utilisés dans un lieu sécuritaire et bien aéré.
- 2) Sauf l'alcool et le sterno, les combustibles doivent être entreposés à l'extérieur.
- 3) Une fois par année, vérifiez le bon fonctionnement des appareils et l'efficacité des combustibles entreposés.
- 4) Tous ces produits doivent être utilisés selon les instructions des fabricants.

Quantité de combustible nécessaire

Équipement utilisé	Format d'achat	Durée par unité
Poêle à butane	Cannette de 227 g (8 oz) chacune	1 heure 40 min. par cannette
Poêle à gaz à deux brûleurs	Cartouche de 90 g	1 heure 30 min.
Poêle propane	Réservoir de 2,25 kg (5 lbs)	40 heures
Poêle à sterno (boîte)	1 boîte (grand format)	40 minutes (approximativement)
Lampe à kérosène (mèche 2,4 cm ou 1 pouce)	1 litre (pour éclairage)	4 heures (approximativement)
Lampe à gaz à deux manchons	1 litre (pour éclairage)	8 heures (approximativement)
	4 litres	32 heures (approximativement)



Prévoyez du combustible pour une utilisation de trois heures de cuisson par jour.

Équipement et matériel requis

Articles Recommandés		
Allumettes	Eau de javel	Plat à laver la vaisselle
Assiettes	Essuie-tout	Poêle pour camping ou service à fondue
Bougies	Entonnoir (bec verseur)	Poêle à frire
Casseroles	Laine d'acier	Poubelle
Ciseaux	Lampe de poche (+ piles)	Radio (+ piles)
Clous	Manuel de survie	Sacs de plastique
Combustible (sterno, butane ou fondue)	Marteau	Saran wrap (pellicule de plastique)
Contenants	Mitaines isolantes	Tasses – verres
Cuillères, couteaux, fourchettes (variété)	Ouvre-boîte (manuel)	Trousse de premiers soins
Cuvette	Ouvre-bouteille	Torchons
Détergent à vaisselle	Papier d'aluminium	



N'hésitez pas à modifier la liste selon vos besoins.

Où entreposer

- Dans un endroit propre, facile d'accès et sécuritaire.
- Loin des sources de chaleur : ventilateurs, tuyaux chauds et chaudières.
- À l'écart des odeurs fortes : solvants, combustibles.

- À l'abri des rongeurs et des insectes.
- Sur des étagères et des grilles ou dans des caisses à moins de 15 cm (6") du sol.

- Lieux d'entreposage suggérés :
- armoires
 - coffres
 - espace sous les escaliers
 - étagères
 - sous-sol
 - garde-manger
 - remise

Collaborateurs

Coordination

Suzanne Simard-Mavrikakis
Adjointe au directeur
Département de nutrition,
Université de Montréal

Experts-conseils

Lise Beaulieu
Hôpital De Lanaudière
Joliette
Hélène Brossard
CLSC de Longueuil Ouest,
Longueuil
Sylvie Gervais
Hôpital Sainte-Justine
Montréal
Lyse Charlebois
Hôpital Notre-Dame
Montréal
Directeurs provinciaux et
territoriaux des Services
sociaux et de santé d'urgence
F. Lorraine Davies
Directrice
Division des services d'urgence
Santé Canada

Marketing

Marielle De Grâce
Centre de recherche sur les
aliments,
École de nutrition et études
familiales, Université de
Moncton

Auteurs

M.G. Denise St-Laurent,
Division des services d'urgence
Santé Canada

Publication autorisée par le ministre
de la Santé nationale et du Bien-être social

©Ministère des Approvisionnements et Services Canada 1994
Cat. H34-63/1994
ISBN 0-662-61312-0

