

CALENDRIER D'ACHATS

ALIMENTS À INCLURE DANS VOTRE TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

SEMAINE	GROUPE ALIMENTAIRE	QUANTITÉ	ALIMENTS SUGGÉRÉS	✓
1	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES	2 CONSERVES 2 CONSERVES	THON, RAGOÛT MACÉDOINE DE LÉGUMES	
2	FRUITS PRODUITS CÉRÉALIERS BOISSONS	2 CONSERVES 1 SAC/BOÎTE 1 BOÎTE/RÉCIPIENT	PÊCHES, POIRES RIZ INSTANTANÉ THÉ EN SACHET/CAFÉ INSTANTANÉ	
3	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES	3 CONSERVES 2 CONSERVES	POULET, JAMBON, THON MAÏS, HARICOTS VERTS	
4	FRUITS PRODUITS CÉRÉALIERS PRODUITS LAITIERS	2 CONSERVES 1 SAC/BOÎTE 1 BOÎTE	PÊCHES, POIRES PÂTES ALIMENTAIRES LAIT EN POUVRE	
5	VIANDES LÉGUMES	2 CONSERVES 2 CONSERVES	CHILI, THON HARICOTS BRUNS, CAROTTES	
6	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES FRUITS	2 CONSERVES 2 CONSERVES 2 CONSERVES	RAVIOLI, SOUPE AU POULET MACÉDOINE DE LÉGUMES SALADE DE FRUITS	
7	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES PRODUITS CÉRÉALIERS PRODUITS LAITIERS	2 CONSERVES 2 CONSERVES 1 SAC/BOÎTE 1 CONSERVE	THON, RAGOÛT MAÏS, HARICOTS BRUNS RIZ INSTANTANÉ LAIT CONCENTRÉ	
8	VIANDES ET SUBSTITUTS FRUITS	2 CONSERVES 2 CONSERVES	RAGOÛT, SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE PÊCHES, POIRES	
9	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES FRUITS PRODUITS LAITIERS	2 CONSERVES 2 CONSERVES 2 CONSERVES 1 BOÎTE	POULET, JAMBON HARICOTS BRUNS, CAROTTES RAISINS, PRUNES LAIT CONCENTRÉ	
10	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES FRUITS PRODUITS CÉRÉALIERS	2 CONSERVES 2 CONSERVES 2 CONSERVES 1 BOÎTE	CHILI, THON HARICOTS ROUGES, POIS SALADE DE FRUITS CÉRÉALES	
11	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES	2 CONSERVES 2 CONSERVES/SACHETS	CHILI, RAGOÛT POTAGE DE LÉGUMES, SOUPE AUX TOMATES	
12	VIANDES ET SUBSTITUTS PRODUITS CÉRÉALIERS AUTRE	2 CONSERVES 2 BOÎTES 1 BOÎTE	RAGOÛT, RAVIOLI CRAQUELINS BISCUITS	
13	VIANDES ET SUBSTITUTS PRODUITS CÉRÉALIERS AUTRE	2 CONSERVES 2 PAQUETS 1 PAQUET	THON, JAMBON BARRE DE CÉRÉALES, GRUAU INSTANTANÉ BISCUITS	
14	VIANDES ET SUBSTITUTS LÉGUMES AUTRE	2 CONSERVES 2 CONSERVES/SACHETS 2 À 3 SACHETS	RAGOÛT, RAVIOLI POTAGE DE LÉGUMES, SOUPE AUX TOMATES SUCRE, CRÈME À CAFÉ, SEL	
15	VIANDES ET SUBSTITUTS PRODUITS CÉRÉALIERS	1 POT 1 SACHET	BEURRE D'ARACHIDES NOUILLES AUX ŒUFS	
16	VIANDES ET SUBSTITUTS PRODUITS CÉRÉALIERS AUTRE	2 CONSERVES 2 PAQUETS 2 À 3 SACHETS	RAVIOLI, THON BARRE DE CÉRÉALES, GRUAU INSTANTANÉ, CONDIMENTS (KETCHUP, MAYONNAISE)	

Une catastrophe peut survenir à tout moment, souvent sans prévenir. Des inondations, des feux de forêt, des tempêtes violentes et d'autres situations d'urgence peuvent vous priver d'électricité et d'accès à certains besoins essentiels comme de la nourriture, de l'eau potable, des médicaments et des articles d'hygiène personnelle. Lors d'un sinistre, les intervenants d'urgence peuvent mettre plusieurs jours pour nettoyer les débris encombrant les routes et les voies ferrées, ainsi que pour rétablir le courant et l'approvisionnement en eau au sein de la communauté.

Étant donné que vous habitez dans une région nordique éloignée, il est extrêmement important que vous soyez prêt à prendre soin de votre famille et de vous-même pendant au moins sept à dix jours en cas d'urgence. En effet, si une importante tempête de neige obstrue les routes, interrompt les services ferroviaires et empêche les déplacements, vous et votre famille pourriez être confinés à domicile pendant plusieurs jours.

Le prix des aliments est élevé dans les régions nordiques, il est donc préférable que vous achetiez quelques vivres destinées à votre trousse d'urgence familiale pour la maison chaque semaine. Le tableau présenté à la page suivante vous propose un calendrier d'achats échelonnés sur une période de quatre mois. Conçue pour une famille de quatre personnes, cette liste d'aliments devra être adaptée aux besoins spécifiques des jeunes enfants, des tout-petits ou des bébés qui composent votre famille.

CONSEILS D'ACHATS POUR UNE TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

POUR VOUS FACILITER LA TÂCHE, VOICI QUELQUES CONSEILS D'ACHATS QUI VOUS AIDERONT À FAIRE DE BONS CHOIX TOUT EN RÉALISANT DES ÉCONOMIES :

1. Privilégiez les aliments dont la teneur en sel est faible, puisque les aliments salés donnent soif. Or, lors de situations d'urgence, il pourrait y avoir une pénurie d'eau potable. Consultez le tableau des valeurs nutritives figurant sur tous les emballages et vérifiez le contenu en sodium afin de choisir les aliments présentant une teneur en sodium réduite.
2. Achetez des aliments ayant une longue durée de conservation. Vérifiez la date de péremption indiquée sur les conserves, les boîtes et les sacs afin d'opter pour les aliments qui se conservent longtemps.
3. Veillez à choisir des aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés après l'ouverture du contenant. Les situations d'urgence pouvant causer des pannes d'électricité, vous ne serez alors pas en mesure de conserver des aliments au réfrigérateur.
4. Glissez une course d'épicerie pour préparer votre trousse d'urgence dans votre sac à main ou votre portefeuille. Ainsi, lorsque vous faites vos courses, vous pourrez consulter votre liste afin d'acheter les articles en solde dont vous avez besoin.
5. Regardez dans vos armoires avant de commencer à acheter des aliments destinés à votre trousse d'urgence pour la maison. Puisqu'il y a de fortes chances que vous possédiez déjà certains articles à inclure dans votre trousse, il vous en restera donc moins à acheter.
6. Plutôt que d'acheter des bouteilles d'eau pour votre trousse d'urgence pour la maison, conservez de l'eau potable dans des contenants d'eau propres et salubres. Veillez à apposer une étiquette sur votre récipient d'eau potable pour en indiquer le contenu et la date à laquelle l'eau a été recueillie. En tout temps, assurez-vous que les contenants dans lesquels vous conservez l'eau potable sont propres, salubres et hermétiques (fermeture au moyen d'un couvercle à vis ou autre). Une fois par an, utilisez les réserves d'eau prévues pour votre trousse afin de les renouveler.
7. Si vous achetez des aliments en conserve, assurez-vous d'avoir un ouvre-boîte manuel dans votre trousse d'urgence pour la maison.
8. Évitez d'acheter des aliments dont la cuisson requiert de grandes quantités d'eau. Il pourrait y avoir une pénurie d'eau potable lors de situations d'urgence, vos réserves d'eau doivent donc servir à d'autres fins que la cuisson des aliments.
9. Prenez en compte les besoins alimentaires particuliers et les allergies des membres de votre famille afin d'orienter vos choix d'aliments à inclure dans votre trousse.
10. Les denrées non périssables ne peuvent être entreposées indéfiniment. Assurez-vous de consommer les aliments conservés dans votre trousse d'urgence pour la maison de temps à autre afin de les renouveler. De plus, vérifiez régulièrement les dates de péremption indiquées sur les emballages des aliments inclus dans votre trousse d'urgence pour la maison.



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**