

# VIE & SURVIE

## Comment créer sa réserve d'aliments pour 4 saisons



### La méthode du double alterné

## Résumé de la Méthode du double alterné

1. En alternance **achetez une semaine** en double les aliments congelés, en conserves et en vrac secs (appelés les aliments généraux)

a. **La semaine des aliments généraux**

i. Si vous le désirez, ensachez les congélations et le vrac sec sous vide en quantité selon leur durée de conservation une fois ouvert.

b. **La semaine suivante achetez le double des aliments frais** que vous achetez habituellement pour :

- i. Préparer vos propres conserves
- ii. Préparer vos propres repas congelés
- iii. Les mettre à congeler
- iv. Procéder à la déshydratation

Sinon remplacez-les par leur version en conserve ou congelé.

2. Inscrivez au registre les quantités d'aliments qui sont destinés à la réserve.

a. Inscrivez la date d'utilisation dans le registre **et sur le contenant**

3. Continuez d'acheter de nouvelles denrées pour votre réserve selon la même procédure.

4. Intégrer le plus ancien contenu de la réserve à vos repas hebdomadaire.

5. Faire une vérification de l'inventaire une fois par saison et réajuster

## La méthode du double alterné

- Plus simple à créer et gérer que par calorie ou portion
- Adaptée à vos goûts d'aliments habituels
- Adaptée à la création progressive d'une réserve
- Adaptée à la création d'une réserve variée
- Adaptée à la rotation de la réserve selon la date de péremption
- Permet de répartir dans le temps les tâches de transformation d'aliments frais

Pour créer votre réserve avec cette méthode :

1. **Commencez maintenant.** Assurez-vous d'avoir avec ce document présent, le Registre de création d'une réserve pour 4 saisons qui est aussi sur le site <https://vivreetexplorer.com/> Vous y trouverez aussi une version simplifiée imprimable sur papier 8½" x 14".
2. **Engagez-vous à faire un premier cycle de 8 semaines** avec cette méthode et vous aurez déjà **4 semaines de réserves d'aliments variés**. Vous aurez ainsi expérimenté le processus. Vous pourrez envisager par la suite de faire un autre cycle sachant l'investissement en argent que vous aurez dû y consacrer et la grandeur de réserve qui vous permettra de vous sentir en sécurité. Vous aurez aussi pris conscience de l'implication nécessaire pour transformer des aliments frais en réserve ou encore les efforts que vous devez faire pour remplacer ces produits frais par des repas déjà transformés, des conserves ou des congélations.
3. Dès la première semaine, il est important d'**organiser votre garde-manger et congélateur de réserves** pour faciliter la rotation de votre réserve. Disposez vos éléments de façon à ce que le plus récent se place derrière l'achat précédent. Nous reviendrons sur les stratégies de rangement. Si vous appliquez bien notre méthode, vous aurez une réserve correspondante à ce que vous consommez normalement. C'est la clé pour ne pas avoir de perte et intégrer le contenu de votre réserve à votre alimentation hebdomadaire.
4. **En alternance**, achetez **en double** la première semaine les aliments congelés, en conserves et en vrac secs (appelons-les les **aliments généraux**), puis la semaine suivante achetez **le double** des **aliments frais** que vous achetez habituellement. Ainsi, vous consommez comme d'habitude

Inscrivez la <b>quantité</b> de contenants identiques	Inscrivez ici le premier achat de chaque <b>aliments Généraux</b> destinés à la réserve <i>Vers la colonne M</i>		Inscrivez ici le <b>premier de chaque aliments Frais transformés à la maison et destinés à la réserve</b> <i>Vers la colonne N</i>		1er cycle de 8 semaines								C1-5 semaines de pause	
	Quantité	gramme (gr)	millilitre (ml)	gramme (gr)	millilitre (ml)	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7		Sem. 8
					cumul de 4 sem. de réserve									
					Géné.	Frais	Géné.	Frais	Géné.	Frais	Géné.	Frais	Géné.	Frais

vos aliments préférés dans votre semaine et seuls les doubles d'aliments iront dans la réserve.

- a. Pour alléger la pression sur votre budget, vous pourriez simplement allonger le processus et faire le doublement des achats aux deux semaines. À l'inverse, si vous êtes pressé et possédez les moyens financiers d'accumuler votre réserve plus rapidement, maintenez le rythme sans pause (les 5 semaines par saison) et vous aurez vos 16 semaines de réserve en 32 semaines (7,5 mois) mais vous n'aurez couvert que 2 saisons de variété alimentaire. J'y reviens plus loin.
- b. **La semaine des aliments généraux** vous n'aurez pas de préparation additionnelle à faire sauf si vous ensachez sous vide les congélations et le vrac sec pour en augmenter la durée de conservation. Dans ce cas, ensachez-les selon la quantité que vous consommez pour la période de conservation une fois décongelé ou sortie du contenant sous vide. Ceci prévient les pertes si le sac sous vide est défectueux et aussi une fois les aliments sortis de leur emballage ou du congélateur. Ceci permet aussi de limiter le nombre de contenants.
  - i. Les pâtes, riz, avoine et presque tout ce qui est sec en format pour maximum 1 mois de consommation
  - ii. Les viandes et substitues, les repas préparés et autres congélations, en format pour 1 semaine

Il n'y a pas que la réserve d'aliments à bâtir dans la préparation au bris de normalité. Faire une pause pourrait bien être nécessaire pour stabiliser vos finances et votre énergie tout en faisant d'autres préparatifs importants qui sont peut-être moins exigeants. S'il y a à l'horizon un risque de bris dans la chaîne d'approvisionnement alimentaire, accélérez votre processus de création de réserve à l'aide des informations plus loin dans ce document.

- c. **La semaine des aliments frais** vous devrez pour constituer votre réserve soit :
- i. Remplacer les aliments frais destinés à la réserve par leur version disponible en conserve ou congelé. Prévoyez-le avant d'aller au marché.
  - ii. Dans la liste suivante, ceux marqués d'un « \* » peuvent aussi être conservés sous vide.
  - iii. Utiliser ceux-ci pour préparer vos propres conserves :
    1. Marinades
    2. Légumes dans l'eau ou bouillon
    3. Sauces à spaghetti
    4. Soupes
    5. Compotes et confitures
    6. Ragoûts etc.
  - iv. Utiliser ceux-ci pour préparer vos propres repas congelés :
    1. \*Pâtés
    2. \*Egg Rolls
    3. \*Boulettes etc.
    4. \*Desserts
  - v. Mettre à congeler des quantités nécessaires en base de recette ou pour la consommation sans préparation :
    1. Lait et produits laitiers
    2. \*Viandes et substitues
    3. \*Fruits et légumes
    4. \*Desserts/friandises etc.
  - vi. Procéder à la déshydratation :
    1. \*De fruits pour consommer en collation
    2. \*De fruits comme base de recettes
    3. \*De purée ou petits morceaux de légumes comme base de recette
    4. \*De repas simples à bases légumineuses ou de riz
5. Dans votre registre de création de réserve, inscrivez à chaque semaine les aliments que vous avez achetés en double de votre consommation normale et qui sont destinés à la réserve.
- a. Utilisez la section colonne AY à BA, pour déterminer pour chaque aliment, le total que cela donnera en réserve selon le nombre de mois de réserve désiré, en fonction de la fréquence d'achat de cet aliment par mois. Par exemple :
    - i. Pour les articles que vous consommez habituellement 1 fois en 2 semaines, à la colonne « AZ » inscrivez 2 (2 x par mois)
    - ii. Pour les 2 conserves de pois que vous consommez par semaine, le total pour 1 mois sera de 9 (un mois compte en moyenne 4,3 semaines).

6. Après votre premier cycle de création de réserve, réévaluer votre fréquence d'utilisation de la colonne « AZ » en fonction de la consommation réelle d'aliments. Vous pourrez par exemple préciser qu'avec l'achat de 2 sacs de 900 grammes de spaghetti, vous en avez eu pour 3 semaines, et ainsi ajuster la projection pour votre objectif de réserve annuelle.
7. Comme vous ne mangez pas les mêmes repas à chaque semaine, après huit (8) semaines vous devriez avoir une bonne variété représentative de vos habitudes alimentaires et avoir un total de 4 semaines de réserve. Si vous refaites un cycle de 8 semaines d'achat de réserve avec ce même procédé à tous les trimestres (ou tous les 13 semaines), vous obtiendrez après 1 an : 16 semaines de réserve bien ajustée aux 4 saisons. Vous auriez donc 16 semaines sur 52 en sécurité alimentaire (0.31 des semaines de l'année). Ce qui vous ferait faire une **rotation de votre réserve** au rythme de 1/3 de vos repas à chaque semaine, ou 1 repas par jour, donc les 2/3 avec plus d'aliments frais. Ce qui est très bien considérant que même sans réserve, une part significative de vos repas est composée de mets préparés, d'éléments congelés ou de vrac sec.

Vous comprenez maintenant pourquoi il est si difficile d'avoir une réserve d'une années complète. Si on n'a pas un système de partage ou de complémentation en réseau avec d'autres familles, cela signifie qu'au moment d'utiliser la réserve, toute l'alimentation serait tirée de celle-ci, sans aliment frais! Voilà aussi pourquoi les grandes réserves contiennent une plus grande quantité de repas lyophilisé ou MRE. Comme cette partie est reportée à plus loin que la grande partie de la réserve de congélation et conserves, cela libère des repas pour la consommation d'aliments frais.

Donc, une fois votre réserve complétée selon votre objectif, vous ne devrez **pas cesser d'acheter de nouvelles denrées** pour votre réserve. Vous devrez aussi intégrer dans vos habitudes de consommation, l'utilisation du plus vieux contenu de la réserve à vos repas hebdomadaire. Le nombre de repas devra être bien proportionnée à votre réserve annuelle.

Semaines de réserve annuelle	Repas fait entièrement de la réserve
5.78 (6)	1 par 3 jours
8.67 (9)	1 par 2 jours
12.38 (13)	5 par semaine
17.33 (18)	1 par jour

Afin de faciliter le maintien de la réserve avec tous les aliments dans la bonne proportion, il serait sage de faire une vérification de l'inventaire une fois par saison (13 semaines).

On ne sait jamais dans quelle saison nous aurons besoins de commencer à utiliser notre réserve de façon intensive en cas de bris de normalité. Mais

d'avoir une réserve variée et adaptée aux 4 saisons, procure plus de paix d'esprit, de plaisir et un meilleur équilibre alimentaire.

**Téléchargez** le « Registre de création d'une réserve d'aliments pour 4 saisons » sur le site internet de Vivre et explorer : <https://vivreetexplorer.com/>

**Regardez la vidéo expliquant l'utilisation du chiffrier :**  
[https://www.youtube.com/channel/UCwIXPlnDb5GFaWCPheSQFQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCwIXPlnDb5GFaWCPheSQFQ?view_as=subscriber)  
(à compté du 7 novembre 2020)

## Les 20 produits alimentaires essentiels

1. Riz
2. Pâtes
3. Flocons d'avoine
4. Légumineuses sèches (préparation a soupe)
5. Protéines en conserve :
  - Thon
  - Flocons de jambon en conserve
  - Flocons de dinde
  - Sardine
  - Ragoût de boulette
6. Protéines congelées :
  - Bœuf
  - Porc
  - Poulet
  - Crevette
  - Poisson
7. Beurre de noix au choix (arachide, amande, tournesol, cajou)
8. Huile
9. Flocons de pomme de terre
10. Macédoine de petits légumes congelés ou en conserve
11. Semences à germer
12. Œuf en poudre
13. Lait en poudre
14. Barres énergétique / Ensure /
15. Farine de blé tout usage
16. Levure
17. Sel
18. Sucre
19. Sachets de soupe déshydraté
20. Sauces déshydratées ou en conserve



## Les listes d'aliments suggérés par type de réserve

Note : Aliments au choix parmi ces suggestions selon ce que vous consommez déjà.

Les aliments soulignés sont indispensables

### 1. **Congelé**

\*idéalement sous vide

- a. Viandes (protéines)
  - i. \*Rouge en portion
  - ii. \*Blanche : poulet désossé en portion
  - iii. \*Poissons en portion
  - iv. \*Fruits de mer
  - v. \*Tofu
- b. Repas préparés
  - i. \*Boulettes à hamburger
  - ii. \*Boulettes rondes : a spaghetti
  - iii. \*Eggrolls
  - iv. \*Croquettes de poulet
  - v. \*Marinades
  - vi. \*Pâtés
- c. Légumes surgelés
  - i. \*Macédoine : poids/maïs/fèves/carottes
- d. \*Petits fruits surgelés
- e. Jus concentré (moyen terme)
- f. \*Beurre
- g. Lait (courte durée)
- h. Fromage
- i. Yogourt
- j. Desserts et Friandises

---

---

---

---

## 2. Conserves

Commercial en métal ou en verre

\*les plus faciles à faire maison

a. Protéines au choix (4+)

- i. Flocons de jambon
- ii. Flocons de dinde
- iii. Thon
- iv. Sardines
- v. Légumineuses (pois chiches, fèves au lard...)
- vi. Ragout de boulettes de bœuf ou poulet
- vii. Beurres de noix : arachides, amandes, graine de tournesol
- viii. Substituts de repas tels Ensure

b. Pois/maïs/fèves/carottes coupées > macédoine

- c. Sauces de cuisson
- d. Sauce soya
- e. Lait de coco
- f. Crème de tomate
- g. Mayonnaise
- h. \*Marinades
- i. \*Crèmes de légumes
- j. \*Soupes
- k. \*Sauces à spaghetti
- l. Condiments (ketchup, moutarde...)
- m. Poudre de bouillon de bœuf ou poulet
- n. Huile olive
- o. Laits
- p. Confitures
- q. Compotes

---

---

---

---

---

### 3. VRAC sec

TOUS idéalement sous vide en sac plastique alimentaire ou Mylar

\*conservable à très longue durée : 30 ans dans des conditions idéales

- a. \*Pâtes
- b. \*Riz blanc
- c. \*Flocons de pomme de terre
- d. Couscous
- e. Vermicelle de riz
- f. \*Légumineuses sèches : haricots, lentilles
- g. \*Flocons d'avoine
- h. Orge à soupe
- i. Quinoa
- j. Granola
- k. \*Bases mélangées pour soupe (riz, légumineuses...)
- l. Sachets de préparation déshydraté de soupe
- m. Sachets de préparation en poudre pour sauce
- n. Café
- o. Thé
- p. Épices
- q. Farine blanche tout usage
- r. Sel
- s. Bicarbonate de soude
- t. Poudre à pâte
- u. \*Miel non pasteurisé
- v. \*Sucre granuleux
- w. Cassonade
- x. Levure alimentaire
- y. Levure à pain
- z. \*Lait en poudre sans matière grasse
- aa. Œufs en poudre
- bb. Préparations en poudre à gâteaux / muffins / biscuits
- cc. Pépites de chocolat

- dd. Biscuits secs
  - ee. Barres tendres
  - ff. Barres énergisantes
  - gg. Galettes de riz
  - hh. Bâtonnets de sésame
  - ii. Légumes déshydratés
  - jj. Fruits déshydratés
  - kk. Gatorade en poudre
- 
- 

#### **4. Autres**

- a. Légumes racine : patates, navets, carottes, betteraves, oignons dans de la grosse ripe de bois dans un lieu sombre et frais
  - b. Semences : tournesol, luzerne et autres à germer
  - c. Suppléments alimentaires de protéines
  - d. Vitamines : D3, C, Zinc, magnésium, etc. et multi-vitamines
  - e. Fruits et légumes déshydraté
    - i. Fruits en collation
    - ii. Fruits pour base de desserts
    - iii. Légume en purée pour base de recette
  - f. Aliments lyophilisé (moins de rotation de réserve)
    - i. Repas préparés
    - ii. Beurre
    - iii. Autres aliments...
  - g. MREs (moins de rotation)
  - h. Viandes et poissons fumés
  - i. Viandes et poissons Salé
  - j. Aliments fermentés
  - k. Vins
  - l. Spiritueux
  - m. Bières
-

## Processus de création de réserve accéléré

### Méthode 16 en 2 semaines

- Couvre 1 saison : cela signifie que vous aurez dans votre réserve que des aliments en synchronicité avec 1 saison.
- 9 fois le prix de votre épicerie normale d'une semaine.
- Pendant 2 semaines vous devrez additionner à chacun des aliments frais 8 autres aliments équivalent prêt à mettre dans la réserve.
- Dans cette même épicerie il faudra acheter les aliments généraux en 9 exemplaires dont un pour votre consommation de la semaine.
- Chaque épicerie **coût 9x le prix.**

### Méthode 16 en 8 semaines

- Couvre 1 saison : cela signifie que vous aurez dans votre réserve que des aliments en synchronicité avec 1 saison.
- Chaque semaine, l'épicerie vous coûtera 3 fois le prix de votre épicerie normale
- 4 épiceries aux 2 semaines où les aliments frais devront être doublés (ce double sera transformé pour la réserve) et additionnés de 3 aliments équivalent prêt à mettre dans la réserve.
- Plus: 4 épiceries aux 2 semaines où les aliments généraux sont additionnés de 4 autres fois pour la réserve.
- Chacune de ces épiceries **coût 3x le prix**

### Méthode 16 en 21 semaines

- Couvre 2 saisons : cela signifie que vous aurez dans votre réserve que des aliments en synchronicité avec 2 saisons.
- 2x le coût = 2 fois le prix de votre épicerie normale d'une semaine.
- La réserve se fait en 2 blocs de 8 semaines séparées de 5 semaines.
- 2 blocs de 4 épiceries aux 2 semaines où les aliments frais devront être doublés (ce double sera transformé pour la réserve) et additionnés de 1 aliments équivalent prêt à mettre dans la réserve.
- Plus: 2 blocs de 4 épiceries aux 2 semaines où les aliments généraux sont triplés.
- Chacune de ces épiceries **coûtes le double.**

### Méthode 16 en 34 semaines

- Couvre 3 saisons : cela signifie que vous aurez dans votre réserve que des aliments en synchronicité avec 3 saisons.
- 1,5 x le coût = 1,5 fois le prix de votre épicerie normale d'une semaine.
- La réserve se fait en 3 blocs de 8 semaines, chaque blocs séparés de 5 semaines.
- 3 blocs de 4 épiceries aux 2 semaines où les aliments frais devront être doublés (ce double sera transformé pour la réserve).

- Plus: 3 blocs de 4 épicerie aux 2 semaines où les aliments généraux sont doublés.
- Chacune de ces épicerie **coûtera 1,5x le prix normal**.

### **Méthode 16 en 47 semaines**

- Couvre 4 saisons : cela signifie que vous aurez dans votre réserve des aliments en synchronicité avec 4 saisons.
- La réserve se fait en 4 blocs de 8 semaines, chaque blocs séparés de 5 semaines.
- 4 blocs de 4 épicerie aux 2 semaines où les aliments frais devront être doublés (ce double sera transformé pour la réserve).
- Plus: 4 blocs de 4 épicerie aux 2 semaines où les aliments généraux sont doublés.
- Chacune de ces épicerie **coûtera 1,5x le prix normal**.

## **Exemple d'utilisation du registre**

### **La sauce à spaghetti maison**

Voici un bel exemple d'ajout à la réserve suite à la préparation de conserves maisons. Vous n'avez pas à inscrire tous les ingrédients dans ce registre. C'est seulement le produit résultant de la fabrication qui doit y être inscrit.

Disons que vous faites 13 pots de sauces pour en utiliser 1 par semaine, vous aurez donc à en refaire une fois par saison mais seulement pour votre usage normal. Or, pour faire la réserve vous devrez acheter le double de tous les ingrédients pour ajouter 13 pots à la réserve. Vous commencerez à consommer cette sauce 13 semaines avant la date de péremption. La sauce à spaghetti en conserve maison fait dans un autoclave peut être conservée plus d'un an. Disons que vous décidez de ne pas dépasser ce délai, vous commencerez à consommer cette sauce en réserve après 39 semaines ( $52 - 13 = 39$ ). Ainsi, vous aurez 2 autres saisons de 13 semaines à faire une corvée de 26 pots de sauces afin de faire grandir votre réserve tout en consommant vos 13 pots de sauce saisonnière. À la 4<sup>e</sup> saison vous pourrez revenir à votre fabrication de sauce normale de 13 pots puisque vous aurez maintenant 1 pot de sauce en réserve qui vous attendra à chaque semaine. Cette dernière fabrication de sauce ira entièrement dans votre réserve pour être consommé à son tour dans 13 semaines.

Ça fonctionne, mais vous consommerez toujours un pot de sauce provenant de la réserve et qui y aura été 39 semaines au moins (le premier pot de 13, le dernier y sera depuis 52 semaines). Honnêtement, je ne crois pas que vous remarquerez la différence de goût.

L'alternative est de commencer à consommer vos pots en réserve après 2 saisons (26 semaines) et vous mangerez donc 1 semaine sur 2 un pot en réserve à long terme, et l'autre semaine un pot de sauce qui vient d'être concocté plus récemment. N'oublions pas que ça vient complexifier la gestion du garde-manger.

## Conclusion

- Toujours avoir les 4 types de stockage en plus du frais dépensé chaque semaine
- Stockez ce que vous mangez
- Faites la rotation dès le 6<sup>e</sup> mois
- Planifiez des réserves à plus long terme grâce au sous-vide pour allonger le cycle de rotation de la réserve
- La réserve à moyen et long terme de liquide devrait se limiter à l'eau parce que la quantité peut devenir rapidement irrationnelle (exemple le lait).
- À l'automne après les récoltes, c'est un bon moment pour augmenter sa réserve de repas et d'aliments congelés puisque durant l'hiver en cas de panne d'électricité, il est possible de conserver ses aliments à l'extérieur et d'éviter les pertes.

1. Congélations (25% du total, pour une plus grande sécurité de votre réserve limitez la congélation à la réserve de courte durée (1 semaine en été, 1 mois en hiver), déplacez ce que vous avez ici en réserve congelé à de la réserve en conserve et augmentez le pourcentage des conserves à 50%)

- a. Viandes rouge 8 mois – sous vide et congelé 12 à 18 mois
- b. Poissons en filet et crustacés 4 mois – sous vide et congelé 12 à 18 mois
- c. Volailles en morceaux non cuits : 6 mois – sous vide et congelé 18 mois
- d. Fruits et légumes : 12 mois – sous vide et congelé 18 à 30 mois
- e. Repas mijotés et soupes : 4 mois – sous vide et congelé 18 mois
- f. Beurre doux : 3 mois (beurre salé : 1 an)
- g. Fromage : 6 mois
- h. Lait : 1½ mois





<https://www.coupdepouce.com/cuisine/conseils-pratiques/article/guide-de-conservation-des-aliments-au-congelateur>

ALIMENTS	ALIMENTS CONGELÉS		ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS	
	Conservation sous vide	Conservation traditionnelle	Conservation sous vide	Conservation traditionnelle
Fromage	—	—	de 4 à 8 mois	de 1 à 2 semaines
Fruits	de 2 à 3 ans	de 6 à 12 mois	de 1 à 2 semaines	de 1 à 5 jours
Légumes	de 2 à 3 ans	8 mois	de 1 à 2 semaines	de 2 à 7 jours
Poisson	2 ans	de 2 à 6 mois	1 semaine	3 jours
Porc	de 2 à 3 ans	de 4 à 6 mois	1 semaine	de 1 à 2 jours
Poulet et bœuf	de 2 à 3 ans	de 6 à 12 mois	2 semaines	de 1 à 2 jours
Soupes, sautés et sauces	de 1 à 2 ans	de 2 à 3 mois	de 2 à 3 semaines	de 3 à 4 jours

Source : air-n-water.com

Tableau de référence ci-bas : Pratico pratiques

<http://www.5ingrédients15minutes.com/fr/trucs-et-astuces/pour-economiser/sceller-sous-vide-temps-de-conservation-et-conseils-dutilisation/>

	Moyenne de Temps pour la conservation  Sans sac sous vide (Température pièce ou Frigo à 20°C)	Moyenne de Temps pour la conservation  Avec sac sous vide (Température pièce)	Moyenne de Temps pour la conservation  Avec sac sous vide (Frigo à 20°C)	Moyenne de Temps pour la conservation  Avec sac sous vide (Congélateur -17°C)
Pain – Sans additif	2-3 jours	6-8 jours		1-2 années
Thé et Café	1-2 mois	1 année		1-3 années
Biscuit	1-2 mois	Jusqu'à 6 mois		1-3 années
Noix / Fruits séchés	1-2 mois	Jusqu'à 1 année		1-3 années
Poudre de lait	1-2 mois	Jusqu'à 6 mois		1-3 années
Ingédient sec	1-3 mois	Jusqu'à 6 mois		1-3 années
Fromage (cheddar)	2 semaines		Jusqu'à 4 mois	
Repas prepare	2-4 jours		Entre 15-21 jours	1-3 années
Dessert	5 jours		Jusqu'à 10 jours	1-3 années
Fruits et Légumes	3 to 14 jours		Entre 15-21 jours	1-3 années
Viandes froides (charcuterie)	3-7 jours		Jusqu'à 21 jours	
Poulet Frais	3-5 jours		Jusqu'à 9 jours	1-3 années
Viande rouge fraîche	3-5 jours		Jusqu'à 21 jours	1-3 années
Viande rouge hachée	1-2 jours		Jusqu'à 7 jours	1-3 années
Viande cuite	3-5 jours		Jusqu'à 15 jours	1-3 années
Porc frais	3-5 jours		Jusqu'à 21 jours	1-3 années
Poisson frais	1-2 jours		DANGER: Ne pas metre sous vide du poisson frais (2)	1-3 années
Poisson cuit	2-3 jours		Jusqu'à 7 jours	1-3 années
Charcuterie entière dans un sac retractable (jambon)	21 jours		Jusqu'à 90 jours	
Viande transformée (paté de campagne)	3-5 jours		Jusqu'à 60 jours	
Saucisse fraîche 1) Crue	3-5 jours		Jusqu'à 14 jours	1-3 années
2) Cuite	3-7 jours		Jusqu'à 42 jours	1-3 années

Source : Seal ncook



2. Conserves (25% du total)
  - a. 6 à 12 mois
3. Vrac sec (25% du total)
  - a. Riz et pâtes 3 à 5 mois – sous vide >1 an
  - b. Biscuits secs 4 à 6 mois – sous vide >1 an
  - c. Thé, café, poudre de lait, fruits séchés, ingrédients secs : 2 mois – sous vide 3 ans
4. Déshydraté, Lyophilisé ou MRE (25% du total)
  - a. Idéal pour la mobilité comme le sac d'évacuation
  - b. Essentiel pour le très long terme
  - c. Essentiel pour les zones urbaines
  - d. 3 à 5 ans au frais

<b>Temps de conservation des aliments (en jours)</b>		
	<b>Conservation Traditionnelle</b>	<b>Sous-Vide</b>
<b>Température ambiante (+20° / + 25° C)</b>		
Pain	2	8
Biscuits secs	120	360
Pâtes sèches / Riz	180	360
Fruits secs	120	360
Farine / Thé / Café	120	360
<b>Réfrigérés à +3° / +5° C</b>		
Viande crue	2 - 3	6 - 9
Poisson frais	1 - 3	4 - 6
Charcuterie	4 - 6	20 - 25
Fromages doux	5 - 7	14 - 20
Fromages secs	15 - 20	30 - 60
Parmesan Reggiano	20	60
Légumes	1 - 5	7 - 20
Fruits	5 - 10	14 - 20
Soupe de légumes	2 - 3	8 - 15
Pâtes / Lasagne	2 - 3	6 - 10
Viande cuite	3 - 5	10 - 15
Gâteaux aux fruits ou à la crème	2 - 3	6 - 10
Autres Gâteaux	5	20
<b>Congelés à -18° / -20° C</b>		
Viande	120	480
Poisson	90	360
Fruits et Légumes	300	720
<b>ATTENTION!</b>		
Les temps de conservation sont indicatifs par rapport aux conditions d'origine des produits. Les aliments pré-emballés doivent être consommés avant la date indiquée sur l'emballage.		

5. Légumes racine frais en condition de caveau – 6 mois
  - a. Non lavés
  - b. Dans de la grosse ripe de bois
  - c. Dans des bacs ventilés
  - d. Au frais
  - e. Sans lumière

**Téléchargez** le « Registre de création d'une réserve d'aliments pour 4 saisons » sur le site internet de Vivre et explorer : <https://vivreetexplorer.com/>

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/28880/10-legumes-faire-repousser-linfini-chez-soi>

<https://www.quebecsurvieurbaine.com/calculateur-de-stockage-alimentaire/>

<https://nopanic.fr/calculastock/>

Si vous avez des questions ou commentaires, consultez la page Facebook de Vie & survie : <https://www.facebook.com/vivreetexplorer/>

Pour télécharger tous les documents de Vie & survie, consultez le site internet de Vivre et explorer : <https://vivreetexplorer.com/>

Merci, à bientôt!