

# La réserve alimentaire

Faire une réserve alimentaire, est-ce raisonnable? Ne faut-il pas être parano pour se lancer dans ce genre de stock ? Répondons d'emblée par la négative. Le gouvernement lui-même a développé un site web destiné à la préparation aux risques!

l'utilité de réserves alimentaires chez soi. Il s'agit en effet de prévoir :

- Les coups durs comme un accident de la vie (chômage soudain...)
- Une crise locale, nationale ou internationale empêchant l'accès normal à la nourriture
- L'évolution du coût de la vie. Les réserves alimentaires constituent en effet une solution permettant de manger au coût de l'année précédente. Sans compter les économies réalisées en achetant en gros ou en profitant de réductions de prix.

la fragilité de notre chaîne d'approvisionnement alimentaire, l'absence de stocks dans les supermarchés, la fréquence des crises... Autant de raisons nous démontrant que les réserves sont utiles... réaliser son stock petit à petit, où stocker, comment faire de la rotation de stock pour éviter les aliments périmés...

Il est temps désormais d'établir une liste type d'aliments à stocker à la maison ou dans sa base autonome durable (BAD).

Nous nous abstiendrons d'indiquer des volumes. Ceux-ci dépendront :

- Des personnes et du nombre de personnes composant la famille;
- Du régime alimentaire de chacun;
- De votre capacité de stockage (surface allouée aux réserves, nombre d'armoires, d'étagères)
- Des besoins énergétiques selon les circonstances à affronter (prévoir plusieurs scénarii) ...

Rappelons également que cette liste n'est donnée qu'à titre indicatif. Il n'existe en effet pas de liste idéale. La réserve se devra de s'adapter aux goûts de chacun. Mon conseil faire un stock dormant qui se périmé dans une période très longue. Et faire une rotation continue des ressources les plus périssables. **Pour ce faire il faut consommer ce que l'on stocke et stocker que ce que l'on consomme.**

C'est pourquoi nous parlerons ici de produits nourrissants, mais également de sucreries et autres aliments plaisir. Lorsque l'on subit un effondrement les sources de réconforts sont bonnes à prendre pour le moral !

## Comment stocker?

Une fois que l'on sait quoi stocker, il faut réfléchir à comment organiser son lieu de stockage. Il est recommandé d'entreposer ses vivres dans un endroit sec et ventilé, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Attention aux rongeurs et aux prédateurs en tous genres (les adolescents). L'idéal est donc une pièce de votre logement ne dépassant pas les 20/22° et protégée du gel en hiver.

Pour ne pas prendre de risque, évitez le contact direct avec le sol. Ne gardez pas une boîte ou un sachet endommagé, il est préférable de le consommer rapidement. Contrôlez régulièrement votre stock. Vous pouvez tenir un tableau avec la liste des aliments et leur date de péremption. Faites en sorte de rendre accessible tous vos produits et consommez en priorité ceux dont la DLUO est proche.

certaines dates limites de consommation (DLC) et la plupart des dates limites d'utilisation optimale (DLUO) n'ont une valeur uniquement légale et les produits sont comestibles longtemps après l'échéance. Si l'emballage n'est pas abîmé, vous pouvez consommer certains produits plusieurs mois après la DLUO, par contre, leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles ne sont plus garanties : parfois moins de goût et

moins de vitamines, une consistance différente... Une boîte de conserve abimé tombé au sol sera a consommé rapidement, une boîte de conserve gonflé ne l'ouvrer pas jeter la directement.

## Liste des provisions pour ses réserves alimentaires

L'église de Jésus Christ (église des mormons ou church of Jésus Christ) recommande aux fidèles sur de constituer des réserves. Celle-ci se compose de trois éléments principaux, à savoir la nourriture, l'eau et l'épargne. Ce site recommande notamment le stockage d'aliments faisant partie de l'alimentation habituelle pour 3 mois. Il recommande pour des durées allant au-delà de trois mois des produits de base comme le blé, le riz, les pâtes, l'avoine, les haricots et les pommes de terre.

Une autre priorité est l'organisation de votre stock.

Exemple de d'organisation du stock de rotation :

Inventaire Réserve					Hygiene + Divers		
2023		2024		2025		2026	
Q	Description	Q	Description	Q	Description	Q	Description
6	Sauce cuisiné	33	Boîtes de Maquereaux	5	boîtes de haricot blanc	12	foix de morue
4	Paquet de 12 bouillons cubes	4	boîtes de cornet beef	11	boite de lentilles	2	boite de haricot blanc
12	Maquereaux	2	pot de confiture	22	boîtes de sardines		
10	sardine	2	pot d'olive verte	3	foix de morue		
3	thon	26	boîtes de sardines	2	filet de hareng		
16	haricot vert	45	boîtes de Paté	2	cornet de Beef		
13	petit pois	4	sauce préparé Bolognaise	4	grosse boîte de paté Enaf		
14	flageolet	24	Thon au naturel	7	bocaux de courgette		
8	poele de légume	2	bocal de courgette	4	petit salé lentilles		
1	cœur de palmier	3	bocal de d'aubergine	2	pois chiche		
1	lentille	8	boite de champignon	14	grosse boîte de thon 560gr/280gr		
6	haricot noir	6	boite de Quenel divers	6	boite de thon 140gr		
1	haricot rouge	4	boites de Mais	1	petite boîte de macédoine de légume		
1	haricot blanc	10	boites de thon préparé	4	petite boîte mélange haricot/pois ch		
1	confits de canard	3	boite de cœur de palmier	3	champignon de paris		
2	ratatouille	8	confit de canard	3	bocaux de salsifi		
2	saussice lentille	2	paella	2	bocaux d'aspèrge		
3	cassoulet	2	couscous	2	bouteille de viandox		
4	raviolis	16	boite de fruit au sirop				
5	langue de bœuf	1	boite de hareng				
4	concassé de tomate	6	boite de noix d'épaulé				
4	fruit au sirop abricot	33	boite de ravioli				
9	fruit au sirop peche	11	saucisse lentilles				
1	fruit au sirop mangue	13	cassoulet				
		3	langue de bœuf				
		2	tripes				
		18	boîtes de haricot vert				
		9	jardinière de légumes				
		14	macédoine de légumes				
		2	boite de haricot blanc				

Cet exemple permet de savoir et de voir précisément le manque de certain produit et de pouvoir établir un roulement. On achète naturellement des produits ou la date va la plus éloigné possible. Ici sont noté les conserves et produit d'hygiène. Vous pouvez alors rajouter des colonnes avec les dates de votre stock de céréale.

**Le stock à long terme liste des ingrédients et leurs durées de conservation en sac Mylar ou sac de mise sous vide avec absorbeur d'oxygène et d'humidité à l'abris de la lumière.**

Voici la liste des denrées à posséder dans sa réserve survivaliste lorsque l'on ne possède ni jardin, ni point d'eau, ni élevage.

**Exemple de quelques Produits :**

**Moins de 1 an:**

- Noisettes
- Crisps ou puces
- Chocolat ou des bonbons

- Le riz brun

### **Entre 1 et 3 ans:**

- viande déshydratées, par exemple biltong ou viande de boeuf séchée
- Levure
- biscuits secs
- Crackers

### **Entre 3 et 5 ans:**

- Lait pour bébé / lait maternisé
- Farine de maïs (farine de maïs)
- Herbes (moulues)
- Lait en poudre (gras)
- Germination des graines

### **Entre 5 et 10 ans:**

- Luzerne
- Gluten
- granola
- Herbes (entières)
- Millet
- Haricots mungo
- quinoa
- Grains de poivre (entiers)
- Poudre de beurre d'arachide
- Lait en poudre (demi-écrémé)
- Oeuf en poudre
- Seigle
- Farine non blanchie
- Flocons de blé

### **Entre 10 et 20 ans:**

- Haricots tortue noire
- Haricots à oeil noir
- Sarrasin
- Beurre / margarine en poudre
- Pois chiches
- Poudre de cacao
- Blé Durham
- Lin
- farine blanche
- Farine de blé entier

### **Entre 20 et 30 ans:**

- Café (instantané)
- Fruits et légumes lyophilisés
- Avoine décortiquée
- Haricots

- Lentille
- Haricots de Lima
- Nouilles
- Pâtes
- Haricots roses
- Lait en poudre (écrémé)
- Flocons d'avoine
- Thé (sachets ou en vrac)
- riz blanc

### **Indéfiniment:**

- Bicarbonate de soude / poudre
- miel
- Sel
- Sucre

## **Le stockage des céréales**

Le stockage des céréales s'effectue de la manière suivante :

On les enlève de leurs emballage d'origine, on les place soit dans un sac Mylar (de par mon expérience les sacs Mylar aussi bien soit-il et parmi tous ceux qui ne voient que par ses sacs, il est très difficile de les mettre sous-vide) soit dans un sac sous vide (avec l'appareil qui permet de faire le vide d'air et la soudure du sac) puis on ajoute par sac un sachet d'absorbant d'oxygène et un absorbant d'humidité et nous les mettons à l'abri de la lumière. Ainsi on évite le développement d'insecte et de bactérie. Et l'on agrandit grandement la longévité des produits (en Egypte on a retrouvé des enforts contenant du blé qui plus de 2000 ans et qui était toujours consommable, idem pour du riz retrouvé dans les mêmes conditions.) Dans mon cas je les range dans des caisses empilables. Ce qui permet de les protéger des rongeurs.



exemple de machine à mettre sous-vide

Les céréales composent une bonne partie de notre alimentation. Leur rendement énergétique n'est plus à prouver en raison de leur apport en glucides que l'on appelle sucres lents. Nous les consommons sous différentes formes, comme les:

- Grains (blé, maïs, blé, quinoa, épeautre),
- Pâtes alimentaires : spaghetti, coquillettes, penne, macaroni... Au blé complet, semi-complet ou standard,
- Farines (seigle, épeautre, de blé tendre, de blé noir),
- Semoules : boulgour, couscous (blé dur), maïs... ,
- Bouillie: le fameux porridge anglais,
- Flocons, comme les flocons d'avoine.

## **Pâtes, riz et semoules**

Ces aliments constituent des aliments de bases. Ils sont en vente partout, ne sont pas chers, peuvent être accommodés comme on le souhaite... Ils accompagnent le poisson, la viande, les légumes... Ils peuvent se manger seuls, chauds ou froids et s'avèrent ultra nourrissants.

Concernant les pâtes alimentaires sèches, on panachera entre pâtes complètes, semi complètes et classiques. A noter toutefois que les pâtes complètes et semi-complètes sont plus nourrissantes mais exigent quelques minutes supplémentaires de cuisson. Il en est de même concernant le riz complet, qui, à noter, se conserve plus longtemps que le riz blanc.

En tout état de cause, les pâtes à cuisson rapide (3 minutes ) présentent certes pas mal d'avantages en termes de consommation énergétique et de gain de temps, mais nourrissent peu. Il s'agit en effet d'un aliment pauvre.

En résumé, stockez autant que vous le pouvez du riz, des pâtes en tout genre, du blé et des semoules diverses. Pour établir une réserve à long termes à bas coût.

Gardez à l'esprit qu'il faut de l'eau pour pouvoir utiliser ces aliments, ainsi qu'un moyen de cuisson.

Une alternative pas chère, cuisant rapidement avec peu d'eau : les pâtes chinoises et autres « instant noodles » (nouilles instantanées) que l'on peu trouver dans les commerces pour 40 centimes d'euros le paquet. Attention toutefois : les nouilles chinoises ou japonaises s'accompagnent de sauces ou de poudres ultra salées... A consommer de temps en temps donc, avec modération.

## **Les flocons d'avoine, le porridge**

Parfait pour les goûters et le petit déjeuner, les flocons d'avoine et le porridge sont très consistant et s'accompagnent à merveille de lait ou d'eau et de chocolat en poudre.

## **Les céréales de type Kellog's**

Les céréales classiques du petit déjeuner peuvent être aussi stockées dans nos réserves, mais elles s'apparentent à un aliment « plaisir ». Elles nourrissent, certes, mais leur taux de glucose est bien trop important. Manger ce type de céréales revient, pour la plupart, à ingérer une sacrée dose de sucre dès le matin.

## **Les grains de blé: stars des réserves**

Les grains de blés permettent d'obtenir de la farine ou peuvent se cuisiner. L'avantage d'en stocker un gros volume : les grains de blés peuvent se conserver plus de 25 ans, pourvu que les conditions de stockage soient optimales.

## **Le stockage des légumes**

Il existe des centaines de variétés de légumes différents. Nous pouvons toutefois distinguer 3 grandes familles : les tubercules, les légumes secs et autres légumes (légumes verts, légumes frais...)

### **Tubercules : des féculents avec les pommes de terre**

Autre aliment de base pour l'être humain, la pomme de terre fait partie de la famille des tubercules. Elle a l'avantage de pouvoir se décliner sous différentes formes : purée, frites, pommes de terre à l'eau, sautées... Les pommes de terre naturelles peuvent être stockées quelques mois à l'abri de la lumière dans une pièce fraîche.

Pour des réserves d'urgence à plus long terme, il est toujours possible :

- De cuisiner les pommes de terre et de les congeler
- D'acheter des pommes de terre en boîte
- De faire un stock de frites et de « potatoes » surgelées (gare aux panes de congélateurs !)
- De stocker des purées en poudre.

...

### **Autre tubercule : l'oignon**

Les oignons du jardin (sans traitement) pourront être stockés plus de 6 mois à l'abri de l'humidité, du froid et de la lumière. L'oignon est un excellent anti-oxydant qui apporte du goût à n'importe quel plat !  
Autre légume pouvant être stocké plusieurs mois de cette manière : les courges (cucurbitacées).

### **Les légumes secs**

Les légumineuses sèches, en raison de leur taux d'humidité extrêmement bas (moins de 12%), se conservent aisément dans des sacs de Mylar, des bocaux, des boîtes en plastique... et ce des années durant !  
Sources de fibres, de protéines et plus globalement de calories, les légumes secs sont à prioriser dans ses réserves. Les haricots et les lentilles remplaceront aisément les protéines animales.

Il est ainsi recommandé de stocker des :

- Haricots (flageolets, blancs, cocos, rouges...),
- Lentilles (lentilles vertes, lentillons, lentilles corail),
- Fèves,
- Pois cassés,
- Pois chiches,

...

Attention : cuisiner les légumes secs demande un apport en eau. Sans accès à l'eau... Impossible d'en profiter !

### **Réserves alimentaires et légumes frais**

Les légumes frais sont indispensables à notre alimentation en raison de leurs divers apports selon la variété (vitamines, fibres, fer...). Le problème demeure leur fragilité. Une fois à maturité et cueillis, ils ne tiennent généralement que quelques jours dans le frigo. Dès lors, comment réaliser des stocks de légumes verts « frais » ?

Il existe plusieurs solutions :

- Réaliser ses conserves maison. Grâce à un autoclave ou un stérilisateur, il vous est possible de réaliser vos propres bocaux qui tiendront quelques années. Cette technique nécessite toutefois un certain savoir-faire. Il ne s'agit pas, en effet, de tomber malade.
- Réaliser ses conserves maison grâce à la lactofermentation (grâce à des ferments lactiques)
- Faire ses conserves grâce au vinaigre. Le vinaigre permet en effet de conserver les cornichons, les oignons, les piments...
- Cuisiner ses légumes et stocker des portions au congélateur.
- Réaliser des soupes et les stocker au congélateur
- Acheter des légumes surgelés et les stocker au congélateurs
- Miser sur des boîtes de conserve variées (épinards, petits-pois-carottes, champignons, choux de Bruxelles, haricots verts, haricots-beurre...)

- Stocker des soupes en bouteille ou des soupes déshydratées.

Il demeure préférable de baser sa stratégie sur plusieurs solutions au lieu d'une seule. En effet, ne stocker qu'au congélateur posera problème en cas de coupure d'électricité durable, par exemple. Ne manger que des boîtes de conserves ne sera pas super bon pour le moral...

## **Le stockage/les réserves de fruits**

Les fruits demeurent essentiels à notre alimentation. En cas de crise, il est courant de se concentrer sur les denrées non périssables telles que les boîtes de conserve et les pâtes. Or, notre corps nécessite des apports en fructose, en fibres ainsi qu'en vitamines. C'est notamment la carence en vitamine C qui guette le « confiné » ne vivant que de boîtes. Ce manque peut se traduire, dans sa forme la plus grave, par le scorbut. Un mal également appelé « maladie des marins ». Il demeure ainsi essentiel de penser aussi aux fruits dans ses réserves.

Certains se conservent aisément plusieurs semaines à l'air libre ou au réfrigérateur, à l'instar des agrumes. Le fruit demeure toutefois une denrée fragile. Il convient donc de prévoir à la cave ou dans ses placards des :

- Conserves de fruits maison
- Fruits conservés dans du sirop
- Confitures ou fruits confits
- Compotes en conserve
- Fruits secs ou séchés.

Parlons également de la tomate, qui, comme chacun le sait, ne constitue pas un légume mais bien un fruit. Celui-ci rejoindra les stocks sous forme de sauces. Les tomates pelées en boîte constituent également une solution à part entière.

**Conseil +++ :** lorsque vous consommez un légume frais, récolter les graines et faites les sécher afin de pouvoir les replanter et ainsi perdurer votre autonomie.

## **Les protéines animales : les réserves de viandes et de poissons**

Les protéines animales font partie du régime alimentaire de bon nombre. Il est certes possible de remplacer la viande par certains légumes secs riches en protéines, mais il demeure essentiel, en cas de problème, de maintenir un maximum de normalité. Il conviendra pour les « carnivores » de stocker une viande « stabilisée ». Nous choisirons les :

- Viandes en boîte (Corned beef, paté, épaule, jambon en boîte...)
- Poissons en boîte (apporte en prime des oméga 3 : thon, sardines...)
- Plats cuisinés en boîte comportant de la viande : chili con carne, cassoulet, lentilles saucisses...
- Plats cuisinés maison mis en conserve par appertisation
- Viandes séchées (viande de Grisons, Pemican, beef Jerky...)
- Viandes fraîches ou poissons frais mis sous-vide puis congelés
- Blanc d'œuf en poudre.

## **Les corps gras et les huiles végétales dans les réserves alimentaires**

Les corps gras tels que les huiles végétales sont indispensables pour l'équilibre alimentaire. Il convient par ailleurs de les varier pour combler ses besoins nutritionnels.

Selon le type d'huile, celles-ci pourront servir à la cuisson à la poêle, pour les fritures, pour l'assaisonnement des salades (vinaigrettes)... Les huiles pourront également servir à la conservation de certains légumes en bocaux.

A stocker donc : L'huile d'olive, de tournesol, de pépin de raisin, d'arachide, de noix...

Pour stocker les huiles le plus longtemps possible (un an à un an et demi), il est conseillé de les conserver à l'abri de la lumière.

Autres matières grasses à ajouter au placard : le beurre clarifié ou ghi indien. Également appelé beurre purifié, le beurre clarifié est un beurre fondu puis décanté pour ôter la caséine et le lactosérum afin d'améliorer sa conservation et l'aider à supporter des températures de cuisson plus élevées.

## **Lait, produits laitiers et fromages**

Sources de protéides, de calcium et de calories, les produits laitiers sont largement plébiscités. A utiliser au petit déjeuner, au goûter, au dessert, au cours du repas du midi ou du soir... Les produits laitiers s'invitent chaque jour à de nombreuses reprises à notre table. Il conviendra dans notre réserve de conserver des produits laitiers sous diverses formes : lait liquide, lait en poudre, yaourts, fromage blanc, fromage, lait concentré... Chaque solution présente des avantages et des inconvénients :

- Le lait liquide conditionné en boîte ou en bouteille (lait UHT) peut se conserver quelques mois à température ambiante. Une fois la brique ou la bouteille ouverte, celle-ci devra être consommée dans les trois jours et conservée au réfrigérateur.
- Le lait en poudre (déshydraté) se conserve bien plus longtemps. Attention toutefois de conserver la poudre dans un contenant hermétique, lui-même placé dans un lieu sec... Dans le cas contraire, l'odeur vous rappellera à l'ordre !
- Sous sa forme concentrée et mis en boîte, le lait peut se conserver quelques années (selon la DLC affichée sur la boîte). Il s'agit d'un lait dont on a retiré une partie de son eau par un procédé d'évaporation et auquel du sucre a été ajouté. Coupé avec un peu d'eau, le lait concentré constitue une boisson excellente en cas de crise.
- Yaourts et fromage blanc : peuvent tenir au réfrigérateur quelques semaines uniquement. A la rigueur, il est toujours possible de les congeler.
- Les fromages. Les fromages à pâte molle se conservent quelques jours au réfrigérateur tandis que les fromages à pâte dure tiennent bien plus longtemps. Mais pour éviter toute surprise, il est préférable de les congeler. Pour un stock de crise, le mieux demeure d'acheter des tommes complètes, de les couper en parts, de les mettre sous-vide et de les congeler. Ainsi stockés, les fromages garderont toute leur saveur et pourront tenir plus d'un an !

## **Les réserves de sel à la maison**

Que dire sur le sel ? Cet ingrédient doit certes être consommé avec modération, mais il est peu coûteux et permet de relever les plats. Il sera également et surtout très utile pour la conservation par saumure ou salaison. Le sel était en effet notre frigo d'autrefois pour conserver la viande, les poissons, les légumes... Il ne faut donc pas hésiter à stocker en grande quantité du sel de cuisine iodé, mais également du gros sel et du sel de Guérande.

## Le café et le thé

Pour se rebooster, donner un peu de joie au petit-déjeuner ou le 4 heures, rien de tel que le thé et le café. On apprécie ces denrées pour leur goût, mais également pour la caféine ou la théine qu'ils contiennent. A stocker sans modération sous diverses formes afin de parer à toute circonstance :

- Thé en sachet,
- Thé en vrac,
- Café en grain si vous possédez un moulin,
- Café moulu ou soluble.

Un stock de diverses tisanes ne constitue pas un luxe non plus !

## Les réserves d'eau

S'il est possible de rester théoriquement trois semaines sans manger (avant de mourir...) il est impossible de tenir trois jours sans boire. L'eau est ainsi essentielle pour s'hydrater, mais également pour la cuisson des pâtes et des légumes secs, pour les plats déshydratés, pour l'hygiène...

Il est donc indispensable de stocker de l'eau en quantité pour toute la famille (compter 3 litres par jour et par personne si on arrive à rationner à fond!).

Autres possibilités : s'équiper de pastilles Micropure pour traiter l'eau ou un filtre à eau de type Berkey si vous vous trouvez à proximité d'un point d'eau. **Voir le module Eau**

## Les sucres

Les sucres sont également indispensables dans notre réserve. En effet, le sucre apporte au quotidien et a fortiori dans les situations difficiles une certaine dose de douceur (à consommer avec modération, bien sûr!). Mais, bien au-delà de « l'aliment-plaisir », le sucre se conserve longtemps et sert lui-même de conservateur. C'est notamment le cas pour les fruits. Le sucre en poudre ou mieux, le sucre à la pectine, permettent de faire de la confiture, par exemple. Le sucre en poudre présentera également une certaine utilité pour confire les fruits et créer des sirops conservateurs. En outre, le sucre présente des propriétés antiseptiques et constitue un remède de grand-mère en certaines circonstances.

Autre source de sucre et autre antiseptique naturel (faisant par ailleurs office de cicatrisant), le miel rejoindra le placard, et ce sans modération : il se conserve ad vitam aeternam. Soulignons que nous parlons bien ici des vrais miels naturels de fleurs et non pas de ce faux miel liquide qui hante les rayons des supermarchés !

## Autres produits alimentaires à stocker en priorité

- Alcools, dont alcool neutre pour fruits (sert à nettoyer, à désinfecter, à conserver et à consommer avec modération!),
- Jus de fruits et autres boissons (dont, pourquoi pas, des boissons en poudre),
- Compléments alimentaires et protéines : vitamines, magnésium, protéines en poudre... Permet de combler certaines carences ainsi que de réaliser des cures (après avis du médecin, c'est mieux!),
- Aliments plaisirs : chocolat, biscuits, bonbons, pâtes à tartiner...
- Vinaigres divers : (servent à la conservation des aliments, à désinfecter, à assaisonner...)
- Bicarbonate de soude... Sert à énormément de choses !
- Épices
- Farines et levure en quantité pour réaliser son pain soi-même
- Nourriture pour animaux : il ne faut pas les oublier, en effet ! En cas de crise grave, les points de vente de nourriture pour animaux risquent de ne pas constituer une priorité. Il sera alors trop tard

## Et la nourriture de survie, dans tout ça ?

Moult compagnies proposent de la nourriture de survie prête à l'emploi. Ces solutions peuvent s'avérer avantageuses en raison de leur durée de vie (parfois plus de 25 ans). Toutefois, elles s'avèrent bien souvent onéreuses. Parfois, signalons également que le goût n'est pas non plus au rendez-vous. Ne détenir que des stocks de nourriture de survie dans sa réserve alimentaire relève donc de la fausse bonne solution. Ces aliments ont toutefois, comme nous le disions plus haut, l'avantage de se conserver longtemps et peuvent s'avérer utiles en cas de crise durable ou en cas d'évacuation. Il suffit d'en stocker notamment un peu dans son coffre de voiture ou dans son sac d'évacuation pour être certain de disposer de quoi manger peu importe les circonstances. Nous retiendrons ici trois familles d'aliments de survie :

- Les rations compactes de type NRG5. Il s'agit de biscuits que l'on peut manger tels quel ou que l'on peut émietter pour enrichir une boisson. Le poids d'une ration demeure minimale (500 grammes) et permet de se nourrir pendant 1 à 2 jours. Elles ne sont pas très chères, de surcroît. En conclusion, un rapport poids / encombrement / apport énergétique imbattable.
- Les aliments lyophilisés : solution légère mais plus coûteuse nécessitant un apport en eau. A glisser dans un sac.
- Les rations militaires, de type MRE (Meal Ready to Eat ou rations de combat. Il s'agit d'un repas complet avec entrée, plat, dessert, petit réchaud incorporé, couverts et serviette. Il faut compter entre 15 et 20 € pour une ration. Une solution un peu encombrante, relativement chère, mais qui tient dans le temps. Préférez toutefois les rations françaises mondialement réputées (à la différence des rations américaines). On raconte en effet dans les milieux militaires que, durant les opex, il est courant d'échanger une ration française contre 3 rations américaines !