LISTE DE COURSES POUR STOCK EN CAS DE CRISE





MOUTON RÉSILIENT

MOUTON  RÉSILIENT

Quand on dit **stock survivaliste** en cas de crise, on pense tout de suite à une pénurie ou à une guerre, mais cela peut aussi être une "simple" panne de courant d'une journée.

Dans tous les cas, disposer d'une certaine autonomie chez soi via un stock de crise est **une sécurité non négligeable** qui vous permet de mieux traverser des **situations d'urgence**.

Ainsi, avoir de l'eau, de la nourriture, des piles, des médicaments ou encore du carburant d'avance n'est que du **simple bon sens** et peut vous éviter bien des galères. C'est sans parler des **économies substantielles** face à l'inflation galopante.

_ _ _ _

Ce PDF provient de l'article complet : Le stock survivaliste en cas de crise

Liste de courses pour le stock de sécurité « en cas de crise »

Supermarché    	**Packs d'eau** (minimum de 4 packs/personne) **Conserves de poissons** (maquereaux, sardines, thon, etc.) **Conserves de viande** (terrine, pâtés, etc.) **Conserves « tout en un »** (cassoulet, choucroute, ravioli, saucisse-lentille, chili con carne, etc.) **Conserves de légumes** (petits pois, haricots, etc.) **Conserves de fruits et dessert** (compote, fruits, crème Mont Blanc) **Briques de soupe** **Glucides courants** : Riz, pâtes, semoule, flocons d'avoine ou Sarazin (attention, nécessite de l'eau et de l'énergie pour cuire) **Biscottes** (pain longue conservation) **Sucreries** : Sucre, miel, biscuits, chocolat, noix, fruits secs **Sel**, **épices et sauces** (pour améliorer les plats) **Huile d'olive** ou autre **Petits pots, lait en poudre** (longue conservation. C'est votre priorité si vous avez un bébé) **Chocolat**, alcool, sucreries (vos addictions) **Sacs-poubelles** de 30 ou 50L **Eau de javel** non parfumé, concentré à 2.6% **Savon** de Marseille solide. **Brosse à dent, fil dentaire, bain de bouche** **PQ, Kleenex** (s'il n'y plus d'eau au robinet, le PQ est préférable à utiliser de l'eau potable) **Assiettes en carton** (vaisselle jetable = pas besoin d'eau) **Lingettes bébé** (très pratique) **Couches bébé** (mieux vaut en avoir d'avance que l'inverse pas vrai ?) **Serviettes et tampons hygiéniques** (du jetable, ne nécessite pas d'eau) **Gel hydro-alcoolique** (se laver les mains sans eau courante) **Consommables de produits courants** (liquide vaisselle, lessive, nettoyant sol, filtre à café) **Briquets BIC** Un objets de première nécessité indispensable **Allumettes** en quantité **Bougies chauffe plat** ou chandelles. **Bouteille de gaz** butane de 13kg (stockage OK à l'intérieur du logement) **Piles AA et AAA** et les autres selon vos besoins **Bois de chauffage** (toujours avoir quelques stères d'avance. Idéalement une saison d'avance).
Bricolage 	**Duct-tape** (adhésif renforcé gris) **Bâche** surtout les classiques bâches bleues avec œillets. **Cordelette** pour fixer solidement la bâche. Diamètre 5 mm minimum **Clous et vis** (réparation de fortune)
Pharmacie 	**Traitement courant** en quantité (les médicaments que vous prenez régulièrement) **Grosse trousse de secours** format maison avec du consommable de bobologie (pansements petits et grands formats, compresses, Sparadra, Steri-Strip 6mm, Arnica, Betadine) **Médicaments classiques** (Cycatril, Collyre, Smecta/Immodium, Doliprane, huiles essentielles, Pevaryl, etc.)
Banque	**Argent en CASH** en petites coupures
Autre et internet	**Jerricans** de carburant de 10 ou 20 L (stocker 40L, c'est déjà pas mal) **Croquettes,** grain pour les animaux, litière **Comprimés de *Micropur Forte*** *pour désinfecter de l'eau. On en trouve chez décathlon.* **Cigarettes,** etc.

NB : cette liste n'est PAS exhaustive et dépend des besoins de chacun. Cette liste est destinée à vous donner des idées qui vous faut adapter à VOTRE propre cas.

« Mieux vaut un minimum que zéro ! » et **« Mieux vaut tard que jamais ! »**

www.mouton-resilient.com