



# Des provisions... providentielles



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR  
**Approvisionnement économique du pays**

Calculateur de  
provisions domestiques



# Quelle est l'utilité des provisions domestiques ?

La pandémie de COVID-19 et les phénomènes météorologiques extrêmes qui ont frappé différentes régions de Suisse montrent que l'imprévu peut survenir à tout moment. La constitution de provisions domestiques est **une mesure facile à prendre** en prévention d'une crise. Elle permet à chaque ménage de **subvenir à ses besoins vitaux** pendant quelques jours. Faire des réserves est à la portée de chacun. Ces provisions permettent d'être autonome en attendant que

les milieux économiques et les services étatiques compétents trouvent des solutions pour rétablir l'approvisionnement.

Les provisions domestiques ne doivent pas servir à surmonter une crise de longue durée, mais uniquement à **parer à une pénurie** de quelques jours. Des perturbations, même locales, peuvent en effet déclencher des réactions en chaîne susceptibles de perturber **temporairement** l'approvisionnement.

## Les indispensables...

Il s'agit avant tout d'avoir en réserve des **denrées de longue conservation** permettant de se nourrir pendant une semaine environ et de **l'eau** en quantité suffisante pour s'hydrater et cuisiner, ainsi que pour l'hygiène. Ces provisions sur mesure doivent être constituées en fonction de **vos habitudes alimentaires**. Elles comprennent également des aliments qui n'ont pas besoin d'être cuisinés (chocolat,

galettes de riz, fromage, fruits secs, etc.). Ces derniers s'avèrent en effet très utiles en cas de coupure de courant, lorsqu'on ne dispose d'aucun appareil de cuisson.

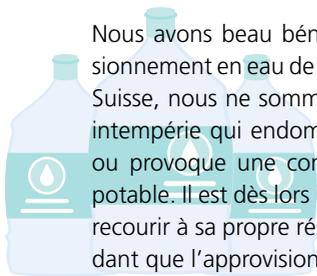
Pensez également à vous doter d'une radio à piles (notamment pour avoir accès au **système d'information de la population par radio géré par la Confédération en cas de crise – IPCC**), d'une lampe de poche avec des piles de rechange, de bougies ainsi que d'allumettes ou d'un briquet. En cas de **coupure d'électricité** ou **d'internet**, les bancomats seraient également touchés, et les moyens de paiement électronique comme les cartes de débit ou de crédit ou les transactions par smartphone pourraient également se retrouver hors service. Ayez suffisamment d'argent liquide en petites coupures et en monnaie à la maison pour pouvoir payer en espèces une semaine de courses et un plein d'essence.

### Si vous avez...

- ... un **bébé** : pensez à avoir un stock de préparations pour nourrissons, de bouillies, de vitamines, de langes, etc.
- ... un **animal de compagnie** : pensez à avoir un stock d'aliments pour animaux, d'eau, de litière, de médicaments, etc.
- ... un **véhicule** motorisé : pour rester mobile dans les situations d'urgence, pensez à garder votre réservoir au moins à moitié plein en permanence ou à charger votre batterie.

D'autres indispensables à ne pas oublier sont le savon, le papier toilette, une **pharmacie de secours** (bandages, thermomètre médical, antidouleurs...) ainsi que vos **médicaments personnels**.

## L'eau, une denrée cruciale !



Nous avons beau bénéficier d'un approvisionnement en eau de très bonne qualité en Suisse, nous ne sommes pas à l'abri d'une intempérie qui endommage des conduites ou provoque une contamination de l'eau potable. Il est dès lors important de pouvoir recourir à sa propre réserve d'eau en attendant que l'approvisionnement soit rétabli.

Nous recommandons d'avoir **au moins 9 litres d'eau par personne**, soit un lot de six bouteilles de 1,5 litre. Ces packs sont faciles à transporter et se conservent plusieurs mois ; ils permettent d'avoir de quoi boire et de cuisiner pendant 3 jours en cas d'urgence. Mais ces quantités ne prévoient pas l'eau nécessaire à des fins d'hygiène corporelle ou pour tirer la chasse d'eau, p. ex.

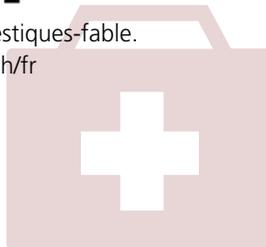
## Avez-vous pris des dispositions en prévision d'une coupure de courant ?



Sam Saroule vous montre dans une **vidéo didactique** comment elle s'y prend :



[www.provisions-domestiques-fable.bwl.admin.ch/fr](http://www.provisions-domestiques-fable.bwl.admin.ch/fr)



---

### L'AEP garantit l'approvisionnement en cas de pénurie

L'Approvisionnement économique du pays (AEP), qui est une organisation reposant sur une collaboration entre la Confédération et le secteur privé, intervient à titre subsidiaire lorsque les milieux économiques ne sont plus en mesure d'assurer l'approvisionnement en biens ou services vitaux par leurs propres moyens. Il couvre les domaines de l'énergie, de l'alimentation, des produits thérapeutiques, de l'industrie, des technologies de l'information et de la communication (TIC) et de la logistique.

# Recommandation de provisions domestiques pour 7 jours

## Boissons :

- Eau pour s'hydrater et cuisiner ainsi que pour l'hygiène
- Jus de fruits et de légumes, boissons sucrées
- Thé, café
- Lait, alternative au lait

## Aliments directement consommables :

- Conserves de fruits et de légumes (p. ex. maïs, tomates, ananas)
- Conserves de légumineuses (p. ex. pois chiches, haricots à la sauce tomate)
- Viande, poisson (p. ex. salami, sardines) ou alternatives végétariennes
- Sauces (p. ex. pesto, ketchup, moutarde)
- Fromage à pâte dure
- Huile, épices
- Aliments sucrés (p. ex. chocolat, sucre) et salés (p. ex. chips, noix)

## Aliments à préparer :

- Produits céréaliers (p. ex. pâtes, riz, muesli)
- Soupes (p. ex. soupes en sachet, bouillon)
- Plats cuisinés (p. ex. rösti)

## Articles médicaux :

- Masques d'hygiène, désinfectant pour les mains
- Médicaments personnels et articles médicaux, analgésiques
- Désinfectant pour les plaies, matériel de pansements
- Thermomètre médical

## Articles d'hygiène :

- Soins du corps (p. ex. savon, shampoing, déodorant, dentifrice, rasoir)
- Autres (p. ex. protège-slips, tampons, préservatifs)
- Papier toilette, mouchoirs en papier

## Autres articles utiles :

- Lampe de poche, piles de rechange, batterie externe
- Bougies, allumettes ou briquet
- Réchaud à gaz, grill, réchaud à fondue et combustible
- Radio à piles
- Argent liquide en petites coupures et en monnaie
- Sacs poubelle
- Ouvre-boîte

---

## Nota bene

- Pensez aux intolérances et tenez compte de vos préférences alimentaires.
- Il est bon d'avoir en réserve quelques denrées pouvant être consommées froides.
- Intégrez les provisions domestiques à votre quotidien autant que possible.

## Calculateur de provisions domestiques



[www.calculateur-de-provisions-domestiques.bwl.admin.ch/fr](http://www.calculateur-de-provisions-domestiques.bwl.admin.ch/fr)

Édition : OFAE, CH-3003 Berne, [www.ofae.admin.ch](http://www.ofae.admin.ch)  
Distribution : OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch), art. no 750.143.F