RÉSERVE ALIMENTAIRE À PETIT BUDGET

Le plan d'achat en 12 semaines

Une réserve de 3 semaines pour une famille de 4, à environ 30 € par semaine.



Mode d'emploi

1. **Imprimez ce plan** et affichez-le près de la réserve. Chaque semaine : une liste de courses et une tâche de quelques minutes.
2. **L'eau avant tout.** On tient des semaines sans manger, quelques jours seulement sans boire.
3. **Les calories avant le confort.** Les semaines 2 à 5 couvrent l'essentiel des besoins.
4. **Congelez les produits secs** 4 à 7 jours à l'achat (riz, pâtes, flocons, farine), puis rangez-les en bocaux hermétiques.
5. **Stockez ce que vous mangez** et rangez les dates les plus proches devant.
6. **Adaptez :** à deux, divisez les quantités par deux ; à quatre adultes, ajoutez un quart. Budget serré : étalez sur 16 ou 24 semaines, sans changer l'ordre.

Le budget semaine par semaine

Sem.	Thème	Budget estimé	Dépensé	Fait
1	L'eau d'abord	28,90 €		☐
2	Les féculents de base	31,00 €		☐
3	Les protéines (1/2)	30,00 €		☐
4	Les légumes	33,40 €		☐
5	Les protéines (2/2)	29,00 €		☐
6	Le lait et le petit-déjeuner	33,40 €		☐
7	L'eau potable et la sécurité	27,00 €		☐
8	Les fruits	28,90 €		☐
9	Repas sans effort et boissons chaudes	30,90 €		☐
10	Le moral des troupes	32,00 €		☐
11	Les derniers compléments	29,00 €		☐
12	La marge et la rotation	25,00 €		☐
	Total sur 12 semaines	**358,50 €**		

Base de calcul : 2 000 kcal par personne et par jour, soit environ 168 000 kcal pour 2 adultes et 2 enfants pendant 3 semaines. Le total comprend environ 60 € d'équipement et 20 € de marge.

Plan d’achat · semaines 1 à 4

1 L’eau d’abord — ≈ 29 €

- [ ] 40 bouteilles d’eau de 1,5 L (15 L par personne) — 10,00 €
- [ ] 1 bidon pliable alimentaire de 20 L à robinet — 9,00 €
- [ ] 2 kg de sucre — 2,60 €
- [ ] Sel et poivre — 2,50 €
- [ ] 2 L d’huile de tournesol — 4,80 €

Notes

- [ ] **À faire :** Choisissez l’emplacement de la réserve : un endroit frais, sec et sombre, près de la cuisine.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

2 Les féculents de base — ≈ 31 €

- [ ] 8 kg de riz blanc — 14,40 €
- [ ] 4 kg de pâtes — 5,60 €
- [ ] 1 L d’huile d’olive — 7,00 €
- [ ] 1 kg de purée en flocons — 4,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Mettez le riz et les pâtes 4 à 7 jours au congélateur avant de les ranger : c’est la parade contre les insectes.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

3 Les protéines (1/2) — ≈ 30 €

- [ ] 10 boîtes de viande ou de poisson (thon, sardines, maquereaux, corned-beef) — 19,00 €
- [ ] 6 boîtes de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) — 5,40 €
- [ ] 4 kg de pâtes — 5,60 €

Notes

- [ ] **À faire :** Rangez les boîtes en plaçant les dates les plus proches devant (principe « premier périmé, premier sorti »).

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

4 Les légumes — ≈ 33 €

- [ ] 20 boîtes de légumes (haricots verts, petits pois, maïs, tomates…) — 17,00 €
- [ ] 6 boîtes de légumineuses — 5,40 €
- [ ] 2 lots de soupes en sachet — 4,00 €
- [ ] Ketchup, mayonnaise, moutarde, bouillon — 7,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Repérez une dizaine de bocaux à joint ou de boîtes hermétiques d’occasion (vide-greniers, ressourceries) pour les produits secs.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

Plan d’achat · semaines 5 à 8

5 Les protéines (2/2) — ≈ 29 €

- [ ] 10 boîtes de viande ou de poisson — 19,00 €
- [ ] 10 bocaux à joint ou boîtes hermétiques d’occasion — 10,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Transvasez riz, pâtes et flocons dans les bocaux. Notez la date d’achat au feutre sur chaque couvercle.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

6 Le lait et le petit-déjeuner — ≈ 33 €

- [ ] 2 kg de lait en poudre (ou l’équivalent en briques UHT si votre famille n’en boit pas) — 22,00 €
- [ ] 2 kg de flocons d’avoine — 4,40 €
- [ ] 1 piège à phéromones contre les mites alimentaires — 7,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Faites goûter le lait en poudre à toute la famille : si personne n’en veut, passez aux briques UHT. Placez le piège près de la réserve.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

7 L’eau potable et la sécurité — ≈ 27 €

- [ ] Comprimés de purification de l’eau (pharmacie) — 15,00 €
- [ ] 8 bocaux de sauce tomate ou de sauce pour pâtes — 12,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Lisez la notice des comprimés et notez le temps d’attente sur la boîte.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

8 Les fruits — ≈ 29 €

- [ ] 16 boîtes de fruits au sirop ou de compote — 22,40 €
- [ ] 1 kg de miel ou de confiture — 6,50 €

Notes

- [ ] **À faire :** Faites un premier inventaire : comparez ce que vous avez déjà acheté à la liste complète.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

Plan d’achat · semaines 9 à 12

9 Repas sans effort et boissons chaudes — ≈ 31 €

- [ ] 8 boîtes de plats cuisinés (pour les jours sans énergie) — 22,40 €
- [ ] Café, thé, cacao — 8,50 €

Notes

- [ ] **À faire :** Préparez un repas test avec uniquement des produits de la réserve. Notez ce qui a manqué.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

10 Le moral des troupes — ≈ 32 €

- [ ] 2 kg de biscuits secs ou de crackers — 9,00 €
- [ ] 1 kg de boisson en poudre — 8,00 €
- [ ] Tisanes, bonbons préférés des enfants — 6,00 €
- [ ] 1 kg de chocolat noir (10 tablettes) — 9,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Ajoutez une petite gâterie que chacun choisit lui-même : en crise, le moral compte autant que les calories.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

11 Les derniers compléments — ≈ 29 €

- [ ] 2 kg de préparation pour pancakes (ou farine et levure) — 9,00 €
- [ ] 1 bidon pliable de 20 L supplémentaire — 9,00 €
- [ ] 1 lot d’allumettes et 1 briquet — 3,00 €
- [ ] 1 kg de beurre de cacahuète — 8,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Remplissez le bidon d’eau du robinet une fois pour vérifier son étanchéité, puis videz-le et rangez-le sec.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

12 La marge et la rotation — ≈ 25 €

- [ ] Marge pour compléter ce qui manque après l’inventaire — 20,00 €
- [ ] Étiquettes, feutre indélébile, cahier de suivi — 5,00 €

Notes

- [ ] **À faire :** Faites l’inventaire final et notez dans votre agenda une vérification des dates tous les 3 mois.

Date des achats : ___ / ___ Dépensé : _____ €

Inventaire final et suivi de la réserve

Produit	Quantité	En stock	Date la plus proche	Notes
Eau de boisson (bouteilles de 1,5 L)	40	☐		
Bidons pliables de 20 L	2	☐		
Comprimés de purification	1 boîte	☐		
Riz blanc	8 kg	☐		
Pâtes	8 kg	☐		
Purée en flocons	1 kg	☐		
Légumineuses en conserve	12 boîtes	☐		
Légumes en conserve	20 boîtes	☐		
Fruits au sirop ou compote	16 boîtes	☐		
Viande ou poisson en conserve	20 boîtes	☐		
Plats cuisinés	8 boîtes	☐		
Lait en poudre (ou briques UHT)	2 kg	☐		
Huile (tournesol + olive)	3 L	☐		
Sauce tomate ou sauce pour pâtes	8 bocaux	☐		
Soupes en sachet	2 lots	☐		
Condiments (sel, poivre, ketchup, moutarde…)	1 lot	☐		
Café, thé, cacao, tisanes	1 lot	☐		
Sucre	2 kg	☐		
Boisson en poudre	1 kg	☐		
Flocons d'avoine	2 kg	☐		
Beurre de cacahuète	1 kg	☐		
Préparation pour pancakes	2 kg	☐		
Biscuits secs ou crackers	2 kg	☐		
Chocolat noir	1 kg	☐		
Miel ou confiture	1 kg	☐		

Vérification des dates	Vérification des dates	Vérification des dates	Vérification des dates
___ / ___ / _____	___ / ___ / _____	___ / ___ / _____	___ / ___ / _____

Aller plus loin

Kit d'urgence de 72 heures, eau potable, produits non alimentaires, réserve tournante, conservation longue durée : tout est détaillé dans le livre *Le guide de la réserve alimentaire (…et plus encore)* de Nicolas Bastien, disponible sur Amazon. Retrouvez aussi l'article complet sur **efficacite-familiale.fr**.