

Nous voilà à nouveau dans la série **BoB - Bug out Bag**. Nous avons abordé l'ensemble des indispensables (ou presque), aujourd'hui un point à ne pas négliger dans son **BoB - Bug out Bag** : **l'alimentation**. Plusieurs solutions possibles, vous ferrez votre choix personnel...

CHOISIR SON ALIMENTATION

Vous le savez, on l'a dit et redit, il faut alimenter le corps en énergie pour qu'il fonctionne. Cette énergie vient majoritairement de l'alimentation. Comme à chaque fois, il n'y a pas de meilleure solution, il y a juste une solution adaptée à vos besoins. Je vais vous présenter les principaux moyens de s'alimenter en situation d'évacuation...

Conseil N° 1 : Identifiez vos besoins

Vous êtes une femme seule de corpulence moyenne ou un père de famille bedonnant, vos besoins caloriques vont différer. Voici un petit rappel de la moyenne des calories consommées quotidiennement.

Les besoins caloriques d'un homme / jour + MG

Activité faible (moins de 30 minutes) : 2100 Kcalories
Activité modérée (30 minutes d'activité) : 2500 à 2700 Kcalories
Activité forte (plus de 1 heure d'activité) : 3000 à 3500 Kcalories
Matière grasse par jour : 65 g

Les besoins caloriques d'une femme / jour + MG

Activité faible (moins de 30 minutes) : 1800 Kcalories
Activité modérée (30 minutes d'activité) : 2000 Kcalories
Activité forte (plus de 1 heure d'activité) : 2400 à 2800 Kcalories
Matière grasse par jour : 50 g

Conseil N° 2 : Soyez malins

J'en vois déjà qui vont lever les yeux au ciel en me disant, ta solution est trop ceci ou pas assez cela. Ce sont les mêmes qui restent dans la théorie et sont prêts à porter un BoB de 40Kg. J'ai testé plein de solutions côté bouffe outdoor, j'aime bien manger. Mais là il ne faut pas oublier qu'on est pas dans du loisir et qu'il faut un rendement calorie/poids/encombrement/plaisir proche du 100%

LE CHOIX DE NOPANIC

On s'est posé, on a réfléchi, on conclut. D'abord on a identifié quels seraient les solutions possibles pour emporter assez de nourriture dans son BoB. On a exclu volontairement les produits frais car nous sommes dans une optique de stockage et disponibilité du BoB. L'option produit frais est possible bien que périssable, fragile, lourd et risquée (à par le saucisson!)

	POIDS/TAILLE	PRATICITÉ	APPORT Kcal.	GOÛT	DURÉE
Conserves	✗	✓	✗	—	—
Noodles	✓	✓	✗	✗	—
Kit Lyophilisé	✓	✓	✓	✓	✓
Ration armée	✗	✓	✓	—	✓

Analyse des critères de ce tableau:

- Les poids/tailles/encombrement, un BoB doit être léger et fonctionnel, il doit être porté...
- La praticité, comprendre l'aspect pratique du système. La mise en œuvre pour cuisiner et consommer le produit.
- L'apport calorique/quantité d'aliment/poids. L'aspect le plus important, en tenant compte aussi de l'équilibre alimentaire.
- Le goût, manger bon aide à retrouver un peu de moral, le mental c'est 50% de la survie voir beaucoup plus.
- La durée de conservation doit être importante pour ne pas se retrouver avec des aliments périmés.

L'enseignement que l'on peut tirer de ce petit tableau récapitulatif c'est que les conserves sont trop grosses et lourdes pour leur apport nutritionnel, les noodles sont vraiment trop malsains niveau nutritionnel et pas terribles niveau goût, les rations de l'armée sont trop lourdes mais c'est dommage car elles sont complètes et pratiques. Il reste donc la solution

lyophilisé.

RETEX KIT 72H LYOPHILISE.FR

Proposé par la boutique en ligne lyophilise.fr, ce kit 72h est complet, ready to use, à stocker pour les 5 ans à venir dans votre Bug Out Bag. Voyons un peu ce qu'il a dans le ventre... avant de le mettre dans le notre!



survie 72h lyophilisé

Kit de

COMPOSITION

Ce kit est composé de **3 repas lyophilisés Mountain House**, d'une **ration de survie NRG-5** et de **12 sachets d'eau potable** de 125ml.

POULET KORMA ET RIZ

Valeur énergétique par produit (Kcal) 564

Poids net (g) : 108

Poids brut (g) : 136

Nombre de portions : 1

Volume d'eau à rajouter (ml) : 352

Poids réhydratés (g) : 460

Durée de vie (à partir de la date de fabrication) : 5 ans

PÂTES ET LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

Valeur énergétique par produit (Kcal) 530

Poids net (g) : 100

Poids brut (g) : 128

Nombre de portions : 1

Volume d'eau à rajouter (ml) : 280

Poids réhydratés (g) : 380

Durée de vie (à partir de la date de fabrication) : 5 ans

SPAGHETTI BOLOGNAISE

Valeur énergétique par produit (Kcal) 716

Poids net (g) : 142

Poids brut (g) : 170

Nombre de portions : 1

Volume d'eau à rajouter (ml) : 348

Poids réhydratés (g) : 490

Durée de vie (à partir de la date de fabrication) : 5 ans

Ce qui nous fait un apport de **1810 Kcal** pour un poids net de 350g. Le besoin en eau est de 980 ml soit 8 rations d'eau de 125 ml (il reste donc 500 ml d'eau de secours). Ajoutez à ça les **2300 Kcal** du NRG-5 ([voir le test complet de ce truc génial que j'adore et que je recommande](#)) répartis sur 72h, **ça nous fait un total de 4110 Kcal soit une moyenne de 1370 Kcal/jour.**

[Pour commander ce kit c'est chez lyophilise.com](#)

Je vous vois déjà écarquiller les yeux en disant « on est loin du compte des 2000

Kcal minimum/jour! Mais est-ce que j'ai dit que c'était terminé? non! Quand je mange, j'aime bien finir sur une touche sucrée, pas vous? Je vous ai donc dégotté LA barre qui fait office de dessert et d'apport de calorie. Je vous présente la **Barre Fuizion aux noix...**



Barre

Fuizion aux noix

BARRE FUIZION AUX NOIX

C'est tellement bon que [j'en ai fait un retex ici!](#)

Le sachet est muni d'un petit zip qui permet de garder la barre et grignoter dessus lorsque le petit creux se fait sentir.

Valeur énergétique par produit (Kcal) 818

Poids net (g) : 170

Poids brut (g) : 178

Durée de vie (à partir de la date de fabrication) : 6 mois*

*c'est tellement bon que vous n'aurez pas le temps de le laisser périr... Il existe sa petite sœur qui embarque pas moins de 561Kcal, [la version fruit sec](#).

[Pour en acheter à -35% c'est par ici...](#)

Ce qui nous pousse à un total moyen de 3 x 2188 Kcal/j pour un poids net total de 1360 g de nourriture et 1 l d'eau. Je ne vois pas comment faire mieux en restant raisonnable et en mangeant bon surtout!

RETEX PERSONNEL GUSTATIF

Je suis assez friand des sachets de nourriture lyophilisé. Depuis quelques années maintenant, on trouve vraiment du choix et du gout. J'ai découvert ce système il y a 10 ans lors d'une préparation à une rando en autonomie complète sur une partie du GR10. Depuis je suis fan. **Je trouve le rapport poids / encombrement / nutrition vraiment excellent.** D'un point de vue pratique, les sachets sont larges et tiennent bien debout, ils sont conçus pour recevoir directement l'eau de cuisson. Ils disposent d'une fermeture type ziplock pour maintenir le plat au chaud le temps que les aliments se réhydratent. Ce sachet en mylar **conserve les aliments 5 ans** et une fois le contenu mangé, il peut aussi servir de poubelle.



Poulet

korma

Aujourd'hui, j'ai goûté la ration **Chicken Korma curry** que propose lyophilise.com dans [cet kit 72h](#). J'étais resté jusqu'alors dans des classiques pâte bolo, pâte fromage, purée... et je dois avouer que je suis assez surpris des saveurs épicées de coriandre, de cumin, de curcuma et de paprika dont je suis fan (je cuisine moi-même le tikka à la maison). Même si les morceaux sont suffisamment conséquents pour ne pas avoir l'impression de manger une bouillie, ça reste visuellement moyen mais c'est le cas de bon nombre de sachet lyophilisés.



Aspect : 3,5/5

Goût : 5/5

Odeur : 4,5/5

Dans ces trois rations on trouve trois menu variés et différent tant d'un point de vue goût qu'apport nutritionnel. On peut donc imaginer manger les spaghettis bolo si on doit faire un effort plus important (rien a voir mais bon à savoir, les deux autres plats sont halal et un des deux est végétarien) et se contenter des légumes plus un moment plus calme. Je vous ferai un retex prochainement sur les barres Fuizion.

CONCLUSION

Ça va sans dire, mais je le dis quand même, cette solution est la meilleure. Composez votre kit ou choisissez l'un des [kit 72h proposés par lyophilise.com](#). Vous ne serez pas déçu. Il y a des solutions moins onéreuses, plus nutritionnelles, plus pratiques ou meilleures en goût mais aucune ne regroupe autant de qualité que les aliments lyophilisés. Maintenant à vous de voir la méthode de stockage, en sachet ou en boîte... Choisissez aussi suivant vos goûts et vos marques préférées... Il y a vraiment beaucoup de choix.

Code Promo

Afin de vous faire profiter au max de l'expérience lyophilisé & co, nous avons négocié un bon de réduction permanent sur toute la boutique. Il vous suffit de taper le code **LYOPANIC10** en dessous de votre panier de commande pour profiter d'**une réduction de 10%**