

EN BREF

En abordant le sujet SE NOURRIR, nous entrons dans une partie non négligeable de la vie en autonomie. Nous vous conseillons dès à présent de stocker des aliment longue conservation, suivez les différents articles proposés dans NoPanic pour organiser votre stockage alimentaire.

Accès rapide

- [SE NOURRIR](#)
 - [ANTICIPER](#)
 - [TROUVER À MANGER](#)
 - [CONCLUSION](#)
-

SE NOURRIR

Quand on a le ventre bien rempli (enfin pas trop non plus,) on est plus enclin à survivre. La faim peut compromettre tous vos plans, ventre vide = anxiété, agressivité, fatigue...



survie

Ration de

- ANTICIPER

NoPanic vous conseille de prévoir dès à présent au minimum un carton de survie alimentaire de 72h par personne de votre foyer. Il existe bon nombre de solutions *tout-en-un* mais bien souvent très onéreuses. En suivant nos conseils, vous trouverez votre bonheur pour un prix modique.

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



MMmmm

les bonnes Ramen

Voici un **menu type** que vous pourriez préparer.

Ramen noodles poulet (nouilles chinoises déshydratées) Poids : 85g

Calories 380 Kcal

Sodium 1660 mg

MG 14 g

Protéine 10,66g

Barre céréale (attention aux marques premiers prix) Poids : 25g

Calories 94 Kcal / barre

Sodium 0,04 mg

MG 1,4 g

Vitamine 14%

Compote gourde (marque carrefour discount) Poids : 90g

Calories 63 Kcal
Fibre 1,8 g
MG 14 g
Vitamine C

Chocolat (marque carrefour discount) Poids : 30g

Calories 182 Kcal
Protéine 2,5 g
MG 19 g
Lipide 32 g

Soit **719 Kcal/repas** (2157 Kcal/jour) pour un poids total de **230 g/repas** (690 g/jour) et un encombrement minimum. Compter au maximum **4,30€/jour**. Ce menu prend en compte les besoins nutritionnels mais aussi la facilité de transport (encombrement/poids) et le plaisir (chocolat). Vous pouvez augmenter le nombre de barres de céréales si vous êtes amené à avoir une activité physique soutenue (combat, fuite). Attention, ce genre de repas doit être limité dans le temps, les apports en matières grasses sont largement supérieurs aux besoins.

- TROUVER À MANGER EN URGENCE

Comme pour tout ce dont vous aurez besoin en période de crise, il faut savoir chercher et surtout savoir évaluer les risques en fonction du bénéfice. La première ressource qui doit motiver vos recherches, c'est l'eau potable. Viennent ensuite la nourriture de base et les petits bonus... Sans manger, on peut survivre plusieurs jours, par contre, sans eau, on ne peut survivre que de quelques heures à trois jours selon la température extérieure. La meilleure chance de trouver à manger, c'est les magasins, bien sûr vous ne serez pas le premier, alors concentrez-vous sur ce qui est essentiel à votre survie. Profitez de toutes les occasions pour mettre à jour vos provisions et maintenez un stock entre 36 et 72 heures de nourriture suivant votre environnement.

[↑](#)

CONCLUSION

Le bien-être physique, autant que le bien-être psychologique, est une arme, une des meilleures. Prenez soin de vous, vous ne pouvez plus compter sur personne : plus de médecin, plus d'hôpitaux, plus de système de santé... Vous n'avez plus le confort et la confiance, ayez encore une once de dignité, il ne vous restera que la peur à surmonter. Entraidez-vous et partagez...

[↑](#)
