

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 32 (1985)
Heft: 11-12

Artikel: Une famille de cinq personnes vit durant dix jours avec ses provisions de ménage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-367417>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

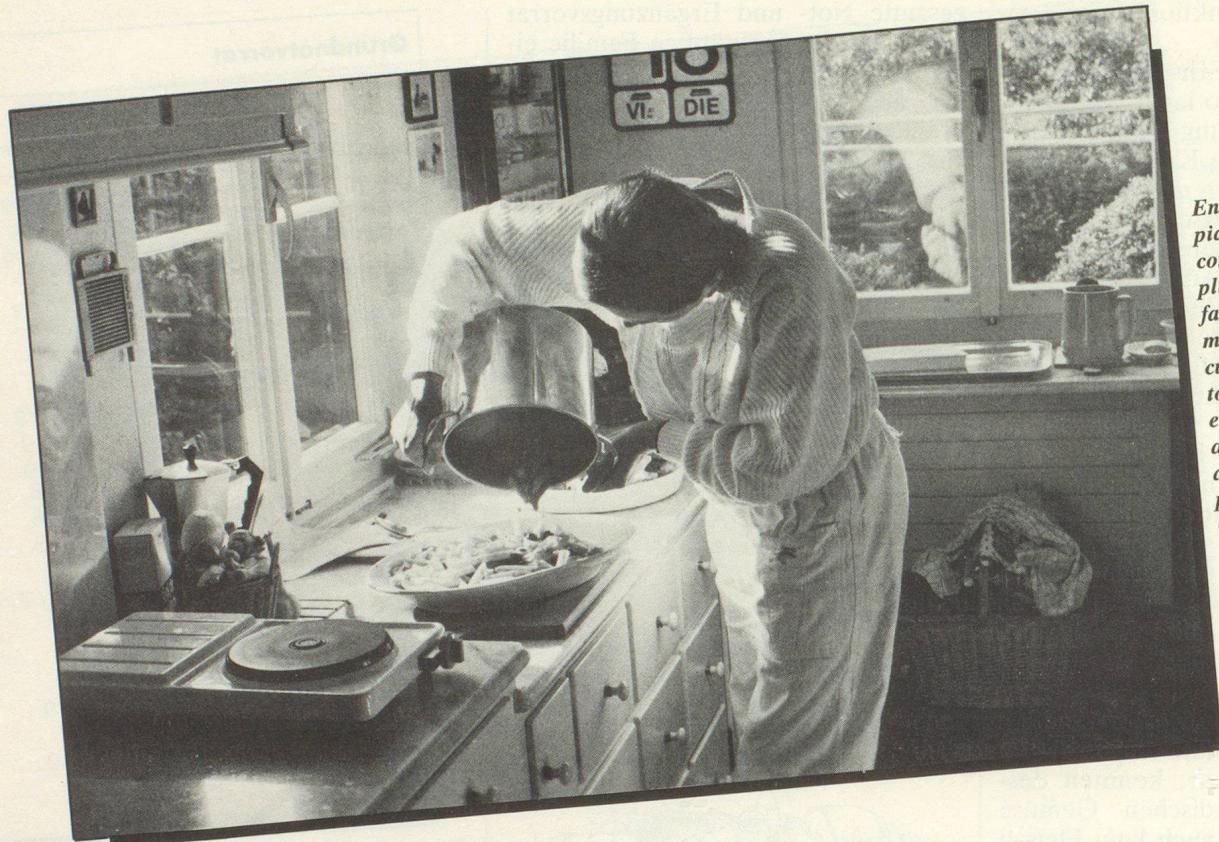
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



En fait, on s'habitue rapidement aux nouvelles conditions. Et quand le plus jeune membre de la famille estime que «maman est une très bonne cuisinière», on en oublie toutes les privations. Car, en plus de l'interdiction des importations, les produits nationaux n'étaient pas encore disponibles.

(Photo: zg.)

Test réussi de l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays

Une famille de cinq personnes vit durant dix jours avec ses provisions de ménage

oaé. Deux kilos de sucre, deux kilos de riz ou de pâtes, deux litres d'huile ou deux kilos de graisse. C'est ce qu'achètera toute ménagère qui entend faire des provisions de ménage, comme le recommande le délégué à l'approvisionnement économique du pays. Ainsi donc, avec six kilos de produits alimentaires par personne, l'homme devrait survivre en cas de crise? En fait, ce n'est pas si simple. Car aux provisions de base, il convient d'ajouter des provisions complémentaires individualisées tenant compte des besoins de l'individu ou de toute la famille. Mais il convient également de tenir compte des données saisonnières (fruits, légumes).

Provisions de ménage et provisions complémentaires permettent de constituer un menu riche et varié, même si l'approvisionnement alimentaire devait une fois être paralysé. Car les événements mondiaux - catastrophes naturelles, conflits armés et grèves - sont susceptibles de jeter une ombre sur l'approvisionnement de no-

Menu

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi 17 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Soupe de tomates pelées bruschetta fromage	Riz campagnard salade avec herbes du jardin compote de rhubarbe
Mardi 18 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Epinards en branche œufs en cocotte pain	Salade et radis penne alla puttanesca fraises à la fraise
Mercredi 19 juin	Thé – cacao pain confiture margarine	Spaghetti ail-huile sardines salade tourte chocolat-amandes	Laitue farcie (viande hachée) riz tourte chocolat-amandes
Jeudi 20 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Charcuterie, cornichons, olives gâteau au fromage tarte à la rhubarbe thé, café au lait	Lentilles, carottes, céleri et lard saucisse cerises valaisannes
Vendredi 21 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Salade d'été avec thon, œufs durs et olives pain fraises	Hamburger au poulet avec herbes aromatiques côtes de bettes avec sbrinz salade de lentilles (restes du jeudi) crème à la vanille

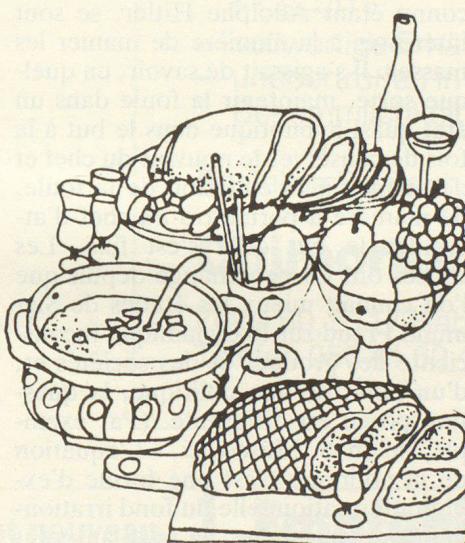
tre pays. Et jusqu'à l'entrée en vigueur d'un rationnement efficace, nous ne devrons compter que sur nous-mêmes.

Nous avons testé un cas réel. Durant dix jours – c'est le temps nécessaire à la mise en place d'un rationnement – la famille Kamber, de Bangerten près de Berne, n'a «survécu» qu'avec les provisions de ménage et les provisions complémentaires recommandées par l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays. Dans des conditions strictement contrôlées, l'action a débuté un lundi matin. Les cinq membres de la famille se sont engagés à respecter scrupuleusement les règles du jeu. Plus question d'acheter certains produits alimentaires: sucre, riz, pâtes, café, thé, cacao et chocolat, huile et graisse alimentaires, beurre, yaourts et crème, légumineuses et flocons de céréales. Car en cas de crise, ces produits seraient rationnés et leur vente limitée.

L'exercice se basant sur des conditions réelles stipulant l'impossibilité absolue d'avoir recours aux importations, il était impossible d'acheter des légumes ou des fruits étrangers, mais aussi de la viande et du poisson, des fruits de mer. On admettait aussi qu'en période de crise l'énergie est rationnée, raison pour laquelle aucun produit surgelé ne pouvait être utilisé. L'ensemble des provisions de ménage et des provisions complémentaires représentait

pour une famille de cinq personnes un montant de Fr. 250.–, soit, comme recommandé, environ Fr. 50.– par personne (voir encadré No 1). Les talents culinaires de Madame Kamber ont néanmoins permis l'élaboration d'une menu riche et varié (voir encadré No 2).

Au terme des dix jours de «crise» supposant un blocage des importations, il restait encore un certain nombre de provisions de ménage et de provisions complémentaires. Mais Madame Kamber avait acheté de la viande indigène, des légumes du pays ainsi que du lait et des œufs; ce qui d'ailleurs était autorisé. Mais dans l'ensemble, la limite des cinq francs



	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Samedi 22 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Tranches panées risotto au safran salade de haricots fraises	Barboton de pommes de terre salade biscuits
Dimanche 23 juin	Petit déjeuner/brunch Thé – cacao pain confiture margarine fromage œufs mollets jambon		Tripes gratinées avec fayots salade crème au chocolat
Lundi 24 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Soupe au riz avec choux pain salami suisse	Mousse au thon lasagne maison et béchamel au basilic cerises
Mardi 25 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Omelette à la ciboulette salade pudding à la vanille	Spaghetti bolognaise salade fraises
Mercredi 26 juin	Thé – cacao pain margarine confiture	Risotto vert (épinards et fromage) ragoût de queue de bœuf salade biscuits	Salade niçoise (pommes de terre, haricots, poivrons, œufs, olives, anchois) pain compote de pruneaux secs

Provisions de base

	Au début	A la fin
Sucre	10 kg	9 kg
Riz	5 kg	2,5 kg
Pâtes	5 kg	3 kg
Huile	5 l	4 l
Graisse	4 kg	3,5 kg
Margarine	1 kg	—
Provisions complémentaires		
Maïs	1 kg	1 kg
Farine	4 kg	3,5 kg
Légumineuses	2 kg	1,2 kg
Sardines	3 b.	2 b.
Anchois	3 b.	—
Thon	3 b.	1 b.
Olives, câpres, concombres, cacao, thé		reste peu
Tomates pelées	8 b.	—
Chocolat	2 p.	—
Biscuits	2 p.	—
Amandes	500 g	250 g
Pruneaux et abricots secs	500 g	200 g
Lard	500 g	200 g
Pommes de terre anciennes	500 g	—
	2 kg	—

①

octroyés par jour et par personne a été strictement respectée.

De manière étonnante, le test a prouvé que si l'on dispose de provisions complémentaires individualisées – en plus des provisions de base – on ne rencontre pas de sérieuses difficultés. Le fait que certains produits alimentaires appréciés, par exemple le beurre, les aubergines ou les poivrons, ont disparu de la table des Kamber a tout d'abord entraîné certains problèmes et des «symptômes de manque». Mais de manière générale ces problèmes ont été facilement résolus grâce à l'adoption de produits de substitution. Il faut relever que dans ce test nous n'avons pas pris en compte tous les cas où l'approvisionnement en produits de première nécessité pourrait être compromis.

NEUKOM

Mobilier pour centres de protection civile

études et projets, fabrication

H. Neukom SA
8340 Hinwil-Hadlikon
Téléphone 01/937 26 91