



# ZenCrise.fr

## Le pire n'est jamais sûr, surtout quand on s'y est préparé!

Suggestion de stock tampon et de reserves de mise en situation hors précarité en cas de crise: <https://zenlist.fr/zencrise/>

### PLAN STOCK

**Situation normale:** Le stock est avant tout un stock de confort pour un mode de fonctionnement normal avec une fonction tampon pour une petite semaine de crise. Il permet de faire face sereinement aux situations de troubles courants ou locaux sans avoir à prendre de mesures particulières. Une crise pouvant être soudain, météo, sociale, épidémie... sauf problème de place un stock mini adapté aux habitudes de consommation de la famille reste une sage précaution.

**Situation de pré alerte:** situation annoncée ou prévisible de crise, économique, sociale, de santé publique ou météorologique, pouvant être amenée à se prolonger au delà d'une semaine ou présentant des signes de généralisation nationale ou internationale. Permet d'étaler la montée en puissance dans le temps, de faciliter la rotation du stock pré-crise et de limiter le volume à acheter lors du passage à l'état de crise où les rayons risquent d'être déjà pris d'assaut.

**Situation de crise** = non pas parce que l'on est en crise, mais parce qu'il y a une forte probabilité que l'on y bascule, directement ou en sortant d'une pré crise. Répond à ce que l'on ne voit pas ou ne nous dit pas mais est fort probable voire évident. L'objet de la crise n'étant pas forcément le risque majeur initial, mais celui qui est bien souvent généré par les mesures prises par "obligation" politiques ou médiatiques et la mission étatique consistant à limiter l'effet de peur panique, qu'il aggrave généralement ! Ce qui régit la situation est la psychologie irrationnelle des foules, la peur panique menant à l'anarchie où prévaut la loi du plus fort, ou, du plus prévoyant !

Le temps de passage de pré crise à crise retenu ici est d'une semaine et le temps de retour à la normale de 2 semaines, en cas de crise mondiale et systémique ces données doivent être augmentées.

Les propositions faites ici sont à adapter aux habitudes alimentaires, à la situation ville ou campagne, potager ou poules, et, à la taille des placards en ville.

Ceci n'est qu'une suggestion non exhaustive et n'a en aucun cas valeur de conseils, de recommandations et encore moins d'avis médical. Un Homme est la somme de ses décisions et de ses actes. Il faut compter 1600 à 2000 calories/j pour une femme et 1900 à 2500 pour un homme, en fonction de la corpulence, du métabolisme et de l'activité.

#### NE REMPLIR QUE LES CASES BLEUTEES

nbre de jours de crise envisagés  
nbre personnes > 10 ans au foyer  
nbre enfants < 10 ans au foyer

45
4
1

30 j de crise aigue semblant raisonnable +15 de retour à la normale = 45

Ne toucher qu'aux chiffres dans les cases bleutées sauf ajustement aux goûts ou habitudes particuliers.

Position	Unité	Volume	Boites/Sac	Catégorie						PAQUETS A ACHETER				
					Normal	Pré-alerte	Delta	Crise	Delta	Actuel	Normal	Pré-c	Crise	
Spaghettis	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Spaghettis rapide	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Coquillettes	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Macaroni	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Tortellini viandes	Kg	0,25	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Vermicelle	Kg	0,5	1	Pates	1,0	1,0	0,0	2,0	1,0		1,0	1,0	2,0	
Torti Rapide	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Nouilles plates	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Penne	Kg	1	1	Pates	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0	
Autres	Kg	1	0	Pates	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	
<b>PATES</b>														
					En Nbr paquets	9	13	4	18	5	0	9	13	18
					En Kg	7,8	11,4	3,5	15,7	4,3	0,0	7,8	11,4	15,7
Riz basmati et autres	Kg	1	1	Salade / Plat	2,0	4,0	1,9	6,0	2		2,0	4,0	6,0	
Riz long (plats+desserts)	Kg	1	1	Plats / dessert	2,0	3,0	1,0	4,0	1		2,0	3,0	4,0	
Autre	Kg	1	0	Riz	0,0	0,0	0,0	0,0	0		0,0	0,0	0,0	
<b>RIZ</b>														
					En Nbr paquets	4	7	3	10	3	0	4	7	10
					En Kg	4,1	7,0	2,9	9,9	2,9	0,0	4,1	7,0	9,9
Semoule couscous	Kg	0,5	1	féculents	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Lentilles	Kg	0,5	1	féculents	1,0	2,0	1,0	6,0	3,9		1,0	2,0	6,0	
Ebli	Kg	0,5	1	féculents	1,0	2,0	1,0	3,0	1,0		1,0	2,0	3,0	
Purée	boîte	0,5	1	féculents	1,0	2,0	1,0	6,0	3,9		1,0	2,0	6,0	
Pommes de terre	Kg	5	1	féculents	1,0	2,0	1,0	5,0	3,0		1,0	2,0	5,0	
Autre	Kg	1	0	féculents	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	
<b>FECULENTS</b>														
					En Nbr paquets	5	10	5	24	14	0	5	10	24
					En Kg	7	14	7	34	20	0	7	14	34
Thon en boîte	boîte	0,13	1	entrée	1,0	4,0	3,0	10,0	6,0		1,0	4,0	10,0	
Maquereau vin blanc	boîte	0,13	1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Cœur de palmiers	boîte	0:25	1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Asperges	boîte	0,5	1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Cœur d'artichauts	boîte	0,25	1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Mais / Betteraves	boîte	0,25	1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	
Paté, Rillettes	boîte	0,1	1	entrée	2,0	5,1	3,0	10,1	5,1		2,0	5,1	10,1	
Sardines	boîte	0,25	1	entrée	2,0	5,1	3,0	10,1	5,1		2,0	5,1	10,1	
Autres			1	entrée	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0	

## ZENCRISE - PLAN STOCK -

## CONSERVES ENTREES

11 26 15 54 28 0 11 26 54  
 Copyright ZENCRISE 2020 <https://zenlist.fr/zencrise/>

Ravioli	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
cassoulet	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Chili con carne	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Choucroute	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Couscous	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Saucisses lentilles	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Cannelloni	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Quenelles Saumon	Kg	0,4	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Quenelles Volailles	Kg	0,4	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Paella	Kg	0,8	1	bte Plats prep	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
petits pois	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
haricots verts	Kg	0,8	1	bte légumes	2,0	4,0	1,9	6,0	2,0		2,0	4,0	6,0
haricots beurre	Kg	0,8	1	bte légumes	2,0	4,0	1,9	6,0	2,0		2,0	4,0	6,0
Epinards	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Champignons	Kg	0,4	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Celeris	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Salsifis	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
endives	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Carottes	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Ratatouille	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Legumes couscous	Kg	0,8	1	bte légumes	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Autres			0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0

## CONSERVES PLATS/ACCOMPAGNEMENT

En Nbr paquets  
 En Kg

23	36	13	50	14	0	23	36	50
19	29	11	40	11	0	19	29	40

Sel fin	boite	0,25	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Gros sel	boite	0,25	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
poivre	boite	0,25	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Vinaigre	Litre	1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
huile tournesol	Litre	1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
huile olive	Litre	1	1	condiments	1,0	2,0	1,0	4,0	1,9		1,0	2,0	4,0
Cornichons	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
oignons blancs	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
herbes provence	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
ail	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
moutarde	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
ketchup	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
bouillon cube	boite	0,5	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
concentré tom tube	boite	0,1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
double concentré tom	boite	0,1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
sauce préparée	boite	1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Sucre	KG	1	1	condiments	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Soupe sachet	boite	1	1	entrée	2,0	6,0	3,9	10,1	4,2		2,0	6,0	10,1
Autres			0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0

## CONDIMENTS

19 32 13 46 15 0 19 32 46

Pain ou pain de mie	Kg	0,5	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Poisson pané	Kg	0,5	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
jambon	Kg	0,25	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
fromage	Kg	0,25	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
pizza	Kg	1	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
pate feuilletée	Kg	0,5	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Beurre	Kg	0,5	1	congelateur	2,0	4,0	1,9	7,0	3,0		2,0	4,0	7,0
lasagnes plat préparé	Kg	1	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
hachis parmentier	Kg	1	1	congelateur	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Poisson	Kg	1	1	congelateur	2,0	4,0	1,9	8,0	4,0		2,0	4,0	8,0
Viande	Kg	1	1	congelateur	2,0	4,0	1,9	8,0	4,0		2,0	4,0	8,0
Autres	Kg	1	0	congelateur	0	0	0	0	0		0,0	0,0	0,0

## CONGELES

14 24 10 39 15 0 14 24 39

bonbons	Kg	0,5	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Chocolat plaquette	Kg	0,1	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Biscuits secs	Kg	0,25	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Peche sirop	Kg	0,8	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Fruits macedoine	Kg	0,8	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Compote	Kg	0,8	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Confiture	Kg	0,5	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Poires sirop	Kg	0,8	1	desserts	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Fruits secs	Kg	0,25	1	desserts	1,0	3,0	2,0	10,1	7,1		1,0	3,0	10,1
barre vitamine	Kg	0,25	1	desserts	1,0	3,0	2,0	10,1	7,1		1,0	3,0	10,1
Vache qui rit	Boite	24-32	1	Fromage	1,0	3,0	2,0	5,0	2,0		1,0	3,0	5,0
Autres	Kg		0	divers	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0

## DESSERTS

11 33 22 65 32 0 11 33 65

Nutella	Kg	0,25	1	desserts	1,0	1,5	0,5	2,0	0,5		1,0	1,5	2,0
Café (Nescafé)	Kg	0,25	1		1,0	1,5	0,5	4,0	2,5		1,0	1,5	4,0

## ZENCRISE - PLAN STOCK -

Thé	Kg	0,25	1		<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>4,0</b>	2,5		1,0	1,5	4,0
Farine	Kg	1	1		<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>4,0</b>	2,5		1,0	1,5	4,0
Autres			0		<b>0</b>	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0				

Copyright ZENCRISE 2020 <https://zenlist.fr/zencrise/>

savon Marseille petit	Unité	0,25	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
gel douche	Unité	0,25	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
dentifrice	Unité	0,25	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
shampooing	Unité	0,25	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
Mouchoirs en papier	Paq 6	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	3,0	<b>10,1</b>	6,2		1,0	4,0	10,1
lessive	Kg	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
lave vaisselle	Litre	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
javel	Litre	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
Mr Propre	Litre	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
PQ	Paq 6	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
Sopalin	Paq 6	1	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
lingettes désinfectantes	sachet	50	1	hygiène	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>6,0</b>	3,9		1,0	2,0	6,0
Allume feu	sachet	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
Allumettes	sachet	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
Bougies	sachet	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
Eau bouteille	Paq 6	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>4,0</b>	1,9		1,0	2,0	4,0
lampe à dynamo	unité	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	0,0	<b>2,0</b>	1,0		1,0	1,0	2,0
Essence groupe electro	Litre	20 L	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>3,0</b>	1,5		1,0	1,5	3,0
Gaz oil	Plein	voiture +	1	Plan G.0	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	1,0
Bouteille gaz	U	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
Camping Gaz	U	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
Duvet	U	1	1	Matériel	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
Désinfectant mains	U	1	1	Prévention Med	<b>2,0</b>	<b>4,0</b>	1,9	<b>10,1</b>	6,2		2,0	4,0	10,1
Gants chirurgicaux	U	100	1	Prévention Med	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>2,0</b>	0,5		1,0	1,5	2,0
Masque FFP2	U	100	1	Prévention Med	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	0,5	<b>4,1</b>	2,6		1,0	1,5	4,1
couches si besoin	Semaine	1	1	Bébé	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	2,0	<b>6,0</b>	3,0		1,0	3,0	6,0
petits pots si besoin	Semaine	1	1	Bébé	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	2,0	<b>8,0</b>	5,0		1,0	3,0	8,0
lait maternisé si besoin	Semaine	1	1	Bébé	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	2,0	<b>8,0</b>	5,0		1,0	3,0	8,0
Chien/chat si besoin	Semaine	1	1	Animaux	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	3,0	<b>8,0</b>	4,0		1,0	4,0	8,0
médicaments personnalisés	Mois	perso	1	Médical	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	1,0	<b>3,0</b>	1,0		1,0	2,0	3,0
					<b>11</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>53</b>

Copyright ZENCRISE 2020 <https://zenlist.fr/zencrise/>