



# Guide saisonnier

HIVER 2023 - 2024



## AVERTISSEMENT!

Ce guide a été conçu pour que vous ne puissiez plus rien oublier! Cependant, il a été prouvé **scientifiquement qu'il est humainement impossible de réaliser toutes les tâches de ce guide saisonnier seul.e...**

Si vous essayez, de graves effets secondaires pourraient survenir, tels que maux de tête, étourdissements, maux de coeur, état dépressif ou sentiment d'infériorité. Évidemment, on exagère, mais on tient vraiment à ce que vous sachiez qu'il n'est aucunement question ici de vous ajouter une pression supplémentaire!

Assurez-vous donc, pour votre santé physique et mentale, de **partager les tâches** avec votre conjoint.e, **délégez-en** quelques-unes aux enfants ou à des services professionnels et **rayez celles qui ne s'appliquent pas à votre situation familiale.**



Nous vous suggérons parfois, à l'aide d'un X atténué, un mois pour réaliser chacune des tâches, mais libre à vous de l'accomplir au moment qui vous convient le mieux!

DÉPARTEMENT		Ne s'applique pas	Janvier	Février	A déléguer	Fait
 <b>des soins et santé des enfants</b>						
Tâche	Coût associé					
Faire la mise à jour du kit de survie aux microbes		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'essayage et l'inventaire des vêtements d'été		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

*de l'organisation et de la préparation des repas*

Tâche	Collaboration	bo ÉQUIPE Économique	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Planifier les menus de l'association de Noël									
Planifier les menus de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les menus de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les menus de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les menus de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les menus de Noël (soirée de Noël)									



DÉPARTEMENT

*des finances et de l'administration*

Tâche	Collaboration	budget littéraire économique	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									
Planifier les budgets littéraires de Noël (soirée de Noël)									



DÉPARTEMENT

*des loisirs, vacances, fêtes et occasions spéciales*

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Planifier les événements de Noël							
Planifier les événements de Noël							
Planifier les événements de Noël (soirée de Noël)							
Planifier les événements de Noël (soirée de Noël)							
Planifier les événements de Noël (soirée de Noël)							
Planifier les événements de Noël (soirée de Noël)							

DÉCEMBRE

JANVIER

FÉVRIER



DÉPARTEMENT

des transports

Tâche

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait



DÉPARTEMENT

de l'entretien ménager

Tâche

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait



DÉPARTEMENT

des soins et santé des enfants

Tâche

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait



DÉPARTEMENT

*des travaux extérieurs et des travaux lourds*

Tâche

\*Collaboration EntraCinés

\*\*Collaboration

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait

Préparer le matériel à installer les câbles et câbles de la ligne de chauffage

Préparer les câbles de chauffage à installer

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)

Préparer les câbles de chauffage à installer (câbles de chauffage)



DÉPARTEMENT

*de l'éducation et de la gestion scolaire*

Tâche

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait

Préparer les documents de gestion scolaire

Préparer les documents de gestion scolaire



DÉPARTEMENT

*des soins aux animaux*

Tâche

Coût associé

Ne s'applique pas

Décembre

Janvier

Février

À déléguer

Fait

Préparer les documents de gestion scolaire

Afin de vous aider dans l'exécution des différentes tâches proposées, voici une liste des petites combines supplémentaires qui pourraient vous être utiles. Procurez-les-vous dans la section Téléchargements de notre boutique en ligne ou passez dès maintenant au plan PRO de votre abonnement Chef.fe de famille afin de les obtenir gratuitement!



### DÉPARTEMENT DE LA PLANIFICATION ET PRÉPARATION DES REPAS

- [Listes de stockage](#)



### DÉPARTEMENT DES FINANCES ET ADMINISTRATION

- Nos modèles de budget ([Modèle 1](#), [Modèle 2](#), [Modèle 3](#))
- Nos fiches de suivi des [projets d'épargne](#) ([Maison](#), [Noël](#), [Voyage](#), [Mariage](#))
- Suivi des [dates importantes annuelles](#)
- Suivi de [nos abonnements](#)
- Suivi des [dépenses annuelles](#)



### DÉPARTEMENT DES LOISIRS, FÊTES ET OCCASIONS SPÉCIALES

- Guide de [planification des vacances](#)
- [Lettre d'amour](#)



### DÉPARTEMENT DE L'ENTRETIEN MÉNAGER

- [Défi 1 pièce/chambre d'amis](#)
- [Défi 1 pièce/salle de bain](#)



### DÉPARTEMENT DES SOINS ET SANTÉ DES ENFANTS

- [Petit guide d'achat des vêtements](#)



### DÉPARTEMENT DES TRAVAUX EXTÉRIEURS ET DES TRAVAUX LOURDS

- [Mon potager](#)
- [Guide annuel d'entretien extérieur et travaux lourds](#)



### DÉPARTEMENT DES SOINS AUX ANIMAUX

- [Suivi médical et vaccination animaux](#)



# Défi une pièce/mois

## cuisine



### Éliminer

- |  |                          |  |                          |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gadgets culinaires utilisés une seule fois              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Livres de recettes (recopier ou prendre en photo les recettes aimées) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Plats de plastique et couvercles orphelins              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Les menus de resto pour emporter                                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vaisselle abîmée ou non-utilisée dans la dernière année | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Les doublons  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tasses extras ou dépareillées                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Produits nettoyants non-utilisés                                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Linges à vaisselle/guenilles tachés ou troués           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Condiments expirés                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Sacs réutilisables extras                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Épices périmées ou non-utilisées                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nourriture que vous ne souhaitez pas manger             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Aimants de frigo  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> |



### Organiser les objets selon ces catégories

#### GARDE-MANGER

- Nécessaire à pâtisserie
- Noix
- Pâtes alimentaires
- Collations
- Desserts
- Déjeuner
- Aliments de base
- Conserves
- Huiles et vinaigres
- Prêt-à-manger
- Fruits séchés
- Épices

#### RÉFRIGÉRATEUR

- Collations
- Breuvages
- Desserts
- Lunchs
- Mangez-moi en premier

#### CONGÉLATEUR

- Mets préparés
- Légumes congelés
- Fruits congelés
- Poissons et fruits de mer
- Poulet
- Boeuf
- Porc
- Pain
- Extra





# Liste de choses à se procurer

## NÉCESSAIRE À PÂTISSERIE

- Pépites de chocolat
- Poudre à pâte
- Cacao
- Fécule de maïs
- Miel
- Sirop d'agave
- Bicarbonate de soude
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ALIMENTS EN POTS

- Farine
- Farine de blé
- Avoine
- Sucre
- Sucre à glacer
- Cassonade
- Noix
- Craquelins
- Café
- Thé
- Riz
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## DÉJEUNER

- Pain tranché
- Bagels
- Croissants
- Confiture
- Beurre de noix
- Cretons
- Bacon précuit
- Granola \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LUNCHS

- Pain pita
- Tortillas
- Pain Sandwich
- Pain Naan
- Tartinade tofu
- Hummus
- Viandes froides
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## COLLATIONS

- Dattes
- Ficello
- Chips de maïs
- Fruits séchés
- Barres tendres
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## DESSERTS

- Yogourt
- Compote de pomme
- Biscuits \_\_\_\_\_
- Chocolat noir \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PÂTES ALIMENTAIRES

- Spaghetti
- Lasagne
- Macaroni
- Riz
- Quinoa
- Couscous
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PLACARD - ALIMENTS DE BASE

- Bouillons
- Chapelure
- Oignons
- Pommes de terre
- Ail
- Lentilles sèches
- Lait d'amande
- Lait de soya
- Fécule de maïs
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PLACARD - ALIMENTS PRÉPARÉS

- Soupe ramen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## RÉFRIGÉRATEUR

- Moutarde de dijon
- Moutarde à l'ancienne
- Sirop d'érable
- Moutarde
- Relish
- Ketchup
- Mayonnaise
- Sauce soya
- Câpres
- Sauce Worcestershire
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CONGÉLATEUR

- Pâté au poulet
- Lasagne
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## HUILES ET VINAIGRES

- Huile d'olive
- Huile de canola
- Vinaigre de riz
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre blanc
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CONSERVES

- Tomates en dés
- Sauce tomate
- Légumineuses
- Thon
- Saumon
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## FRAIS

- Oeufs
- Lait
- Fruits de saison
- Légumes de saison
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ÉPICES

- Sels
- Poivre
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## BREUVAGES

- Petits jus
- Kombucha
- Eau pétillante
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Temps de conservation des aliments périssables

## Viandes

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Abats	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtelettes et rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Bacon (après ouverture)	7 jours	1-2 mois
Boeuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Cretons	3-5 jours	1-2 mois
Jambon cuit (entier)	7-10 jours	1-2 mois
Jambon cuit (tranché)	3-5 jours	1-2 mois
Porc cuit (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Porc cuit (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois
Saucissons secs (entiers)	2-3 semaines	-
Veau (rôtis)	3-5 jours	4-8 mois
Viande cuite (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Viande cuite (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée (charcuterie)	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée (en cubes ou en morceaux)	1-2 jours	3-4 mois
Volaille cuite (avec sauce)	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite (sans sauce)	3-4 jours	1-3 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois

## Oeufs

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Oeufs frais (en coquille)	1 mois	-
Oeufs cuits durs	1 semaine	-
Blanc d'oeuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'oeuf cru	2-3 jours	4 mois





## Produits laitiers

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Beurre doux	3 semaines	3 mois
Beurre salé	3 semaines	1 an
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	-
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois
Fromage bleu (après ouverture)	1 semaine	-
Fromage frais (cottage, ricotta)	3- 5 jours	-
Fromage fondu à tartiner	3-4 semaines	-
Lait (après ouverture)	3-5 jours	6 semaines
Yogourt	2-3 semaines	1 mois



## Mets préparés

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois
Pâtes alimentaires (cuites, sans sauce)	3-5 jours	3 mois
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois
Pâtisserie avec produits laitiers et oeufs	3-4 jours	1 mois
Potages et soupes	3 jours	2-3 mois
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois
Sandwichs	1-2 jours	6 semaines
Fèves au lard	3-4 jours	6-12 mois
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois



## Condiments

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Huiles végétales de première pression	3-4 semaines	-
Ketchup et marinades	1 an	-
Mayonnaise	2 mois	-
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	-
Moutarde préparée (forte)	9 mois	-
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an





# Fruits et légumes

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 Degrés c)
Asperges	4 jours	1 an
Aubergines	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Bleuets	5 jours	1 an
Brocolis	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Céleri	2 semaines	-
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Choux de Bruxelles et choux-fleurs	6 jours	1 an
Choux	2 semaines	1 an
Concombre	1 semaine	-
Courges d'été et courgettes	1 semaine	1 an
Endives	3-4 jours	-
Épinards	4-5 jours	1 an
Fèves germées	3-4 jours	-
Fraises et framboises	3-4 jours	1 an
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Melons miel, cantaloups, melon d'eau	4 jours	-
Navets	1 semaine	1 an
Oignons verts	1 semaine	1 an
Panais	1 mois	1 an
Poivrons	1 semaine	1 an
Poireaux	2 semaines	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Pommes (février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (août à janvier)	6 mois	1 an
Prunes	3-5 jours	1 an
Radis	1 semaine	-
Raisins	5 jours	-
Rhubarbe	4 jours	1 an
Laitue	1 semaine	-
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	-
Tomates	1 semaine	1 an





# Poissons et fruits de mer

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Huitres (dans leur coquille)	2-3 semaines	-
Huitres (sans coquille)	10 jours	2-4 mois
Moules (dans leur coquille)	2-3 jours	-
Moules (sans coquille)	1-2 jours	3 mois
Palourdes (dans leur coquille)	3-4 jours	-
Palourdes (sans coquille)	1-2 jours	3 mois
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois
Pétoncles	1-2 jours	2 mois
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois



# Bilan financier cumulatif

Année :

Actifs		Passifs	
Compte chèque	\$	Marge de crédit	\$
Compte épargne	\$	Carte de crédit	\$
Placements	\$	Achat à crédit	\$
Immeuble	\$	Emprunt personnel	\$
Voiture	\$	Prêt automobile	\$
Meubles	\$	Prêt hypothécaire	\$
Autres actifs	\$	Autres emprunts	\$
Total des actifs	\$	Total des passifs	\$
Valeurs nettes (actifs - passifs) =		\$	

Année :

Actifs		Passifs	
Compte chèque	\$	Marge de crédit	\$
Compte épargne	\$	Carte de crédit	\$
Placements	\$	Achat à crédit	\$
Immeuble	\$	Emprunt personnel	\$
Voiture	\$	Prêt automobile	\$
Meubles	\$	Prêt hypothécaire	\$
Autres actifs	\$	Autres emprunts	\$
Total des actifs	\$	Total des passifs	\$
Valeurs nettes (actifs - passifs) =		\$	

Année :

Actifs		Passifs	
Compte chèque	\$	Marge de crédit	\$
Compte épargne	\$	Carte de crédit	\$
Placements	\$	Achat à crédit	\$
Immeuble	\$	Emprunt personnel	\$
Voiture	\$	Prêt automobile	\$
Meubles	\$	Prêt hypothécaire	\$
Autres actifs	\$	Autres emprunts	\$
Total des actifs	\$	Total des passifs	\$
Valeurs nettes (actifs - passifs) =		\$	

Année :

Actifs		Passifs	
Compte chèque	\$	Marge de crédit	\$
Compte épargne	\$	Carte de crédit	\$
Placements	\$	Achat à crédit	\$
Immeuble	\$	Emprunt personnel	\$
Voiture	\$	Prêt automobile	\$
Meubles	\$	Prêt hypothécaire	\$
Autres actifs	\$	Autres emprunts	\$
Total des actifs	\$	Total des passifs	\$
Valeurs nettes (actifs - passifs) =		\$	





# Calendrier des anniversaires

## Janvier

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Février

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Mars

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Avril

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Mai

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Juin

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Juillet

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Aout

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Septembre

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Octobre

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Novembre

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Décembre

Nom	Date	Budget	Cadeau	Carte	Message web	Appel téléphonique
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# Trousse hivernale

pour la voiture

## Les essentiels de notre trousse

Items	Date - Inventaire 1	Date - Inventaire 2
Un balai à neige et un grattoir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une petite pelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une lampe de poche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une couverture et des vêtements chauds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un sac de sel ou d'abrasif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un chiffon ou un rouleau de papier essuie-tout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des câbles de survoltage et des « traction aid »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des tapis d'hiver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du liquide lave-glace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des collations sèches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des bouteilles d'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une trousse d'urgence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liste des numéros de téléphone importants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des clés supplémentaires pour la voiture et la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✦ En collaboration avec 



## Les essentiels de notre trousse

Items	Date - Inventaire 1	Date - Inventaire 2
Mouchoirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eau saline (formule adaptée à l'âge de chacun des enfants)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acétaminophène (formule adaptée à l'âge de chacun des enfants et formule pour adultes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ibuprofène (formule adaptée à l'âge de chacun des enfants et formule pour adultes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaseline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thermomètre (buccal et rectal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sachets de pedialyte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bol pour vomir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouillotte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seringues pour l'administration des médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lingettes humides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ✦ Le petit truc Les belles Combines

Si vous habitez une grande maison, notamment à deux étages, assurez-vous d'avoir deux troussees que vous disposerez à des endroits stratégiques de la maison, de façon à y avoir accès facilement lors d'une soudaine poussée de fièvre ou d'un début de gastro en plein milieu de la nuit!

