



Guide saisonnier

HIVER 2022-2023



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
 des soins et santé des enfants						
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	L'ÉCOLE CULINAIRE DOMINIQUE LEPINE CONSEILLÈRE FINANCIÈRE	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vérifier les dates de péremption des aliments (garde-manger et frigo) et jeter les aliments périmés				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeter les huiles, les noix et les farines rances				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vérifier les dates de congélation et placer les aliments à consommer rapidement à l'avant-plan				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dégivrer le congélateur				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des finances et de l'administration

Tâche	Collaboration	DOMINIQUE LEPINE conseillère financière	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir des stratégies REER (prêt et cotisation REER- 28 février)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir sa valeur nette (Actifs - passifs)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réviser son budget				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre en place des prélèvements automatiques				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déterminer les achats importants à effectuer et le meilleur moment pour les faire				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déterminer ses objectifs d'épargne pour l'année				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réviser la date d'échéance des contrats, abonnements et paiements préautorisés				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des loisirs, vacances, fêtes et occasions spéciales

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penser aux anniversaires de la saison		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Installer les décorations de Noël		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparer le calendrier des anniversaires de l'année		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réserver les vacances/chalet pour Noël prochain		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ranger les décorations de Noël		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiser la fête de St-Valentin		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des transports

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Préparer la trousse hivernale pour la voiture		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

de l'entretien ménager

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Accomplir le défi une pièce/mois: chambre d'amis		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accomplir le défi une pièce/mois: cuisine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accomplir le défi une pièce/mois: salle de bain		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des soins et santé des enfants

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Effectuer le changement des brosses à dents		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire la mise à jour du kit de survie aux microbes		<input type="checkbox"/>	<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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des travaux extérieurs et des travaux lourds

Tâche	*Collaboration Enracinés <small>ÉCOLETTES • GARDEBES</small>	**Collaboration CAA <small>CAA</small>	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
S'assurer de protéger la pelouse, les arbres et arbustes du sel de déglacage*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Décorer avec des branches de conifères*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'entretien des outils (aiguisage, désinfection, réparation)*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planifier la prochaine saison (nouvel aménagement, nouvelles plantes)*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparer les semis*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déneiger les voies d'accès et les issues de secours du sous-sol, les balcons et les patios**				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Éviter l'accumulation d'eau ou de verglas sur les abris d'auto temporaires**				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Retirer la neige et le givre pouvant entraver le fonctionnement de la thermopompe**				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vérifier régulièrement l'état du toit pour y repérer la présence de glaçons ou d'un barrage de glace susceptible de causer des infiltrations d'eau**				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

de l'éducation et de la gestion scolaire

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Faire l'inscription aux camps de jour estivaux		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'inscription à l'école pour l'année suivante		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des soins aux animaux

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Prendre les rendez-vous de suivi médical et de vaccination nécessaires		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

