



# 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, **déléguiez-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	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
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	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	À déléguer	Fait
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
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 <b>Enracinés</b>	**Collaboration <b>CAA</b>	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"/>
				<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"/>
		<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"/> | <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"/>
			<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!

