

  
**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, **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!

 <b>DEPARTS HOSPT</b> <i>des soins et santé des enfants</i>		Coût associé	Ne s'applique pas	Janvier	Février	À déléguer	Fait
Tâche							
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"/>



DÉCEMBRE

JANVIER

FÉVRIER



DÉPARTEMENT

des transports

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	A déléguer	Fait
Préparer la trousse hivernale pour la voiture		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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	A déléguer	Fait
Accompagnier le staff une période/mois : bureau		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accompagnier le staff une période/mois : salon		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accompagnier le staff une période/mois : salle familiale/bureau		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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	A déléguer	Fait
Effectuer le changement des brosses à dents		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire la mise à jour du lit de survie aux membres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'entretien et l'entretien des vêtements d'hiver		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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

JANVIER

FÉVRIER



DÉPARTEMENT

des travaux extérieurs et des travaux lourds

Tâche	*Collaboration Enracinés	**Collaboration	Coût associé	Ne s'applique pas	Décembre	Janvier	Février	A déléguer	Fait
Essayer de protéger les pelouses, les arbres et arbustes du gel de dégelage*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Décaiser 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 (nettoyage, désinfection, réparation)*				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ranger la profane selon l'usage (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 zones de secours du sous-sol, les balcons et les porches**				<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 objets et surfaces temporaires**				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nettoyer la neige et la glace peuvent 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 glaciers 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	A déléguer	Fait
Faire l'inscription aux camps de jour estivaux		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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	A déléguer	Fait
Ranger les résidus issus de votre matériel et de vos animaux résidents		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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

- [Détail pièce par pièce pour soi](#)
- [Détail pièce par pièce pour son](#)



#### 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 annuel](#)





# Temps de conservation des aliments périssables

## Viandes

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Abats	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtes/steaks et rôti)	3-5 jours	6-9 mois
Bacon (après ouverture)	7 jours	1-2 mois
Bœuf (steaks, rôti)	3-5 jours	6-12 mois
Crêtons	3-5 jours	1-2 mois
Jambon cuit (entier)	2-10 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 (rôti)	3-4 jours	4-6 mois
Viande cuite (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Viande cuite (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée (charcuterie)	6-8 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	1-2 mois
Volaille entière	1-2 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'œuf cru	1 semaine	6 mois
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois

## Produits laitiers


Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Beurre doux	2 semaines	3 mois
Beurre salé	2 semaines	1 an
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	-
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	6 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
Yaourt	2-3 semaines	1 mois

## Mets préparés

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Boulangers (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Mats en conserve	2-3 jours	3 mois
Pâtis alimentaires (cuits, sans alcool)	3-5 jours	3 mois
Pâtis à la crème, quiches	2-3 jours	3 mois
Pâtisserie avec produits laitiers et oeufs	3-4 jours	1 mois
Pâtisseries et soupes	3 jours	2-3 mois
Riz cuit	5-8 jours	6-8 mois
Sandwichs	1-2 jours	6 semaines
Plats au four	3-4 jours	6-12 mois
Souces à la crème	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 moutardes	1 an	-
Moutardes	2 mois	-
Moutarde préparée (arbitraire)	1 an	-
Moutarde préparée (forte)	6 mois	-
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
Béarnaises	3 semaines	1 an
Bleuet	5 jours	1 an
Brocoli	5 jours	1 an
Carottes	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Celer	2 semaines	-
Cornes	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Chou de Bruxelles et chou-fleur	6 jours	1 an
Chou	2 semaines	1 an
Concombre	1 semaine	-
Courges d'été et courgettes	1 semaine	1 an
Endive	3-4 jours	-
Épinards	4-5 jours	1 an
Fèves germées	3-4 jours	-
Fèves et haricots	3-4 jours	1 an
Haricots jeunes et verts	5-6 jours	1 an
Mais entier	2-3 jours	1 an
Mais miel, cornichons, maïs d'été	4 jours	-
Navet	1 semaine	1 an
Oignons verts	1 semaine	1 an
Pisces	1 mois	1 an
Pisces	1 semaine	1 an
Pisces	2 semaines	1 an
Porc, porc mange-tout	2 jours	1 an
Pommes (avant le juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (oct à janvier)	6 mois	1 an
Prunes	3-5 jours	1 an
Radi	1 semaine	-
Rose	5 jours	-
Rhubarbe	4 jours	1 an
Salade	1 semaine	-
Germe de blé, germe de soja	3 jours	-
Tomates	1 semaine	1 an



# Poissons et fruits de mer

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Crabes crus	1-2 jours	1 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Moules (dans leur coquille)	2-3 semaines	-
Moules (sans coquille)	10 jours	2-4 mois
Moules (dans leur coquille)	2-3 jours	-
Moules (sans coquille)	1-2 jours	2 mois
Pétoncles (dans leur coquille)	2-4 jours	-
Pétoncles (sans coquille)	1-2 jours	2 mois
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre (sole, flétan, 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	€
Immobilier	€	Emprunt personnel	€
Véhicule	€	Prêt automobile	€
Mobilier	€	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	€
Immobilier	€	Emprunt personnel	€
Véhicule	€	Prêt automobile	€
Mobilier	€	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	€
Immobilier	€	Emprunt personnel	€
Véhicule	€	Prêt automobile	€
Mobilier	€	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	€
Immobilier	€	Emprunt personnel	€
Véhicule	€	Prêt automobile	€
Mobilier	€	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

Item	Date	Budget	Cadencé	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"/>

Avril

Item	Date	Budget	Cadencé	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"/>

Mai

Item	Date	Budget	Cadencé	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"/>



# Septembre

Item	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"/>

# Octobre

Item	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"/>

# Novembre

Item	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"/>







# 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 gants 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 

belles combines





# Trousse

de survie aux microbes

## 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"/>
Insuline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thermomètre (buccal et rectal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stylos de paratyph	<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"/>
Unguent fumolène	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<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 trousse que vous déposerez 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!

