v1 · FR



MAISON · S00 · POUR COMMENCER

72 HEURES

Un plan de crise gratuit pour la maison — quoi préparer, comment s'organiser en famille et que faire dans la première heure

A4 · VERSION ÉCRAN
11 CHAPITRES · 6 ANNEXES
LANGUES: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

À PROPOS DE CE GUIDE

TROIS JOURS QUI CHANGENT TOUT

La plupart des crises ne commencent pas par un grand fracas. Elles commencent sans bruit : le courant saute, l'eau du robinet devient trouble, une rivière sort de son lit pendant la nuit, ou un immeuble tremble à six heures du matin. L'aide arrive presque toujours — mais pas tout de suite. Pendant les premiers jours, votre famille est sa propre première ligne de sécurité. Dans les Balkans, on l'a appris lors des inondations de 2014 en Bosnie-Herzégovine et en Serbie, lors des séismes de 2020 à Zagreb et Petrinja (Croatie), et les générations plus âgées l'ont appris bien plus durement pendant la guerre de 1992–1995.

Ce guide ne parle pas de peur. C'est un plan simple pour un week-end : quoi acheter, où le ranger chez vous, comment vous mettre d'accord avec les personnes qui vivent avec vous, et que faire dans la première heure quand quelque chose tourne mal. À la fin, vous aurez ce que l'Union européenne recommande à chaque foyer — et davantage de sérénité.

EN BREF

- L'UE recommande que chaque foyer puisse tenir **72 heures** sans électricité, sans eau du robinet et sans magasins.
- L'essentiel : **4 litres d'eau par personne et par jour**, de la nourriture sans cuisson, de la lumière, une radio, des médicaments, de l'argent liquide et les documents.
- Mettez-vous d'accord sur un **plan familial** : qui appelle qui, et où vous vous retrouvez si le réseau téléphonique ne fonctionne plus.
- Un kit de départ pour une personne coûte environ **30–60 €** — inutile de tout acheter d'un coup.
- **Les 72 premières heures décident de tout** — faites donc le plan aujourd'hui, pas au milieu d'une crise.

72 HEURES	2 SEMAINES	3 MOIS	1 AN ET +
couvert par ce guide			

SOMMAIRE

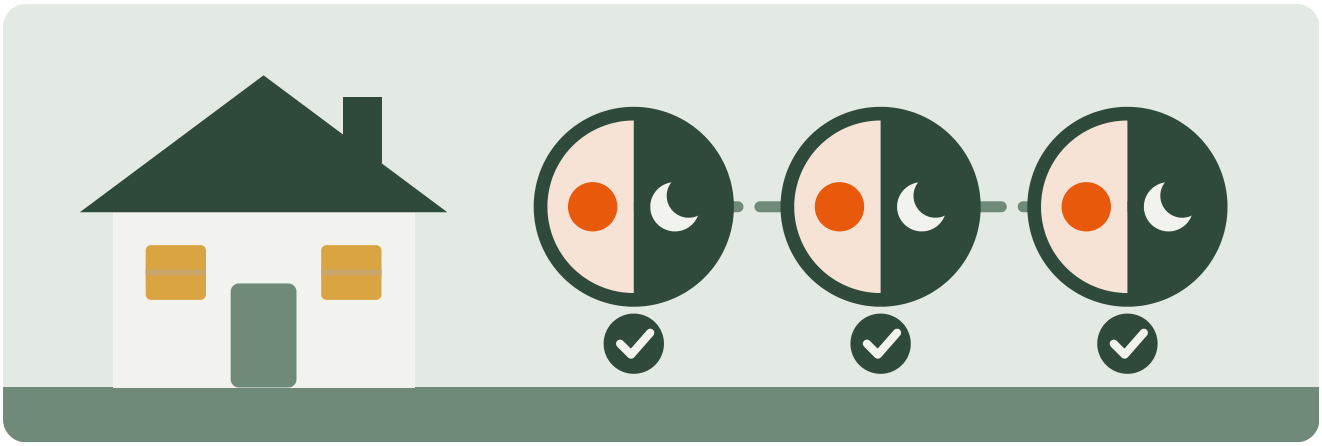
01	Ce que signifie la recommandation des 72 heures	4
02	Eau et nourriture pour trois jours	5
03	Lumière, électricité et informations	7
04	Médicaments, hygiène et premiers secours	8
05	Argent liquide et documents	9
06	Plan familial et points de rendez-vous	10
07	La première heure d'une crise	11
08	Liste d'achats et budget	13
09	Et après : de 72 heures à un an	14
10	Les erreurs les plus fréquentes	15
11	Liste de contrôle à imprimer	16

ANNEXES — FICHES À IMPRIMER

A	Coupure de courant, inondation, séisme — que faire en premier ?	17
B	Plan personnel 72 heures	18
C	Contacts familiaux et points de rendez-vous	19
D	Achats par priorité	20
E	Fiche d'informations locales	21
F	Inventaire du kit et dates de péremption	22

01 · CHAPITRE

CE QUE SIGNIFIE LA RECOMMANDATION DES 72 HEURES



En 2025, la Commission européenne a présenté sa *Stratégie pour une Union de la préparation*. L'un de ses messages clés est simple : **chaque foyer doit être prêt à se débrouiller seul pendant au moins 72 heures** en cas de crise. La Croix-Rouge, la Sécurité civile et, en France, le guide gouvernemental *Tous responsables* (2025) donnent des conseils semblables.

72 h
en autonomie, sans électricité, eau du robinet ni magasins

12 L
d'eau par personne pour **3 jours** (4 L par jour)

9 repas
par personne pour 3 jours + en-cas

Pourquoi trois jours exactement ? Parce que c'est à peu près le temps qu'il faut aux secours pour organiser l'aide à un grand nombre de personnes en même temps. Pendant cette période, les pompiers, le SAMU et la Sécurité civile ont des urgences plus graves — les blessés, les personnes bloquées et celles en danger. Si vous êtes prêt, vous ne surchargez pas le système et vous pouvez aider votre voisin.

Ce que veut dire « autonome »

Ce que vous pouvez perdre	Ce dont vous avez alors besoin
L'électricité	De la lumière, une radio à piles, une batterie externe chargée, de la nourriture sans cuisson
L'eau du robinet	Une réserve d'eau pour boire et pour une hygiène minimale
Les magasins et distributeurs	De la nourriture pour 3 jours, de l'argent liquide en petites coupures
Le réseau mobile et Internet	Une liste de contacts sur papier, un point de rendez-vous convenu
La pharmacie et le cabinet médical	Vos médicaments habituels, de quoi faire les premiers secours

CONSEIL

Ne pensez pas « catastrophe ». Pensez à **un long week-end sans électricité ni eau**. Tout ce dont vous auriez besoin pour un tel week-end — c'est votre kit 72 heures.

Un kit n'est pas un sac à dos

Ce guide traite des **réserves à la maison** — comment rester chez soi et rester en sécurité. Le sac d'évacuation est un autre sujet, qui a son propre guide. Il est quand même utile de garder l'essentiel (documents, médicaments, lampe, batterie externe) au même endroit, dans une boîte ou un sac que vous pouvez saisir en une minute s'il faut partir.

02 · CHAPITRE

EAU ET NOURRITURE POUR TROIS JOURS



L'eau

Prévoyez **au moins 4 litres par personne et par jour** : 2–3 L pour boire, le reste pour préparer les repas et une hygiène minimale. Pour trois jours, cela fait **12 litres par personne**.

Membres du foyer	Eau pour 72 heures	Ex. en bouteilles
1	12 L	2 packs de 6 × 1,5 L (18 L)
2	24 L	3 packs (27 L)
3	36 L	4 packs (36 L)
4	48 L	6 packs (54 L)

L'eau en bouteille du commerce est la solution la plus simple — la date limite est imprimée sur l'emballage. Gardez-la dans un endroit sombre, loin des produits ménagers et de la peinture. Ajoutez de l'eau pour vos animaux (un chien de taille moyenne a besoin d'environ 1 L par jour).

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Dès que vous apprenez que l'eau va être coupée, ou que vous voyez la rivière monter, **remplissez la baignoire et toutes vos grandes casseroles**. L'eau de la baignoire n'est pas potable (WC, lavage), mais elle préserve votre réserve d'eau potable. Le stockage, la filtration et la désinfection de l'eau sont détaillés dans le guide *Eau* (S01).

Nourriture sans cuisson

Pour les trois premiers jours, choisissez des aliments qui **ne demandent ni cuisson ni réfrigération**, et que votre famille mange déjà. Ce n'est pas le moment d'expérimenter — un enfant stressé ne mangera pas quelque chose qu'il n'a jamais goûté.

Groupe	Exemples de n'importe quel supermarché	Remarque
Protéines	thon, sardines, pâté, viande en conserve, haricots ou pois chiches en conserve	choisissez des boîtes à ouverture facile
Glucides	biscottes, crackers, pain sous vide, tortillas, muesli	les biscottes se gardent des mois
Énergie	beurre de cacahuète, noix, chocolat, barres énergétiques	peu de place, beaucoup de calories
Fruits et légumes	fruits au sirop, compotes, fruits secs, maïs doux en conserve	le sirop des fruits se boit aussi
Produits laitiers	lait UHT (petites briques), fromage fondu en portions	une fois ouvert, à consommer aussitôt
Divers	jus en brique, biscuits, café soluble en sachets, thé, sucre	le moral compte — le café aussi est une réserve

À titre indicatif, un adulte a besoin d'environ **2 000 kcal par jour**. Inutile de compter les calories pour trois jours — il suffit d'avoir **3 repas par jour + des en-cas** pour chaque personne.

N'oubliez pas

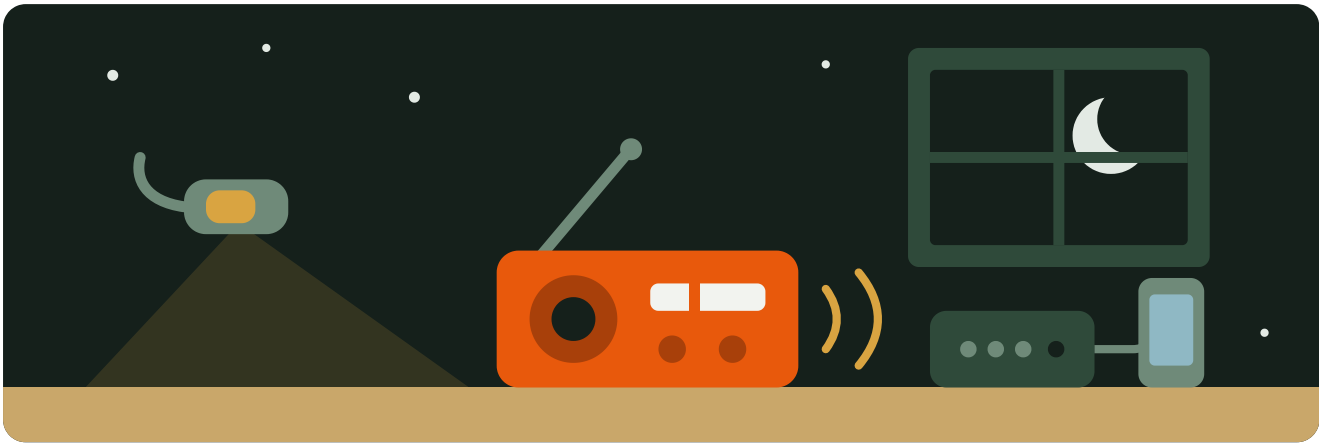
- **Un ouvre-boîte manuel** — même si vos boîtes ont une ouverture facile.
- Assiettes et gobelets en carton, couverts en plastique et sacs-poubelle — ils économisent l'eau de la vaisselle.
- Nourriture pour bébés et enfants, régimes particuliers (sans gluten, diabète), nourriture pour animaux.

CONSEIL

Quand le courant est coupé, **mangez d'abord ce qui est dans le réfrigérateur**, puis dans le congélateur, et seulement ensuite vos réserves. Un réfrigérateur fermé reste froid environ 4 heures, un congélateur plein environ 48 heures (à moitié plein, environ 24). Ne les ouvrez pas sans nécessité.

03 · CHAPITRE

LUMIÈRE, ÉLECTRICITÉ ET INFORMATIONS



Quand le courant est coupé, le premier problème n'est pas la nourriture — c'est l'obscurité et le silence. Vous ne savez pas ce qui se passe, votre téléphone se décharge vite et les enfants ont peur.

La lumière

- **Une lampe frontale** pour chaque adulte — elle laisse les mains libres.
- **Une lampe LED de table ou une lanterne de camping** pour la pièce commune.
- Des piles de rechange (vérifiez les formats dont vous avez besoin : AA, AAA).
- Les bougies seulement en dernier recours, **jamais sans surveillance**, loin des rideaux et des enfants.

ATTENTION

N'utilisez jamais un barbecue, un chauffage d'appoint au gaz sans évacuation, un groupe électrogène ou un réchaud de camping pour vous chauffer à l'intérieur. Le monoxyde de carbone (CO) n'a ni couleur ni odeur, et il tue pendant le sommeil. Quand vous cuisinez au gaz, ouvrez une fenêtre — et si vous utilisez une flamme nue chez vous, procurez-vous un **détecteur de CO** à piles.

De l'énergie pour votre téléphone

- **Une batterie externe de 20 000 mAh** par foyer recharge un téléphone moyen 3 à 4 fois. Gardez-la chargée et rechargez-la tous les 3 mois.
- Un câble pour chaque téléphone de la maison (USB-C, Lightning…).
- Un chargeur de voiture (12 V) — la voiture sert de chargeur de secours, mais **ne faites tourner le moteur qu'à l'extérieur**, jamais dans un garage fermé.
- Quand le courant est coupé : baissez la luminosité, activez l'économiseur de batterie, fermez les applications inutiles.

La radio — votre fenêtre sur le monde

Quand le réseau mobile et Internet tombent, **la radio** continue souvent de fonctionner. Les radios locales et publiques (en France, France Bleu / ici et France Inter) diffusent les consignes de la Sécurité civile, l'emplacement des camions-citernes et les routes fermées.

- Une petite **radio à piles**, ou une radio à manivelle (dynamo) avec panneau solaire.
- Notez les fréquences de vos radios locales et publiques sur un papier et collez-le sur la radio (Annexe E · p. 21).

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Pendant les inondations de 2014 en Bosnie-Herzégovine et en Serbie, beaucoup de gens s'informaient grâce à l'autoradio et aux voisins. Ceux qui avaient une radio à piles sont devenus le « centre d'information » de tout l'immeuble.

04 · CHAPITRE

MÉDICAMENTS, HYGIÈNE ET PREMIERS SECOURS

Médicaments

Pour beaucoup de familles, c'est le point le plus important — surtout si quelqu'un a une maladie chronique.

- Gardez une réserve de vos médicaments habituels pour **au moins 7 jours** de plus que d'habitude. Voyez avec votre médecin traitant comment l'organiser légalement et en toute sécurité.
- Une copie de l'ordonnance ou une liste de vos médicaments (nom, dosage) sur papier.
- Des médicaments de base contre la douleur et la fièvre, les allergies et les troubles digestifs — **toujours selon la notice ou le conseil de votre pharmacien**.
- Médicaments à conserver au froid (ex. insuline) : demandez à votre pharmacien comment les conserver en cas de coupure de courant, et procurez-vous une trousse isotherme.

ATTENTION

Ne modifiez pas les doses vous-même et ne « rationnez » pas les médicaments prescrits. Si votre réserve s'épuise pendant une crise, contactez à temps votre médecin, votre pharmacie ou les secours.

Premiers secours

Une petite trousse de secours : pansements adhésifs, compresses stériles, bandes, bande élastique, antiseptique, ciseaux, pince à épiler, gants jetables, thermomètre.

Une trousse de secours pour voiture du commerce est un bon début — vérifiez seulement les dates de péremption et notez-les dans votre inventaire (Annexe F · p. 22).



Hygiène

- Lingettes humides, gel hydroalcoolique (au moins 60 % d'alcool), savon, brosses à dents et dentifrice.
- Papier toilette, serviettes hygiéniques, couches pour bébés et adultes si besoin.

- **Sacs-poubelle résistants** — ils peuvent aussi servir de toilettes de secours (un sac dans la cuvette) quand il n'y a pas d'eau pour la chasse.
- Masques FFP2 — utiles aussi contre la poussière après un séisme.

05 · CHAPITRE

ARGENT LIQUIDE ET DOCUMENTS



Argent liquide

Sans électricité, les distributeurs, les terminaux de paiement et la banque en ligne s'arrêtent. La petite épicerie du coin peut rester ouverte — mais seulement pour les espèces.

- Gardez chez vous **assez d'espèces pour quelques jours de dépenses de base**, par exemple **50–100 € par foyer** (ordre de grandeur).
- **Des petites coupures** (5, 10, 20 €) — en crise, personne n'a de monnaie.
- Rangez-les dans une enveloppe, avec vos documents, mais pas en évidence.

Documents

Rangez dans une seule **pochette étanche ou un sachet à fermeture zip** :

Quoi	Comment
Cartes d'identité, passeports, permis de conduire	photocopies (gardez les originaux sur vous)
Actes de naissance, acte ou livret de mariage	copies
Carte Vitale et mutuelle, comptes rendus médicaux, liste des médicaments	copies + liste des allergies
Titre de propriété / bail, contrats d'assurance	copies
Liste des contacts importants	sur papier (Annexe C · p. 19)
Doubles des clés du logement et de la voiture	dans le même sachet

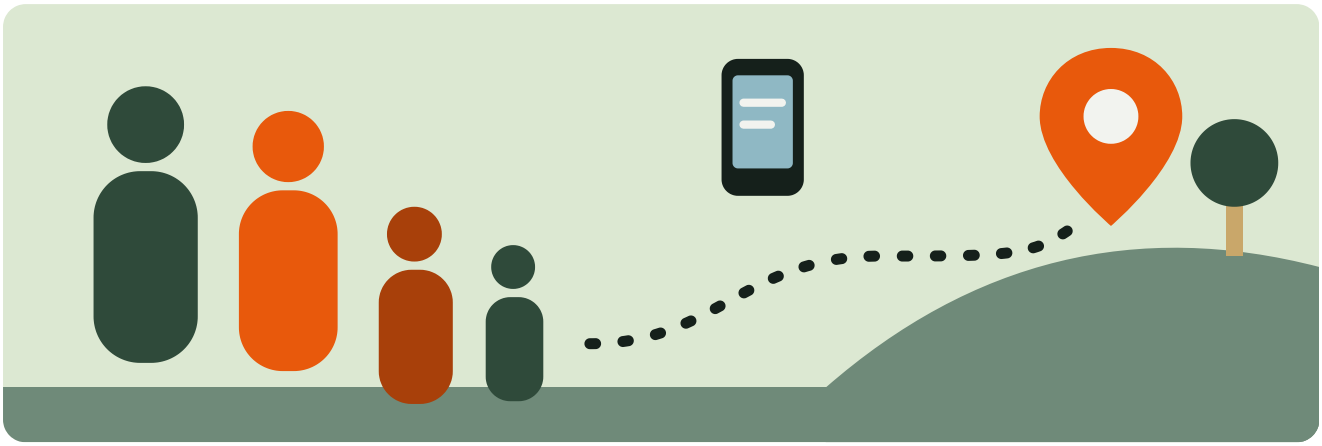
Enregistrez aussi tous vos documents sur une **clé USB chiffrée** ou un espace en ligne sécurisé, accessible depuis un autre appareil.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Après les inondations de 2014, beaucoup de familles ont passé des mois à refaire leurs papiers, car les originaux avaient été détruits par l'eau. D'autres, qui gardaient des copies dans un sachet sur l'étagère du haut d'une armoire, se sont épargné beaucoup de temps et de stress.

06 · CHAPITRE

PLAN FAMILIAL ET POINTS DE RENDEZ-VOUS



Le matériel sans accord, c'est seulement la moitié du travail. Une crise trouve souvent la famille dispersée : les enfants à l'école, un parent au travail, l'autre en ville. Mettez-vous d'accord maintenant, autour d'un café, pendant que tout est calme.

Cinq questions pour une réunion de famille

1. **Qui appelle qui ?** Fixez l'ordre. Si le réseau sature, envoyez des SMS — les messages courts passent souvent quand les appels ne passent pas.
2. **Un contact hors de votre ville.** Un proche dans une autre ville que tout le monde prévient — les lignes locales saturent, alors que les appels longue distance passent parfois encore.
3. **Un point de rendez-vous près de la maison.** Par exemple un coin de rue, une aire de jeux ou la devanture d'un magasin — si vous devez quitter l'immeuble (incendie, séisme).
4. **Un point de rendez-vous hors de votre quartier.** Par exemple chez les grands-parents, une école, ou un lieu de culte en hauteur — si vous ne pouvez pas rentrer chez vous (inondation, quartier bouclé).
5. **Qui va chercher les enfants à l'école et à la crèche ?** Renseignez-vous sur les règles de l'école (son plan particulier de mise en sûreté, PPMS) et sur qui est autorisé à récupérer votre enfant.

Notez les réponses dans l'annexe des contacts familiaux (Annexe C · p. 19) et imprimez un exemplaire pour chaque adulte.

Carte de portefeuille

Préparez une petite carte pour chaque membre de la famille avec :

- les noms et numéros de toutes les personnes du foyer et du contact hors de la ville,
- les adresses des deux points de rendez-vous,
- groupe sanguin, allergies et médicaments,
- les numéros d'urgence du pays où vous vivez — un tableau figure dans la fiche d'informations locales (Annexe E · p. 21).

CONSEIL

Faites apprendre par cœur aux enfants au moins un numéro de téléphone d'un parent. Un téléphone se décharge ou se perd — la mémoire, non.

N'oubliez pas

- **Les voisins âgés et les personnes en situation de handicap** — qui ira les voir ?
- **Les animaux** — laisse, caisse de transport, nourriture, copie du carnet de vaccination.
- Où se trouvent **le robinet d'arrivée d'eau, le robinet de gaz et le tableau électrique** — et si chaque adulte sait les couper.

07 · CHAPITRE

LA PREMIÈRE HEURE D'UNE CRISE



Dans la première heure, l'adrénaline vous monte à la tête. C'est pourquoi il aide de connaître d'avance quelques gestes simples. Ce ne sont pas des instructions complètes — seulement l'essentiel pour commencer. Une version courte pour la porte du réfrigérateur se trouve en annexe (Annexe A · p. 17).

Coupure de courant

1. Vérifiez si le courant est coupé seulement chez vous (tableau électrique) ou dans tout l'immeuble et la rue.
2. S'il fait noir, prenez une lampe, pas une bougie.
3. **Débranchez** les appareils sensibles (télévision, ordinateur, box Internet) — une surtension peut se produire au retour du courant. Laissez une lampe allumée pour savoir quand il revient.
4. **N'ouvrez pas le réfrigérateur ni le congélateur** sans nécessité.
5. Allumez la radio et passez votre téléphone en économie de batterie.
6. En hiver : habillez-vous en plusieurs couches, regroupez-vous dans une pièce et fermez les portes des autres.

Inondation

1. Suivez à la radio les consignes de la Sécurité civile et de la préfecture ; si une évacuation est ordonnée — **partez immédiatement**.
2. Si c'est sans danger et que vous êtes au sec, **coupez le courant** au disjoncteur général. **Ne touchez jamais** un appareil électrique si vous êtes dans l'eau ou mouillé.
3. Montez documents, médicaments, eau et nourriture à l'étage ou sur l'étagère la plus haute.
4. **Ne marchez pas et ne roulez pas dans une eau en mouvement** — 15 cm d'eau rapide suffisent à faire tomber une personne, et environ 30 cm peuvent emporter une voiture.
5. La nourriture et l'eau qui ont touché l'eau de crue doivent être jetées.

Séisme

1. **Abritez-vous et tenez-vous** — sous une table solide
2. Quand ça s'arrête : **mettez des chaussures** (verre brisé !), prenez votre kit
3. **Odeur de gaz ?** N'allumez rien, ouvrez une fenêtre, sortez
4. Sortez **par l'escalier, jamais par l'ascenseur**
5. Envoyez un SMS au foyer, puis allez **au point de rendez-vous**

- Pendant la secousse, éloignez-vous des fenêtres, des armoires et des objets suspendus. Ne courez pas dans la cage d'escalier tant que ça tremble.
- Si vous sentez le gaz, n'allumez pas la lumière et n'utilisez ni briquet, ni allumettes, ni ascenseur. Sortez et appelez le numéro d'urgence du gaz.
- Dehors, restez à l'écart des bâtiments, des murs, des cheminées et des lignes électriques.
- Attendez-vous à des répliques. Ne retournez pas dans un bâtiment endommagé avant qu'un expert l'ait inspecté.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Lors du séisme de Zagreb en mars 2020, beaucoup de gens sont sortis dans la rue en chaussons, dans le froid, en pleine pandémie. Ceux qui avaient des chaussures, une veste et un sac avec leurs papiers près de la porte s'en sont sortis bien plus vite.

08 · CHAPITRE

LISTE D'ACHATS ET BUDGET



Inutile de tout acheter en un jour. Le mieux est d'étaler vos achats sur trois semaines et d'ajouter quelques articles à vos courses habituelles.

Les prix de ce chapitre sont des **estimations approximatives pour 2026** et varient selon le pays, la ville et le magasin. Vous avez sans doute déjà beaucoup de ces choses (lampes, piles, trousse de secours, ouvre-boîte) — ne les rachetez pas. Une liste par priorité à cocher se trouve en annexe (Annexe D · p. 20).

Le plan en trois semaines

1. **Semaine 1 :** eau et nourriture sans cuisson
2. **Semaine 2 :** lampe, piles, radio, batterie externe
3. **Semaine 3 :** premiers secours, hygiène, documents, espèces
4. **Week-end :** réunion de famille et plan personnel

Kit pour une personne (72 heures)

Article	Quantité	Env. €
Eau en bouteille	12 L (2 packs)	4–6
Conserves (thon, pâté, haricots)	6–8 boîtes	8–13
Biscottes, crackers, muesli	3–4 paquets	4–6
Beurre de cacahuète, noix, fruits secs, chocolat	au choix	5–8
Lait UHT, jus, fruits au sirop	3–4 articles	3–5
Lingettes, gel hydroalcoolique, sacs-poubelle	lot de base	4–6
Lampe + piles	1	5–13
Total (sans l'équipement commun)	—	**≈ 33–57**

Commun au foyer (une seule fois)

Article	Env. €
Radio à piles ou à manivelle	13–30
Batterie externe 20 000 mAh + câbles	15–30
Trousse de secours	10–20
Ouvre-boîte manuel	2–4
Pochette étanche pour documents	3–5
Détecteur de CO (si vous avez une cuisinière ou un chauffage au gaz)	15–30
Total	**≈ 55–120**

Pour une famille de quatre, un kit de départ coûte à peu près autant qu'un gros plein de courses — **environ 180–330 €** si vous partez de zéro.

CONSEIL

N'achetez que ce que vous mangez habituellement. Six mois plus tard, vous consommez ces conserves et ces biscuits dans vos repas de tous les jours et vous les remplacez par des neufs. Ainsi, rien ne se perd.

09 · CHAPITRE

ET APRÈS : DE 72 HEURES À UN AN

Trois jours, c'est la base. Une fois qu'ils sont acquis, le reste s'emboîte comme des briques — pas à pas, sans grosse dépense d'un coup. Ce guide couvre **seulement le premier niveau** ; les autres niveaux ont leurs propres guides.

Niveau	Durée	Ce que vous ajoutez	Guides
1	72 heures	Ce guide : eau, nourriture sans cuisson, lumière, radio, médicaments, documents	*72 heures* (S00)
2	2 semaines	~56 L d'eau par personne, un réchaud à gaz, des produits de base pour cuisiner, une literie chaude	*Eau* (S01), *Réserves alimentaires* (S02)
3	3 mois	Conditionnements plus grands, rotation et inventaire, station électrique, chauffage de secours avec détecteur de CO	*Réserves alimentaires*, *Électricité autonome*
4	1 an et +	Stockage longue durée, conserves maison, potager et semences, votre propre source d'eau	*Conserves maison*, *Potager*, *Stockage longue durée*

Chaque niveau s'appuie sur le précédent. Inutile d'aller jusqu'au bout — pour la plupart des familles en ville, **deux semaines** sont un objectif très bon et réaliste.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Nos grands-mères ne parlaient pas de « prepping » — elles parlaient de la *špajza*, le garde-manger. Les bocaux de légumes faits maison, un sac de farine et un pot de saindoux faisaient naturellement partie de chaque maison. Ce projet ramène simplement cette habitude dans l'appartement moderne.

10 · CHAPITRE

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

- ✕ De la « nourriture de survie » achetée que personne à la maison ne mange.
- ✕ Des bougies sans surveillance, un barbecue ou un groupe électrogène à l'intérieur — incendie et monoxyde de carbone.
- ✕ Une batterie externe et des piles achetées une fois et jamais rechargées.
- ✕ Des médicaments « au cas où » périmés, alors que le traitement habituel manque.
- ✕ Tous les contacts enregistrés seulement dans le téléphone — quand il s'éteint, vous n'avez plus un seul numéro.
- ✕ Une seule personne du foyer connaît le plan.
- ✕ Documents et réserves à la cave ou au sol du rez-de-chaussée — les premières choses qu'une inondation détruit.
- ✕ Un kit préparé une fois puis oublié — dates dépassées, eau vieille.

11 · CHAPITRE

LISTE DE CONTRÔLE À IMPRIMER

Inutile d'avoir tout. L'important : un **plan de base** et **une solution de secours**.

Indispensable — le plan de base

- [ ] Au moins **12 L d'eau par personne** plus l'eau pour les animaux (chap. 02 · p. 5)
- [ ] De la nourriture sans cuisson pour **3 jours** pour tous + un ouvre-boîte manuel
- [ ] Une lampe par adulte et des piles de rechange (chap. 03 · p. 7)
- [ ] Traitements habituels pour 7 jours de plus + liste des médicaments et allergies (chap. 04 · p. 8)
- [ ] Petites coupures et copies des documents en pochette étanche (chap. 05 · p. 9)
- [ ] Un contact convenu hors de la ville et deux points de rendez-vous (chap. 06 · p. 10)
- [ ] Plan personnel et contacts familiaux remplis (Annexe B · p. 18)

Solution de secours — choisissez-en au moins une

Sans réseau, le téléphone ne vous informe plus et ne vous relie plus à la famille. Choisissez une chose qui **ne dépend ni du réseau ni d'une prise**.

- [ ] Une radio à piles ou à manivelle, avec les fréquences notées dessus
- [ ] Une batterie externe de 20 000 mAh chargée + des câbles pour chaque téléphone
- [ ] Un chargeur de voiture (12 V) — moteur en marche seulement à l'extérieur
- [ ] Une carte de contacts papier dans chaque portefeuille et cartable

Pour aller plus loin — une fois la base acquise

- [ ] Un détecteur de CO (si nous utilisons une flamme à l'intérieur) et une trousse de secours
- [ ] Des copies numériques des documents et des doubles des clés
- [ ] Prochain objectif : des réserves pour **2 semaines** (chap. 09 · p. 14)

Connaissances

- [ ] Les adultes savent où sont les robinets d'eau, de gaz et le disjoncteur
- [ ] Chacun sait quoi faire dans la première heure d'une crise (chap. 07 · p. 11)
- [ ] Les enfants connaissent par cœur au moins un numéro d'un parent
- [ ] Une vérification du kit est notée dans l'agenda : printemps et automne (Annexe F · p. 22)

ANNEXE A

COUPURE DE COURANT, INONDATION, SÉISME — QUE FAIRE EN PREMIER ?

À imprimer et coller dans un placard ou sur le réfrigérateur. Chaque étape renvoie au chapitre détaillé.

Coupure de courant

1. **Une lampe, pas une bougie.** Vérifiez le tableau électrique : seulement chez vous, ou toute la rue ? chap. 07 · p. 11
2. **Débranchez les appareils sensibles**, laissez une lampe allumée. N'ouvrez ni le réfrigérateur ni le congélateur.
3. **Radio et économie de batterie** sur votre téléphone. chap. 03 · p. 7
4. **Jamais de barbecue, groupe électrogène ou chauffage sans évacuation à l'intérieur** — le CO tue.

Inondation

1. **Suivez les consignes officielles.** Quand une évacuation est ordonnée — partez immédiatement.
2. **Coupez le courant seulement si vous êtes au sec.** Mouillé — ne touchez à rien d'électrique.
3. **Documents, médicaments, eau et nourriture — à l'étage.** chap. 05 · p. 9
4. **Ni à pied ni en voiture dans une eau en mouvement.** Nourriture touchée par la crue : à la poubelle.

Séisme

1. **Abritez-vous et tenez-vous** pendant la secousse. Quand ça s'arrête — mettez des chaussures.
2. **Odeur de gaz :** n'allumez rien, ouvrez, sortez, appelez l'urgence gaz.
3. **L'escalier, jamais l'ascenseur.** Dehors, éloignez-vous des bâtiments et des lignes électriques.
4. **Envoyez un SMS au foyer** et allez au point de rendez-vous convenu. Annexe C · p. 19

ANNEXE B

PLAN PERSONNEL 72 HEURES

Remplissez-le au stylo ou directement dans le PDF. Mettez le plan à jour quand le nombre de personnes, un traitement ou votre adresse change.

Foyer / adresse

Nombre de personnes (adultes + enfants)

Animaux (espèce, nombre)

Où est rangé le kit 72 heures

Date d'établissement du plan

Besoins par personne

Membre du foyer	Eau pour 3 jours (L)	Repas pour 3 jours	Traitements habituels et doses	Besoins particuliers
Exemple : adulte	12	9 + en-cas	tension, 1 cp/jour	lunettes de rechange
Animaux				

Qui s'occupe de quoi

Eau et nourriture — achat et contrôle des dates

Lampes, piles, radio, batterie externe

Médicaments et trousse de secours

Documents et espèces

Visite aux voisins âgés

Vérification du kit (printemps / automne)

ANNEXE C

CONTACTS FAMILIAUX ET POINTS DE RENDEZ-VOUS

Imprimez un exemplaire pour chaque adulte et un pour le réfrigérateur. Découpez une version courte pour les cartables des enfants.

Nom	Portable	Où en journée (travail, école)	Groupe sanguin / allergies
Exemple : maman	06 xx xx xx xx	travail, centre-ville	A+, pénicilline

Contact hors de la ville — nom et téléphone

Point de rendez-vous près de la maison

Point de rendez-vous hors du quartier

Qui va chercher les enfants à l'école / la crèche

Personne de secours pour les enfants

Qui passe voir les voisins âgés / en situation de handicap

Où sont les robinets d'eau et de gaz et le tableau électrique

CONSEIL

Fixez une règle : **si le réseau tombe, chacun envoie un court SMS au contact hors de la ville** (« Je vais bien, je vais au point 2 »). Ce proche centralise les nouvelles pour toute la famille.

ANNEXE D

ACHATS PAR PRIORITÉ

N'achetez pas tout d'un coup. Commencez par le premier niveau — passez au suivant seulement quand il est complet. Les prix sont des **estimations approximatives** (2026) et varient selon le pays, la ville et le magasin.

Mon budget ce mois-ci

Déjà dépensé

1. La base — les trois premières semaines

- [ ] Eau en bouteille, 12 L par personne (≈ 4–6 € par personne)
- [ ] Nourriture sans cuisson pour 3 jours (≈ 20–30 € par personne)
- [ ] Ouvre-boîte manuel (≈ 2–4 €)
- [ ] Lampe frontale + piles (≈ 5–13 €)
- [ ] Radio à piles ou à manivelle (≈ 13–30 €)
- [ ] Batterie externe 20 000 mAh + câbles (≈ 15–30 €)
- [ ] Lingettes, gel hydroalcoolique, sacs-poubelle (≈ 4–6 €)
- [ ] Pochette étanche pour documents (≈ 3–5 €)

2. Compléments utiles

- [ ] Trousse de secours (≈ 10–20 €)
- [ ] Détecteur de CO à piles (≈ 15–30 €)
- [ ] Lanterne LED de camping pour la pièce commune
- [ ] Assiettes, gobelets et couverts jetables
- [ ] Masques FFP2 et gants jetables

3. Pour les situations particulières

- [ ] Nourriture et produits pour bébé (2 semaines)
- [ ] Une trousse isotherme pour les médicaments à conserver au froid
- [ ] Une caisse de transport et de la nourriture pour l'animal pour 3 jours
- [ ] Un chargeur de voiture (12 V)
- [ ] Des lunettes ou lentilles de rechange

ANNEXE E

FICHE D'INFORMATIONS LOCALES

Remplissez-la une fois, imprimez-la et gardez-la près du tableau électrique et dans votre portefeuille. Vérifiez les numéros sur les sites officiels de votre mairie, de votre fournisseur d'électricité et du service des eaux.

Mairie / cellule de crise communale — téléphone

Électricité — numéro de dépannage 24 h/24

Service des eaux — numéro 24 h/24 pour les coupures

Gaz — numéro d'urgence (si vous avez le gaz)

Centre de santé / urgences les plus proches — adresse

Radio locale (nom et fréquence)

Radio publique (nom et fréquence)

Alertes officielles (FR-Alert, SMS de la mairie)

Personne de contact hors de la ville

Votre numéro d'urgence local

Numéros d'urgence

Où	Numéro d'urgence	Remarque
France	112	Numéro d'urgence européen, depuis tout mobile, gratuit
France	15 / 17 / 18	SAMU 15, police 17, pompiers 18 ; 114 par SMS pour les personnes sourdes
Belgique, Luxembourg et reste de l'UE	112	Belgique : police 101 ; Luxembourg : police 113
Suisse	112	Police 117, pompiers 118, ambulance 144
Canada (Québec), États-Unis	911	Pour les voyages hors d'Europe

ANNEXE F

INVENTAIRE DU KIT ET DATES DE PÉREMPTION

Une ligne pour chaque article qui se périme ou se décharge. Revoyez-la au printemps et à l'automne — rechargez la batterie externe, vérifiez les piles et remplacez ce qui va se périmer.

N°	Article	Quantité	Où il se trouve	Péremption / à remplacer	Vérifié le
1	Exemple : eau en bouteille 1,5 L	12 bouteilles	placard de l'entrée	10/2027	10/2026

CONSEIL

Les choses qui **ne se périment pas mais se déchargent** — la batterie externe, les piles de la lampe et de la radio — doivent être notées avec la date de leur dernière recharge ou de leur remplacement. Ce sont justement elles qui vous lâchent le plus souvent au moment où vous en avez besoin.

SOURCES

- Commission européenne — *Stratégie pour une Union de la préparation* (2025), recommandation d'une autonomie des foyers d'au moins 72 heures.
- Gouvernement français — guide *Tous responsables* (2025) ; Sécurité civile — consignes en cas d'inondation, de séisme et de coupure de courant ; FR-Alert.
- Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR) et sociétés nationales, dont la Croix-Rouge française — documentation sur la préparation des foyers aux catastrophes.
- Federal Emergency Management Agency (FEMA, États-Unis), Ready.gov — *Build a Kit*, *Make a Plan*.
- Département de l'Agriculture des États-Unis, Food Safety and Inspection Service (USDA FSIS) — *Keep Your Food Safe During Emergencies* (réfrigérateur et congélateur pendant une coupure de courant).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, États-Unis) et Santé publique France — prévention des intoxications au monoxyde de carbone.

Relecture par un expert **[DATE] · [EXPERT / INSTITUTION]**

Les champs et cases de ce PDF peuvent être remplis et enregistrés dans Adobe Acrobat Reader (ordinateur et mobile). Dans certains navigateurs, cela ne fonctionne pas — imprimez alors la page.

Avertissement. Ce guide a une vocation éducative et ne remplace pas l'avis d'un médecin, de la sécurité civile, des services d'hygiène alimentaire ou d'autres professionnels. Suivez les consignes des autorités de votre pays. L'auteur décline toute responsabilité en cas de dommage résultant d'une mauvaise utilisation du contenu. Ce PDF est concédé sous licence pour un usage personnel et familial — le partage et la revente sont interdits.

STAYSAFE72

LES 72 PREMIÈRES HEURES DÉCIDENT DE TOUT.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR