

MANUEL DE SURVIE

Protégez vos proches en cas de
catastrophe, de crise ou de guerre



MESSAGE À TOUS LES RÉSIDENTS DE FRANCE

Ce manuel a été conçu pour vous aider à vous préparer, à réagir avec sang-froid et à agir efficacement en cas de catastrophe. Qu'il s'agisse d'un événement climatique, d'un accident technologique, d'une crise sociale ou d'une situation de guerre, il vous donnera les repères essentiels pour préserver votre sécurité et celle de vos proches. Conservez-le précieusement dans un endroit facilement accessible de votre foyer.

En cas de crise majeure, les services de secours peuvent être submergés. Chacun d'entre nous a donc un rôle à jouer : se préparer, protéger les siens et soutenir ceux qui l'entourent. Plus nous serons nombreux à être prêts, plus notre pays sera résilient et moins les conséquences seront graves.

Ce document a été conçu pour être partagé largement. Il existe aux formats électronique et papier. Pour télécharger la version PDF gratuite ou demander à recevoir la version papier à prix coûtant, vous pouvez :

- vous rendre à l'adresse suivante : <http://www.manuel-survie.fr/>
- ou scanner le QRcode ci-dessous.



QUELLES CRISES MENACENT LA POPULATION FRANÇAISE ?

LES PRINCIPALES MENACES

Comme tous les pays, la France fait face à de multiples risques et aucun territoire n'est totalement à l'abri :

- **Catastrophes naturelles** : tempête, inondation, feux de forêt, glissement de terrain, séisme, sécheresses, vagues de froid etc.
- **Crises technologiques** : coupure d'électricité, panne de communication, cyberattaque, accident dans une usine Seveso, incident nucléaire, etc.
- **Crises sécuritaires** : mouvement social majeur, agression, attentat, guerre, etc.
- **Crises de santé publique** : pandémie, contamination nucléaire, accident routier à grande échelle, etc.
- **Crises d'approvisionnement** : pénuries de carburant, ruptures alimentaires, manque d'eau potable, indisponibilité de médicaments essentiels, etc.

LES CONSÉQUENCES CONCRÈTES

Une crise majeure désorganise rapidement votre quotidien ; elle n'agit jamais seule : la panne d'un système peut en entraîner la panne d'un deuxième, puis un troisième, jusqu'à pouvoir désorganiser l'ensemble de la société.

En cas de crise, les secours ne peuvent pas intervenir immédiatement partout. Vous pouvez vous retrouver seul pendant plusieurs jours. Vous devez être capable de vous protéger et de porter assistance à vos proches.

CONSÉQUENCES CONCRÈTES D'UNE CRISE MAJEURE

SANS ÉLECTRICITÉ : DÉSORGANISATION TOTALE



Plus de chauffage



Plus de lumière



Impossible de payer par carte



Impossible de cuisiner



Frigos à l'arrêt



Eau courante coupée

SANS COMMUNICATION : ISOLEMENT



Impossible de joindre vos proches



Impossible d'appeler les secours



Risques de coupures d'internet

SANS CIRCULATION : IMMOBILISATION



Isolation



Immobilité



Impossibilité de se déplacer



Confinement



Immobilité

SANS APPROVISIONNEMENT : PÉNURIE



Ruptures de produits essentiels (eau, pain,...)



Commerces fermés ou dévalisés



Livraisons interrompues

SYSTÈME DE SANTÉ SATURÉ



Hopitaux débordés



Ambulances indisponibles



Rupture de stock en pharmacie



Long délais d'intervention

QUELQUES EXEMPLES DE CRISES RÉCENTES

Nous avons instinctivement tendance à minimiser, voire à oublier les crises qui nous ont touchés. C'est le fameux « biais de normalité » : notre cerveau préfère croire que « tout ira toujours bien » et que les événements graves sont exceptionnels. Il est donc important de rappeler que des crises touchent régulièrement la France et qu'il faut se préparer à y faire face, avec pragmatisme.



- 2025, feux de forêt dans le Sud de la France : 16 000 ha brûlés, des dizaines de maisons détruites (1 mort) ;
- 2025, inondations dans le Var : pluies extrêmes et crues soudaines (3 morts) ;
- 2024, cyclone Chido à Mayotte : vents extrêmes, coupures d'eau et d'électricité massives, plus de 10 000 habitations détruites ($\approx$ 39 morts)
- 2024, émeutes en Nouvelle-Calédonie : affrontements armés, destructions de 900 entreprises, 200 maisons et 600 véhicules (14 morts) ;
- 2023, émeutes après la mort de Nahel : chaos urbain, 5 950 voitures incendiées (2 morts) ;
- 2020-2021, pandémie de Covid-19 : confinements, saturation hospitalière, campagnes de vaccination massives ($\approx$ 150 000 morts) ;
- 2020, tempête Alex : tempête, pluies extrêmes et inondations (11 morts) ;
- 2018, Mouvement des Gilets jaunes : manifestations massives et blocages routiers (11 morts) ;
- 2016, attentats de Nice (86 morts) ;
- 2015, attentats de Paris (130 morts) ;
- 2010, tempête Xynthia : vents violents et inondations, plus de 1 500 maisons détruites (47 morts).

LES SYSTÈMES D'ALERTE

Face à un danger immédiat, vous devez vous mettre à l'abri rapidement. C'est le rôle des sirènes d'alerte. Mais attention : quatre Français sur cinq ignorent ce qu'il faut faire quand elles retentissent. Ce chapitre vous donne les bons réflexes.

COMMENT FONCTIONNE L'ALERTE NATIONALE ?

Depuis la Seconde Guerre mondiale, la France dispose d'un réseau de 2 830 sirènes. Elles constituent aujourd'hui le cœur du Système d'alerte et d'information aux populations (SAIP). Ce dispositif combine plusieurs canaux : sirènes, médias audiovisuels, panneaux lumineux, messages sur les réseaux sociaux et, désormais, notifications sur téléphone mobile.

L'alerte peut être déclenchée par le maire, le préfet, l'armée ou le ministre de l'Intérieur. Pour vérifier le bon fonctionnement du système, certaines villes effectuent un essai tous les premiers mercredis du mois.

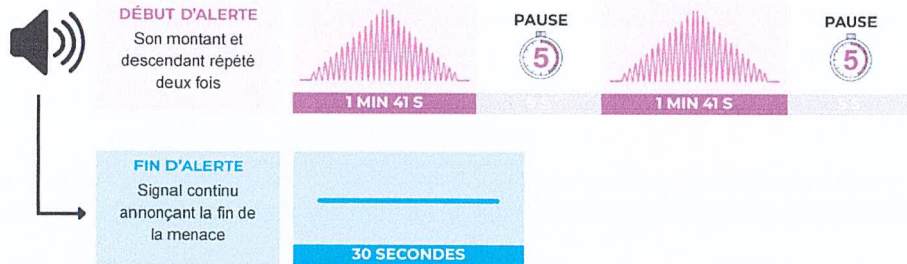
Depuis 2022, la France a mis en œuvre une directive européenne : toute catastrophe majeure déclenche désormais l'envoi automatique d'un message d'alerte sur les téléphones mobiles. Ce procédé, semblable à un appel d'urgence inversé, transmet directement les consignes.

IDENTIFIER LE SON D'ALERTE

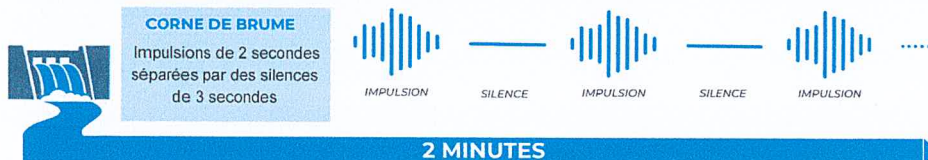
Le son monte et descend pendant 1 min 41 s. Après une courte pause de 5 s, il reprend à nouveau pour 1 min 41 s. Lorsque la menace est levée, un signal continu de 30 s annonce la fin d'alerte.

Près d'un cours d'eau ou d'un barrage, vous pouvez entendre une « corne de brume ». Elle émet des impulsions courtes (2 s) pendant 2 min, séparées par 3 s de silence. Ce signal indique une crue brutale ou un risque de rupture. Gagnez immédiatement un point haut. Ne redescendez sous aucun prétexte.

LE SYSTÈME NATIONAL D'ALERTE EN FRANCE



SIGNAL SPÉCIFIQUE (COURS D'EAU / BARRAGE)



LES BONS RÉFLEXES DÈS LA PREMIÈRE SIRÈNE

Ce qu'il faut faire

- Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment et fermez portes et fenêtres.
- Arrêtez climatisation et ventilation.
- Rassemblez votre équipement de survie.
- Vérifiez l'état de votre stock de nourriture et d'eau.
- Allumez radio ou télévision pour connaître les instructions officielles.
- Suivez les comptes des autorités sur les réseaux sociaux.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Ne restez pas dans votre voiture.
- N'ouvrez pas les fenêtres et éloignez-vous des vitres.
- N'allumez ni flamme ni gaz.
- N'utilisez pas l'ascenseur.
- Ne sortez pas avant l'autorisation des secours (sauf danger immédiat).
- Limitez les appels téléphoniques pour laisser les lignes libres.

S'INFORMER EN CAS DE CRISE

Quand une catastrophe survient, votre premier réflexe doit être de vous mettre à l'abri. Le second, tout aussi vital, consiste à vous informer. Connaître la nature du danger, son évolution, les zones à éviter, les gestes à accomplir : ces informations peuvent vous sauver la vie. Pour les recevoir, préparez dès maintenant les bons équipements.

LE TÉLÉPHONE PORTABLE : VOTRE LIEN PRIORITAIRE

Votre mobile est le premier outil d'information en situation d'urgence. Il vous permet de recevoir les alertes officielles, de consulter les comptes des autorités sur les réseaux sociaux et d'accéder aux applications d'information en temps réel. Mais sa batterie s'épuise rapidement.

MÉMORISEZ LES NUMÉROS ESSENTIELS

Apprenez par cœur le numéro de votre conjoint et de vos enfants. Faites-leur apprendre le vôtre. En cas de perte ou de panne de téléphone, vous devez pouvoir vous joindre sans consulter votre répertoire. Aujourd'hui, presque personne ne connaît les numéros de ses proches : cette dépendance au smartphone devient un risque réel en situation d'urgence.

Ayez toujours une batterie externe chargée

Une batterie externe de bonne capacité vous offre plusieurs recharges complètes. Conservez-la à portée de main, vérifiez régulièrement son niveau de charge et rechargez-la après chaque utilisation. C'est une assurance simple et efficace pour rester connecté durant les premières heures critiques.

LA RADIO : UN RELAIS INDISPENSABLE

Si le réseau mobile ou l'accès internet devient inaccessible, la radio reste votre meilleur allié. Elle diffuse les consignes des préfectures, les bulletins météo, les informations sur l'évolution de la situation et les zones de secours. En cas de crise majeure, les stations locales et nationales coordonnent leurs antennes pour transmettre les messages officiels.

Choisissez un modèle adapté aux situations d'urgence

Une radio à piles constitue une solution de base fiable. Veillez à stocker des piles de rechange et à les remplacer régulièrement pour éviter les fuites. Privilégiez les formats standards (AA ou AAA) que vous pourrez utiliser pour d'autres équipements. En cas de pénurie, les piles se récupèrent autour de nous (télécommande, détecteur, horloge, balance, etc.).

Encore plus pratique : la radio à manivelle ou à dynamo. Sans pile ni branchement électrique, elle fonctionne grâce à l'énergie que vous produisez en tournant une manivelle pendant quelques minutes. Certains modèles intègrent également un port USB pour recharger un téléphone ou une lampe torche. C'est un équipement compact, polyvalent, qui trouve naturellement sa place dans votre kit d'urgence.



CONSEIL PRATIQUE

Testez au moins une fois par an votre radio pour vérifier sa réception et son bon fonctionnement. Identifiez dès maintenant les fréquences des stations locales et notez-les sur un papier à conserver près de l'appareil. En situation de stress, vous gagnerez un temps précieux.

LES NUMÉROS D'URGENCE

En situation d'urgence, chaque seconde compte. Connaître les bons numéros et savoir comment communiquer efficacement avec les services de secours peut faire la différence. Cette page regroupe les contacts essentiels et vous explique comment transmettre une alerte claire et précise.

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE PAR CŒUR

Apprenez à vos enfants les numéros d'urgence. Le jour où un adulte est absent, blessé ou incapable d'agir, ils pourront alerter les secours.

En cas d'erreur de numéro d'urgence, tous les standards d'urgence peuvent retransférer l'appel vers les services adéquats.

NUMÉROS D'URGENCES



POLICE
SECOURS

17



SAPEURS
POMPIERS

18



SAMU
URGENCES MÉDICALES

15



URGENCES
MAINTENANTS

114



APPEL D'URGENCE
EUROPÉEN

112



URGENCES
EN MER

196

ALERTER EFFICACEMENT LES SECOURS

Dans l'urgence, le stress peut vous faire oublier des informations essentielles. Pour que les secours interviennent rapidement et efficacement, suivez ces étapes simples dès que vous avez un opérateur en ligne.

1. Identifiez-vous clairement

Donnez votre nom et, si possible, un numéro de rappel. En cas de coupure, les secours pourront vous recontacter immédiatement.

2. Indiquez votre position géographique

Précisez l'adresse exacte (numéro, rue, ville, etc.) ou des repères visuels si vous êtes en extérieur (nom de la route, point kilométrique, croisement, bâtiment remarquable, etc.). Si vous êtes perdu, décrivez votre environnement : forêt, champ, bord de mer, zone industrielle, etc. Plus vous êtes précis, plus l'intervention sera rapide. La géolocalisation ou l'appel en vidéo peuvent être demandés par le régulateur en bout de ligne, il suffit de suivre les notifications téléphoniques pour accepter.

3. Expliquez la situation avec précision

Décrivez la nature de l'urgence : incendie, accident, malaise, agression, etc. Mentionnez le nombre de personnes concernées, leur état apparent (conscient, blessé, brûlé, coincé, etc.), et tout danger immédiat (feu qui se propage, fuite de gaz, route coupée, etc.). Restez factuel : les détails comptent pour adapter les moyens d'intervention.

4. Suivez les instructions de l'opérateur

L'opérateur peut vous demander d'accomplir certains gestes en attendant l'arrivée des secours : mettre une victime en position latérale de sécurité, comprimer une plaie, dégager une voie respiratoire, etc. Écoutez attentivement et suivez ses consignes pas à pas, même si elles vous semblent surprenantes. Ces professionnels sont formés pour vous guider.

5. Ne raccrochez pas avant autorisation

Restez en ligne tant que l'opérateur ne vous dit pas de raccrocher. Il peut avoir besoin de précisions supplémentaires ou vouloir vous maintenir en contact jusqu'à l'arrivée des secours. Votre témoignage en direct aide les équipes à adapter leur intervention.

PROTÉGER VOTRE DOMICILE

En cas de catastrophe majeure, chaque foyer devrait pouvoir tenir en totale autonomie pendant au minimum deux semaines. C'est le délai généralement nécessaire pour absorber le choc d'une crise, rétablir les priorités vitales et permettre aux secours, aux réseaux et aux approvisionnements de se réorganiser.

Ce confinement vous protège des dangers extérieurs et limite les déplacements qui aggravent le chaos dans une situation déjà difficile. Pour y parvenir, trois priorités : prévoir des réserves d'eau, constituer un stock de nourriture et rassembler quelques objets indispensables.

Ces préparatifs simples font toute la différence pour faire face sereinement à une crise.

CONSTITUER UN STOCK D'EAU

L'eau est votre ressource prioritaire – avant la nourriture. En cas de crise, comme une coupure d'électricité prolongée, les stations de pompage ne fonctionneront plus et l'eau ne coulera plus au robinet. Puis elle disparaît rapidement des rayons des commerces. Anticipez dès maintenant en constituant un stock adapté et en vous équipant pour purifier l'eau non potable.

Combien d'eau stocker ?

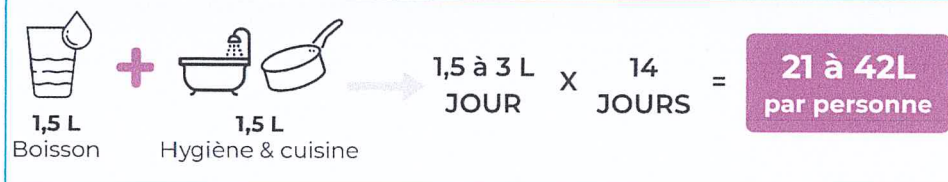
Visez deux semaines d'autonomie par personne. Comptez entre 1,5 et 3 L par jour et par personne : 1,5 L pour la boisson et 1,5 L supplémentaire pour l'hygiène et la cuisine. Au total, prévoyez entre 21 et 42 L par personne.

Ces volumes impressionnent, mais ils se gèrent. Privilégiez les bouteilles de 1,5 L pour commencer. Les jerricans de 10 à 20 L offrent un gain de place considérable et facilitent le transport si vous devez aller chercher de l'eau à pied.



STOCKAGE D'EAU : AUTONOMIE DE 2 SEMAINES

DÉTAILS DES BESOINS POUR UNE PERSONNE POUR 2 SEMAINES



Notez que l'eau en bouteille ne se conserve pas plus de 1 ou 2 ans et qu'il vous faut mettre en place une rotation de votre stock.

Où entreposer vos réserves ?

Exploitez les espaces perdus : sous l'évier, sous le lit, au-dessus de l'armoire, dans un box, une cave ou un garage. Stockez à l'abri de la lumière et de la chaleur pour préserver la qualité. Évitez le contact direct avec le sol : surélevez vos contenants pour les protéger des fuites et de l'humidité.

Purifier l'eau : une capacité indispensable

Un stock d'eau couvre les premiers jours. Mais si la crise dure, vous devrez purifier de l'eau non potable (rivière, lac ou puits, par exemple). Un bon système de filtration vous permettra non seulement de subvenir à vos besoins, mais aussi de partager de l'eau purifiée avec vos voisins. Deux solutions principales existent.

Le filtre à gravité : idéal à domicile

Ce système fonctionne sans électricité et n'a pas besoin d'être raccordé au réseau. Il se compose simplement de deux récipients superposés. Vous versez l'eau non potable dans le bac supérieur. Elle traverse les filtres par gravité et tombe dans le bac inférieur, purifiée. Vous n'avez plus qu'à ouvrir le robinet et boire. C'est la solution idéale pour filtrer de grandes quantités d'eau à la maison, mais ce système reste encombrant et mal adapté au transport ou aux déplacements.

La gourde filtrante : solution nomade

Compacte et légère, la gourde filtrante trouve sa place dans un sac d'évacuation ou un véhicule. Remplissez-la d'eau, buvez directement ou versez l'eau purifiée dans un récipient.

STRATÉGIE COMPLÈTE

L'idéal : un filtre à gravité à domicile, une gourde filtrante dans votre sac d'évacuation. Avec un budget limité, commencez par une gourde filtrante : elle assure le minimum vital dans quasi toutes les situations. N'oubliez pas : prévoyez des filtres de rechange. En cas de crise prolongée, les ruptures de stock deviennent la norme. Stockez-les au sec, ils se conservent indéfiniment.

CONSTITUER UN STOCK DE NOURRITURE

Stocker de la nourriture chez soi paraît inhabituel aujourd'hui. Pourtant, la ville de Paris, par exemple, ne dispose que de trois à sept jours de réserves alimentaires (frigos, magasins, entrepôts, etc.). Une rupture dans la chaîne d'approvisionnement (circulation impossible, rupture des communications, coupure électrique de longue durée, etc.) peut rapidement devenir critique et entraîner une panique au sein de la population.

Évaluez vos besoins réels

N'achetez pas au hasard des aliments pour constituer votre stock de nourriture. Déterminez ce que vous consommez vraiment. Pendant une semaine, cuisinez normalement et notez tous les ingrédients utilisés. Privilégiez les aliments qui se conservent au moins un mois sans réfrigération, sans oublier les condiments. La semaine suivante, achetez uniquement ces produits et vivez dessus pendant sept jours. Si quelque chose vous manque, ajoutez-le à la liste. La troisième semaine, multipliez par deux toutes les quantités. Vous obtenez un stock de deux semaines, adapté à vos habitudes.

Stockez ce que vous aimez

Si vous stockez des aliments que vous n'appréciez pas, vous risquez de ne pas les consommer et de laisser passer leur date limite de consommation. Pensez aussi qu'en cas de crise, la nourriture apporte du réconfort. Manger quelque chose que vous détestez pendant des jours affecte le moral. Choisissez des produits que vous aimez vraiment.

Privilégiez les aliments prêts à consommer

Une coupure de gaz ou d'électricité peut survenir rapidement. Même avec des réchauds de camping, les recharges s'épuisent vite. La majorité de vos réserves doit pouvoir se manger sans cuisson. Les raviolis en boîte restent consommables froids. Le riz et les pâtes exigent une cuisson : gardez-en pour varier, mais ne comptez pas uniquement dessus.

Avancez étape par étape

Constituer un stock représente un investissement important. Fixez un budget mensuel, établissez votre liste et profitez des promotions. Cette méthode permet d'acheter au meilleur prix tout en étalant les dépenses.

Faites vivre votre stock

Un stock oublié finit périmé ou mal conservé. Pensez à mettre en place une rotation des provisions régulièrement : chaque semaine, prélevez ce dont vous avez besoin en choisissant les dates les plus courtes et rachetez l'équivalent. Rangez les produits anciens devant, les récents derrière. Ainsi, vous consommez naturellement en premier ce qui doit l'être.

Entreposez vos aliments dans un endroit sec, à l'abri des nuisibles comme les rongeurs ou les mites alimentaires, et idéalement surélevé pour les protéger des fuites d'eau.

Pensez aux assaisonnements

Manger du riz nature sur une longue période devient vite insupportable. Les condiments transforment vos repas. Sel, poivre, huile, bouillons, épices et sauces doivent figurer dans vos provisions. Il existe des sauces lyophilisées ou en poudre très peu encombrantes. Variez les saveurs pour éviter la lassitude.

Autorisez-vous des petits plaisirs

Si vous devez puiser dans vos réserves en cas de crise, la tension psychologique sera forte. Un aliment réconfortant peut aider à évacuer le stress. Glissez dans votre stock quelque chose que vous adorez : bonbons, chocolat, biscuits. Le bienfait psychologique en vaut la peine.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous manquez de place chez vous, entreposez une partie de vos réserves dans une cave, un grenier ou un garage sec. Étiquetez vos contenants avec les dates d'achat pour faciliter la rotation. Informez votre foyer de l'emplacement du stock : en cas d'urgence, chacun doit savoir où chercher.



EXEMPLE DE STOCK ALIMENTAIRE (2 SEMAINES)

Cette liste est indicative. À vous de l'adapter en fonction de vos besoins et préférences personnelles.

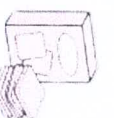
FÉCULENTS ET CÉRÉALES



Riz, pâtes,
flocons d'avoine



Farine,
Semoule



Biscottes
et biscuits

PROTÉINES

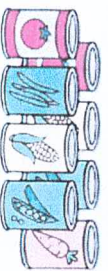


Conserves de viande
et poisson

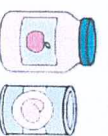


Lentilles, haricots, pois
chiches...

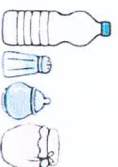
LÉGUMES ET FRUITS



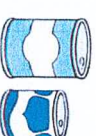
Conserves : tomates,
haricots verts, maïs,
carottes...



Compotes, fruits au
sirop, jus de fruits longue
conservation...



Huile, sel,
sucre, miel



Lait en poudre
ou concentré



Poivre, épices,
bouillon, sauces

LE MATÉRIEL INDISPENSABLE

En cas de catastrophe, avoir un minimum d'équipement vous aide à rester autonome et à réparer ce qui doit l'être.

L'éclairage

Les lampes frontales ont l'avantage de vous libérer les mains. Les lampes torches à manivelle, elles, se rechargent à l'infini sans électricité ni piles. Les lanternes également éclairent une pièce entière et créent un point de lumière central pour toute la famille. Attention aux bougies et aux lampes à huile qui peuvent provoquer des incendies.

Voici les différents types de lampes intéressantes :

- **Les lampes torches**, notamment les modèles à manivelle, qui se rechargent à l'infini (tant que la batterie est en bon état) sans électricité ni piles ;
- **Les lampes frontales**, très pratiques car elles libèrent les mains ;
- **Les lanternes**, idéales pour éclairer une pièce entière et créer un point de lumière central pour toute la famille.



Pour une autonomie maximale, constituez-vous un stock de piles. Vous pouvez également investir dans un petit panneau solaire, qui vous permettra de recharger les lampes fonctionnant sur batterie et des piles rechargeables.

LE MATÉRIEL INDISPENSABLE

PRÉVOYEZ 2 SEMAINES DE STOCK

PRODUITS D'HYGIÈNE

ESSENTIEL POUR PRÉVENIR LES MALADIES



Savon, dentifrice,
brosse à dents



Papier
toilette



Protections
hygiéniques



Couches et
lingettes bébé



Gel
hydroalcoolique

TROUSSE MÉDICALE

LES SECOURS PEUVENT TARDER À INTERVENIR



Antidouleurs



Antidiarrhéique
antispasmodique



Pansements,
compresses,
désinfectant



Thermomètre,
cisail, pince



Médicaments
habituels

OUTILS DE BASE

POUR LES RÉPARATIONS D'URGENCE



Marteau, tournevis,
pinces, clés



Scie



Ruban adhésif
large



Bâche plastique
épaisse



Clous, vis,
chevilles



Corde, sangle,
paracorde



Cutter, couteau
robuste



Petit
pied-de-biche



Seau



Mètre

AVOIR ASSEZ D'ARGENT LIQUIDE

Une panne électrique prolongée, une cyberattaque sur les banques, une panne informatique massive : du jour au lendemain, les distributeurs automatiques cessent de fonctionner et les terminaux de paiement deviennent inutiles. Votre carte bancaire est devenue inutilisable. Seul l'argent liquide permet encore d'acheter des biens ou des services.

Combien garder chez vous ?

Visez au moins deux semaines de dépenses courantes. Calculez ce que vous dépensez en courses alimentaires, essence, petits achats quotidiens. Privilégiez les petites coupures : billets de 5, 10 et 20 euros. En période de crise, les commerçants peuvent refuser les gros billets.

Où conserver cet argent ?

D'abord, gardez-en toujours un peu sur vous. Ensuite, ne laissez jamais tout votre liquide au même endroit. Répartissez-le dans plusieurs cachettes, dans votre domicile, dans votre sac d'évacuation, voire dans votre voiture. Si vous êtes cambriolé ou évacué en urgence, vous ne perdez pas tout.

Évitez les cachettes évidentes (matelas, congélateur, livres, etc.). Investissez dans un coffre-fort scellé au mur si vous stockez des montants importants. Seuls les membres de confiance de votre foyer doivent connaître ces emplacements.

Et les métaux précieux ?

Quelques pièces d'or ou d'argent constituent une réserve de valeur durable. En cas de crise monétaire prolongée ou d'inflation galopante, elles conservent leur pouvoir d'achat quand les billets se déprécient. L'or reste la référence : la pièce de 20 francs or doit être privilégiée en France. Elle est reconnue partout et facile à échanger. Les pièces d'argent offrent une solution plus accessible et pratique pour de petites transactions.

Attention : les métaux précieux ne remplacent pas l'argent liquide pour les besoins immédiats. Considérez-les comme une assurance à long terme, et non comme une monnaie d'échange quotidienne. Pour plus de sécurité, conservez-les dans un coffre.

SE CHAUFFER EN HIVER

Une coupure d'électricité, une panne de chaudière, une rupture d'approvisionnement en gaz : vous pouvez vous retrouver sans chauffage en plein hiver. Selon votre localisation et votre type de logement, les solutions diffèrent. Voici les options principales et les précautions indispensables.

Le poêle à bois : la solution idéale

Un poêle à bûches représente le système le plus efficace et durable, certains modèles permettent aussi de cuisiner. Si vous possédez un chauffage au fioul ou aux pellets qui nécessite une alimentation électrique pour fonctionner, une grosse batterie type générateur électrique peut relancer votre système en cas de coupure électrique.

Le chauffage au gaz : la solution de dépannage

Les chauffages radiants au gaz projettent une chaleur directionnelle et concentrée. Ils présentent peu de risque d'incendie et peuvent être installés en hauteur, hors de portée des enfants. Les bouteilles de gaz se conservent pendant des décennies si elles sont stockées dans de bonnes conditions.



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ESSENTIELLES

- **Détecteurs obligatoires** : fumée et monoxyde de carbone au centre de la pièce.
- **Aération permanente** : ne bouchez jamais les VMC, entrebâillez une fenêtre si nécessaire.
- **Équipement anti-feu** : extincteur et couverture anti-incendie à portée.
- **Combustibles** : stockage extérieur obligatoire (balcon, cave, garage).

STRATÉGIE GLOBALE

- **Habillez-vous de plusieurs couches** : sous-vêtements thermiques moulants + pulls épais. Vous supporterez ainsi 12-13 °C à l'intérieur. Au besoin, ajoutez des couvertures de survie (côté argenté sur soi).
- **Isolez votre logement** : fermez volets, portes, chatières. Mais gardez les VMC ouvertes. Choisissez une pièce petite, orientée sud, sans grandes baies vitrées, avec aération. Regroupez-y toute la famille pour partager la chaleur corporelle.

LA GESTION DES TOILETTES

Lorsqu'une catastrophe d'ampleur s'installe dans le temps, le risque sanitaire devient critique. Sans toilettes fonctionnelles, les déjections provoquent rapidement des odeurs, de l'inconfort et potentiellement des épidémies. Voici les solutions selon votre situation.

Toilettes sèches : la meilleure option

Un récipient surmonté d'une cuvette. Après usage, ajoutez sciure ou cendres. Videz au fond du jardin quand c'est plein. Excellente hygiène, faciles à construire avec du bois et quelques outils.

Trou au jardin : la solution simple

Creusez un trou moyen, loin du logement et du potager. Ajoutez de la terre après chaque usage. Une fois plein, creusez-en un autre. Privilégiez plusieurs petits trous plutôt qu'un grand.

En ville : gérer sans eau courante

Si vous avez un point d'eau proche, allez chercher l'eau (rivière, fleuve) dans un seau. Versez-la dans la cuvette pour une chasse manuelle. Évidemment, ce n'est recommandé que si le système de tout-à-l'égout continue de fonctionner.

Sans point d'eau : système sac-poubelle. Placez un sac-poubelle dans vos toilettes ou dans un seau et faites vos déjections à l'intérieur. Après usage, fermez en serrant près des déjections, tournez le sac sur lui-même, rabattez pour créer plusieurs épaisseurs. Stockez dans un seau avec couvercle ou un bidon hermétique qui retient les odeurs. Si vous avez une grande famille, coordonnez les passages pour limiter le nombre de sacs utilisés par jour.

LE KIT TOILETTES D'URGENCE

Matériel nécessaire pour vous créer votre kit de secours :

- Papier toilette et mouchoirs,
- Gel hydroalcoolique,
- Gants jetables,
- Sacs poubelle petits et grands,
- Seau avec couvercle.



SECOURIR UN BLESSÉ

LA FORMATION : INDISPENSABLE

Avoir du matériel de secours ne suffit pas. Sans formation, un kit de premiers secours ou un trauma-kit ne sert à rien. La désinfection de plaies, les bandages, la stabilisation d'une victime... ça ne s'improvise pas.

Se former au secourisme est un acte citoyen. Vous serez capable de protéger vos proches des dangers du quotidien et d'être utile lors d'accidents ou d'attentats. Face à l'urgence et à l'horreur, il n'y a rien de pire que de rester figé sans savoir quoi faire.

La formation PSC1

La Prévention et secours civiques de niveau 1 est la formation de base en France. En une journée, elle enseigne les gestes essentiels face aux situations à risque : malaises, traumatismes, pertes de connaissance, arrêts cardiaques, etc.

Où se former ?

- La Croix-Rouge : Initiation ou PSC1. Formation spéciale enfants/nourrissons disponible.
- Les pompiers : PSC1, accessible dès 10 ans.
- La Protection civile : PSC1 et formations spécialisées (milieu aquatique, etc.).

Maintenir ses compétences

Les gestes de secours s'oublient vite sans pratique. Pour un particulier, il est donc recommandé de renouveler la formation tous les 2-3 ans. Vous pouvez aussi vous inscrire à des stages de survie proposant des formations de premiers secours en conditions réelles (forêt, montagne, simulations de crise, etc.).

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC VOS PROCHES

Simulez des scènes d'urgence (perte de connaissance, arrêt cardiaque, étouffement, etc.) en alternant les rôles. Apprenez à vos enfants à désinfecter une plaie, appeler les secours, poser un bandage. C'est un excellent moyen de les sensibiliser et de les préparer à être autonomes en cas d'urgence.

LE MATÉRIEL ESSENTIEL

Il existe deux types de kits, selon la gravité des blessures auxquelles vous pouvez être confronté. Ils peuvent être constitués séparément ou combinés dans un seul kit.

Kit de premiers secours

Pour la « bobologie » quotidienne et les blessures petites à moyennes : entailles légères, brûlures 1^{er}/2^e degré, contusions, coupures profondes...



Contenu de base :

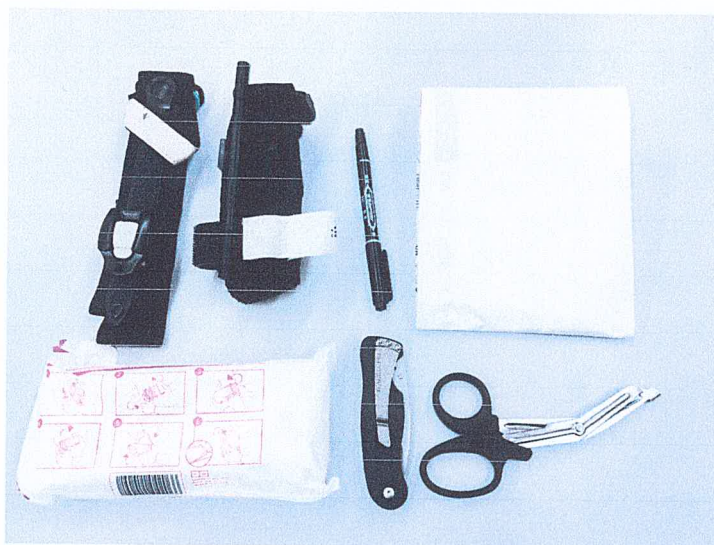
- ☐ Couverture de survie.
- ☐ 6 compresses stériles.
- ☐ Compresse brûlure.
- ☐ 2 bandages stériles.

- ☐ Pansements (différentes tailles).
- ☐ Rouleau adhésif médical.
- ☐ Miroir.
- ☐ 4 sérums physiologiques.
- ☐ Arnica.
- ☐ Flacon d'antiseptique.
- ☐ Masque FFP2.
- ☐ 2 paires de gants jetables (clairs).
- ☐ Pince à épiler, épingle à nourrice, tire-tique.
- ☐ Sifflet, lampe torche, bâton lumineux.

Personnalisation : ajoutez traitements anti-allergies, régulateurs d'insuline, inhalateur asthmatique, pansements ampoules, etc.

Trauma-kit

Pour les urgences vitales : plaies hémorragiques, membres sectionnés, blessures par arme, plaies thoraciques ouvertes, etc.



Contenu spécifique :

- ☐ Garrot tourniquet.
- ☐ Stylo dermatographique (noter l'heure de pose du garrot).
- ☐ Pansement compressif d'urgence.
- ☐ Pansement plaie thoracique (valve).
- ☐ Ciseaux à habits, couteau.

CONSEILS PRATIQUES

- Créez votre propre kit plutôt que d'acheter du tout-fait (meilleure qualité, adaptation à vos besoins).
- Investissez dans du matériel de qualité.
- Familiarisez-vous avec chaque élément AVANT l'urgence.
- Protégez le matériel sensible à l'eau (pochettes en plastique).
- Placez vos kits dans des endroits stratégiques : domicile (près de l'entrée), véhicule (à portée du conducteur), sac de sport, sac d'évacuation, etc.
- Utilisez des troussees reconnaissables (croix rouge/blanche).
- Vérifiez les dates de péremption tous les 6 mois.

PRÉPARER VOTRE VÉHICULE

Panne, accident, tempête, bouchon interminable : sur la route, l'imprévu survient sans prévenir. Quelques équipements dans votre coffre transforment une situation critique en simple contretemps. Il convient également d'anticiper le stockage du carburant.

LE KIT DE SECOURS POUR VÉHICULE

Votre véhicule doit contenir de quoi faire face à plusieurs situations : d'abord le matériel nécessaire pour effectuer de petites réparations ; ensuite, de quoi survivre au moins 48 heures si vous êtes bloqué à l'intérieur – comme lors d'une tempête de neige – ; et enfin, un équipement permettant de quitter le véhicule et de tenir jusqu'à l'arrivée des secours si vous devez partir à pied.

Matériel indispensable

- ☐ Outils : tournevis, pince, clés plates, câbles de démarrage, booster de batterie, scotch.
- ☐ Kit anti-crevaison (compresseur et bombe).
- ☐ Roue de secours ou galette et outillage dédié.
- ☐ Crochet et sangles de remorquage.
- ☐ Jerrican d'essence, bidon d'huile moteur.
- ☐ Trousse de secours et trauma kit (à portée du conducteur).

- ❑ Gilet rétro-réfléchissant et triangle.
- ❑ Lampe de poche frontale.
- ❑ Coupe-ceinture et brise-vitre (à portée du conducteur).
- ❑ Extincteur.
- ❑ 5 couvertures de survie.
- ❑ Eau : au moins 1,5 L par passager.
- ❑ Nourriture : gâteaux, fruits secs.



En hiver, ajoutez : grattoir, chaînes (testez-les avant), pelle pliable, sacs de couchage, gants, chaufferettes.

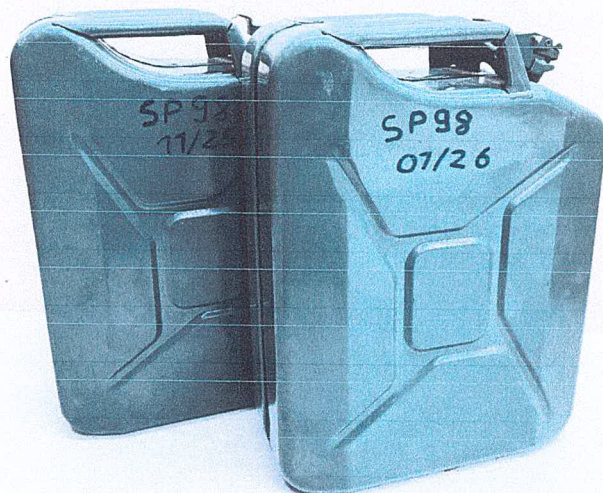
TEMPÊTE DE NEIGE

Restez dans le véhicule si vous ne connaissez pas les environs. Si vous laissez le moteur tourner, déneigez régulièrement le pot d'échappement : un pot obstrué provoque des intoxications mortelles au monoxyde de carbone. Ne bouchez jamais les aérations. Signalez votre position.

STOCKER DU CARBURANT

Grèves, incident géopolitique, tempête, coupure d'électricité : l'approvisionnement en carburant reste fragile. Un stock de carburant vous garantit une mobilité d'urgence pour évacuer, rejoindre un hôpital ou alimenter un générateur. Choisissez des bidons en plastique de 10 L (légers) ou des jerricans métalliques de 20 L (solides, empilables). Prévoyez un bec verseur.

Attention à la durée de stockage : le diesel se conserve plusieurs années, mais l'essence perd en qualité après 6 mois. Notez la date de remplissage du jerrican au marqueur et renouvelez tous les 3-4 mois. Remplissez à ras bord pour limiter l'oxygène et les vapeurs.



Attention au lieu de stockage : local extérieur (garage, cave, box, etc.). Jamais dans l'habitation ou près d'un tableau électrique. Placez un extincteur à l'opposé du stock.

CONSEIL PRATIQUE

Repérez les stations-service dans un rayon de 30 km autour de votre foyer et gardez toujours le réservoir de votre véhicule au moins à moitié plein.

ÉVACUER DANS DE BONNES CONDITIONS

Inondation, incendie, fuite chimique : chaque année, des milliers de foyers français doivent évacuer leur domicile en quelques minutes. Un sac d'évacuation prêt à l'emploi garantit de partir sereinement avec l'essentiel pour tenir 48 à 72 heures.

ÉVACUER VOTRE DOMICILE EN URGENCE

En cas de crise, restez chez vous aussi longtemps que possible, mais si la situation devient critique, vous devrez fuir vers un lieu sécurisé.

Dans l'urgence, la panique prend le dessus et nous prive de nos capacités de réflexion : que prendre ? Où aller ? C'est précisément dans ces moments de chaos que la préparation fait toute la différence. Plutôt que de perdre de précieuses secondes à rassembler des affaires dans l'affolement, vous devez pouvoir saisir un sac préparé à l'avance et partir immédiatement.

Ce sac d'évacuation, contenant le strict nécessaire pour tenir 48 à 72 heures en autonomie, doit être de minimum 30 litres, robuste, confortable pour marcher plusieurs heures et discret. Évitez les sigles militaires ou médicaux et ne fixez rien à l'extérieur.

Il doit être placé près d'une sortie, facilement accessible – vérifiez le contenu une fois par an, notamment piles, nourriture, eau. Ne comptez pas sur l'arrivée des secours : votre survie et celle de votre famille reposent sur votre capacité à anticiper et à agir vite.

Si les routes sont praticables, évacuez en véhicule (voiture, moto, vélo, etc.), sinon à pied. Même si vous évacuez en véhicule, gardez en tête que vous devrez peut-être l'abandonner si la route devient impraticable ou si vous vous retrouvez bloquer dans des bouchons.

LE CONTENU INDISPENSABLE

Eau et nourriture

- ☐ 1,5 L d'eau.
- ☐ Gourde filtrante.
- ☐ 2 jours de nourriture : fruits secs, gâteaux, viande séchée, lyophilisée.

Survie et protection

- ☐ Petite bâche ou tarp et cordes pour constituer un abri.
- ☐ Sac de couchage et couverture de survie.
- ☐ Poncho imperméable et vêtement chaud.
- ☐ Pantalon et sous-vêtements de rechange.
- ☐ Sac étanche.

Outils

- ☐ Couteau et pince multifonction.
- ☐ Briquet et firesteel.
- ☐ Lampe de poche et lampe frontale.
- ☐ Sifflet, bombe lacrymogène, bâton lumineux.

Médical et hygiène

- ☐ Kit de premiers secours.
- ☐ Comprimés d'iodure du potassium (en cas d'incident dans une centrale nucléaire).
- ☐ Traitements médicaux, lunettes, fiche médicale.
- ☐ Mouchoirs, savon, dentifrice.

Documents

- ☐ Photocopie papiers d'identité et double des clés.
- ☐ Argent liquide.
- ☐ Numéros d'urgence et contacts.
- ☐ Carte de la région.

Personnalisez

- ☐ Panneau solaire portable et powerbank.
- ☐ Talkie-walkie.
- ☐ Radio à manivelle.
- ☐ Lunettes de soleil.
- ☐ Kit de pêche.
- ☐ Matelas de sol.

Protégez le matériel

Rangerez tout ce qui craint l'eau dans des sacs étanches ou des sacs poubelles. Ajoutez une housse de pluie sur le sac.



LE SAC D'ÉVACUATION POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Chaque enfant capable de marcher et de porter un sac doit avoir son sac d'évacuation. C'est indispensable s'il se retrouve séparé de ses parents dans le chaos d'une évacuation. Adaptez son contenu à son âge et ses capacités :

- **Base minimale** : bouteille d'eau ou biberon (plein), nourriture, habits dans une sacoche étanche, doudou, sifflet, lampe, photocopies des papiers.
- **Ajoutez progressivement** selon sa maturité et sa condition physique : gourde filtrante, couteau, lampe frontale, talkie-walkie, sac de couchage, jeu de cartes...

Entraînez l'enfant à utiliser son matériel et à se signaler s'il se retrouve seul. Ne surchargez pas le sac, il doit pouvoir être porté sans gêne.

ÉVACUATION D'URGENCE DU DOMICILE



CONTENU INDISPENSABLE

Ce sac doit contenir le strict nécessaire pour tenir 48 à 72 heures en autonomie.
Il doit être de minimum 30 litres, robuste, confortable pour marcher plusieurs heures et discret.
Évitez les sigles militaires ou médicaux et ne fixez rien à l'extérieur.

OUTILS



Multi-outil, lampe torche, sifflet, etc.



Couteau, scie, marteau, etc.

SURVIE ET PROTECTION



Bâche, tarp, corde, sac de couchage, couverture de survie, etc.



Poncho étanche, vêtements chauds et de rechange, sac étanche

EAU ET NOURRITURE



1,5 L d'eau, gourde filtrante, fruits secs, gâteaux, viande séchée, lyophilisée, etc.

DOCUMENTS



Carte d'identité, passeport, carte de crédit, carte de paiement, carte de transport, etc.

MÉDICAL ET HYGIÈNE



Kit de premier secours



Iodure de potassium (nucléaire)



Lunettes et traitements spécifiques



Mouchoirs, savon, dentifrice, etc.

PERSONNALISEZ SELON VOS BESOINS



Panneau solaire nomade, batterie externe, talkie, radio à manivelle, etc.



Lunettes de soleil, kit de pêche, matelas de sol, etc.

LUTTER CONTRE UN INCENDIE DOMESTIQUE

Un incendie peut se propager en quelques minutes. Agir rapidement vous donne toutes les chances de stopper le feu avant qu'il ne devienne incontrôlable. Voici les équipements essentiels à avoir chez vous et les bons réflexes à adopter.

POUR DÉTECTER ET ÉTEINDRE LE FEU

Détecteur de fumée et de monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone n'a ni odeur ni couleur : vous ne pouvez pas savoir que vous êtes intoxiqué. Si votre chaudière fonctionne au gaz, au fioul ou au bois, il peut y avoir du monoxyde de carbone. Avec un chauffage électrique, ce risque est quasiment nul.

Investissez dans de bons détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.

Où placer vos détecteurs ?

Selon la taille de votre logement, vous aurez besoin de plusieurs détecteurs. Placez-les dans les endroits où les risques de départ de feu sont les plus élevés : cuisine, local technique, atelier de bricolage, couloir ou hall.

Attention : ne placez jamais le détecteur dans un coin de mur. La fumée se dirige vers le centre du plafond.

Testez vos détecteurs tous les 6 mois.

Couverture anti-incendie

La couverture anti-incendie est indispensable pour éteindre les feux d'huile en cuisine, là où l'eau est extrêmement dangereuse. Elle vous permet de vous approcher des flammes sans vous brûler et d'étouffer rapidement le foyer. Gardez-la toujours à portée de main dans votre cuisine, idéalement à proximité de la zone de cuisson.

Comment l'utiliser ? Enroulez les extrémités autour de vos mains et approchez-vous doucement. Posez la couverture délicatement sur le départ de feu. Ne retirez pas la couverture trop vite. Sans couverture anti-incendie, un linge humide peut faire l'affaire.

Extincteurs

Il existe plusieurs classes de feu :

- Classe A : bois, feu sec, tissu, carton,
- Classe B : liquide inflammable, plastique,
- Classe F : huile de cuisine,
- Classe feu électrique.

En tant que particulier, vous avez besoin d'extincteurs de classes A, B et F. Privilégiez l'extincteur à mousse.



Sur les extincteurs modernes, une jauge indique la pression. Si l'aiguille sort de la zone verte, l'extincteur doit être changé. Vérifiez toujours les dates de péremption.

Placez-les dans les endroits à risque : cuisine, atelier, hall. N'oubliez pas d'ajouter un panneau extincteur afin que chacun puisse le voir en cas de nécessité.

Placez-vous à 30-40 cm de l'objet en feu et visez la base du feu. Recouvrez toute la surface qui brûle en ciblant plus particulièrement le foyer.

CONSEIL PRATIQUE

Les extincteurs de moins de 2 litres manquent d'efficacité face à un départ de feu significatif, tandis que ceux de plus de 6 litres deviennent trop lourds pour être maniés aisément, surtout dans l'urgence. Privilégiez un format intermédiaire et, idéalement, équipez-vous de deux extincteurs : un dans la cuisine et un second dans une autre zone stratégique de votre domicile (garage, atelier, étage). Cette répartition vous garantit un accès rapide où que vous soyez. Avant de jeter un extincteur périmé ou défaillant, entraînez-vous avec.

EN CAS DE DÉPART DE FEU : LES BONS RÉFLEXES

Les priorités : 1. les personnes, 2. les animaux, 3. les biens matériels.

Dans un incendie, les fumées toxiques sont plus dangereuses que les flammes.

Comment réagir ?

- Ne vous précipitez pas
- Mettez votre famille en sécurité
- Prenez votre sac d'évacuation
- Appelez les secours
- Gérez le feu avec une couverture ou un extincteur
- Si l'incendie est important, partez immédiatement en fermant toutes les portes et fenêtres possibles pour limiter sa vitesse de progression.

Préparez l'arrivée des pompiers

- Dégagez les accès. Ouvrez le portail.
- À l'arrivée des pompiers, indiquez le nombre de personnes à l'intérieur ainsi que les éléments dangereux présents (bouteille de gaz, jerrican essence, munition, etc.).

POUR VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE

Vous êtes responsable du bien-être de votre animal en toute circonstance. Prévoyez des provisions pour deux semaines minimum, n'oubliez pas de stocker de l'eau pour lui également. En cas d'évacuation vers un abri (cave, garage, métro), emmenez-le avec vous si possible.

À GARDER CHEZ VOUS

- ☐ Nourriture sèche et eau (réserve de deux semaines),
- ☐ Traitements et médicaments habituels,
- ☐ Cage ou sac de transport adapté,
- ☐ Numéro du vétérinaire, informations d'assurance et d'identification (tatouage ou puce).

POURQUOI CE MANUEL ?

Ce manuel a été conçu comme un guide pratique, accessible sans compétences particulières ni matériel sophistiqué. Il ne remplace ni les services de secours ni une formation spécialisée, mais vous donne les bases pour tenir quelques semaines en autonomie, pendant que les secours gèrent les situations les plus graves.

La préparation efficace combine information et pratique : gestes de premiers secours, connaissance des risques locaux, exercices en famille. Ces habitudes, prises en amont, facilitent grandement la gestion d'une situation d'urgence le moment venu.

Une personne préparée peut également devenir un soutien précieux pour ses voisins, ses collègues ou sa famille élargie. Ce manuel est conçu pour circuler, se partager et s'adapter aux besoins de chacun. Nous le proposons en version PDF gratuite et en version papier vendue à prix coûtant, uniquement pour couvrir les frais d'impression et de livraison. Notre objectif : contribuer à bâtir une population plus autonome et résiliente face aux crises.



Les éditions Apprendre Préparer (Sur)vivre sont une maison d'édition spécialisée dans la résilience et l'autonomie. Leurs ouvrages et revues constituent des outils concrets destinés à tous ceux qui souhaitent mieux anticiper les situations de crise ou plus simplement gagner en autosuffisance.



MANUEL DE SURVIE

Société éditrice : APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o DYN Fiduciaire, rue de la Grotte 6, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M Jonathan Beuchat, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de publication : Rémi Daniel

Crédits photos : Bumble-Dee — Ale_Mi/Depositphotos.com

Date de dépôt légal : février 2026

ISBN : 978-2-940702-74-9



9 782940 702749