

QUÉBEC PREPPERS

Autonomie & Énergie

Guide complet & Checklist pratique

Panne de courant · Chauffage d'urgence · Cuisson hors réseau · Éclairage autonome

Ce document accompagne le guide complet sur quebecpreppers.com. Il permet d'évaluer ses besoins, de choisir les bonnes solutions et de maintenir les fonctions essentielles du foyer lors d'une panne prolongée.

Électricité de secours

Power bank, station portable,
génératrice : comparer et choisir

Chauffage & Cuisson

Solutions sécuritaires selon le type
d'habitat

Checklists & Sécurité CO

Protocole de panne, maintenance,
erreurs à éviter

1. Identifier ses besoins essentiels

Avant tout achat, cartographier les besoins selon leur niveau de criticité. Un foyer avec équipements médicaux n'a pas les mêmes priorités qu'un appartement sans contrainte spécifique.

Niveau	Exemples de besoins	Action prioritaire
Critique	Équipements médicaux, chaleur minimale hiver, communication urgence, éclairage sécurité	À couvrir en priorité absolue
Important	Cuisson repas, conservation aliments, accès info (radio/internet), éclairage fonctionnel	Planifier dès le départ
Confort	Télévision, laveuse, électroménagers secondaires, climatisation de confort	Optionnel selon budget

Consommations typiques de référence (watts)

Appareil	Consommation (W)	Wh / heure ou 24 h
Lampe DEL	5–15 W	5–15 Wh
Chargeur téléphone	5–20 W	5–20 Wh
Radio / tablette	5–30 W	5–30 Wh
CPAP (sans humidif.)	30–60 W	240–480 Wh / nuit
Petit réfrigérateur	100–150 W	300–600 Wh / 24 h
Congélateur standard	100–200 W	400–800 Wh / 24 h
Réchaud à induction	1 000–1 800 W	Usage ponctuel
Chaufferette électrique	1 000–2 000 W	Consommation très élevée

2. Électricité de secours : comparer les solutions

Solution	Capacité	Intérieur	Entretien	Prix aprx.	CO ?
Power bank	10–100 Wh	☑	Minimal	30–100 \$	Non
Station 500 Wh	500 Wh	☑	Minimal	500–700 \$	Non
Station 1 500 Wh	1 500 Wh	☑	Minimal	1 200–2 000 \$	Non
Station 2 000 Wh+	2 000+ Wh	☑	Minimal	1 800–3 000 \$	Non
Génératrice conv.	Continu*	✗	Annuel	700–2 000 \$	⚠ OUI
Génératrice onduleur	Continu*	✗	Annuel	1 500–4 000 \$	⚠ OUI

* Tant que le carburant est disponible. Prix indicatifs.

Repère de dimensionnement LiFePO₄

- Éclairage + communication + 48 h : 1 000–1 500 Wh suffisent
- + CPAP 2 nuits : 1 500 Wh minimum
- + réfrigérateur usage limité : 2 000 Wh ou plus
- + panneau solaire 200 W : recharge partielle sur plusieurs jours en été

3. Chauffage et confort thermique en panne

Stratégie recommandée : chauffer une seule zone refuge (la plus petite pièce bien isolée) plutôt que de tenter de chauffer tout le logement.

Maison individuelle	Appartement / Condo
Poêle à bois / insert Solution la plus robuste et indépendante. Installation aux normes requise.	Chaufferette électrique (station requise) 1 000–2 000 W — consommation élevée, réserver aux moments critiques.
Chaufferette propane homologuée intérieur Type Mr. Heater Big Buddy. Avec ventilation adéquate + détecteur CO obligatoire.	Chaufferette catalytique propane homologuée Vérifier règlement de l'immeuble. Ventilation obligatoire + détecteur CO.
Isolation thermique passive Calfeutrer portes et fenêtres, couvertures de survie, regrouper les occupants.	Sacs de couchage -12 °C à -18 °C Solution la plus efficace par watt : réduire les besoins plutôt que de chauffer.

⚠ SÉCURITÉ MONOXYDE DE CARBONE

Tout appareil à combustion (propane, kérosène, bois) produit du CO. Le CO est inodore, incolore et mortel. Un détecteur de CO à piles est obligatoire dans tout foyer utilisant ces sources. Ne jamais utiliser une génératrice ou un réchaud à combustion en espace confiné, même porte ouverte.

Conservation des aliments pendant une panne

- Réfrigérateur fermé : maintient 4 °C pendant environ 4 heures
- Congélateur bien rempli, fermé : jusqu'à 48 heures
- En hiver : utiliser l'extérieur (0 °C à -10 °C) comme réfrigérateur naturel
- Au-delà de 4 h à > 4 °C pour viandes et produits laitiers : appliquer la règle de précaution
- Ne pas ouvrir les appareils inutilement — chaque ouverture fait entrer de l'air chaud

4. Cuisson hors réseau

Méthode	Usage	Puissance	Intérieur	CO
Réchaud propane 1-2 feux	Cuisson complète	Élevée	⚠ Ventiler	⚠ OUI
Réchaud à alcool	Eau chaude, plats simples	Faible à modérée	✓ Ventiler	Faible
Cuisinière camping propane	Repas complets, 2 feux	Élevée	✗ Extérieur	⚠ OUI
Plaque à induction	Usage ponctuel	1 000–1 800 W	✓	Non
Thermos cooking	Complément (inertie thermique)	Aucune après ébullition	✓	Non

Thermos cooking (cuisson à l'étouffée)

Porter les aliments à ébullition, puis les enfermer hermétiquement dans un thermos, une marmite emmaillottée ou un sac de couchage. L'inertie thermique termine la cuisson sans consommer de carburant supplémentaire. Économise 60 à 80 % du combustible pour des plats comme le riz, les pâtes ou les légumineuses.

5. Éclairage et communication autonomes

Éclairage

- Lampe frontale DEL : 1 par personne adulte — consomme 0,5 à 3 W, autonomie 20 à 60 h sur piles
- Lanterne solaire d'appoint : recharge le jour, éclairage d'ambiance la nuit
- Bougies : dernier recours uniquement, jamais sans surveillance (risque incendie)
- Piles neuves en stock : vérifier à chaque changement de saison

Communication

- Radio à manivelle / solaire : accès météo et alertes urgence sans batterie
- Charger le téléphone dès le début de la panne — le réseau cellulaire reste souvent actif
- Walkie-talkies : coordination à courte distance si réseau saturé
- Connaître l'adresse du centre d'hébergement d'urgence local

6. Erreurs fréquentes à éviter

Erreur	Solution
Génératrice sans panneau de transfert	Faire installer un panneau de transfert homologué par un électricien
Génératrice ou réchaud en intérieur	Usage extérieur exclusif, à 3 m min. de toute ouverture
Pas de détecteur de CO	Obligatoire si source à combustion. À piles, testé annuellement
Surdimensionner les équipements	Calculer les besoins réels avant d'acheter
Génératrice non testée depuis 2 ans	Test annuel, huile changée, carburant avec stabilisateur
Oublier les besoins médicaux spécifiques	Dimensionner la solution autour des besoins médicaux en priorité
Carburant stocké sans stabilisateur	L'essence se dégrade en 30–90 j. Utiliser un stabilisateur (ex. : STA-BIL)
Plusieurs systèmes incompatibles	Une solution principale + un complément simple, testés ensemble

7. Contexte Québec et France

Québec — Hydro-Québec	France — RTE / Enedis
Réseau hydroélectrique couvrant 99 % des foyers. Vulnérable aux verglas et tempêtes hivernales majeures (référence : crise du verglas 1998).	RTE gère le réseau haute tension ; Enedis assure la distribution locale. Pannes longues généralement liées aux intempéries (tempêtes, verglas zones non habituées).
Sécurité civile QC : réserve minimale de 72 h recommandée.	Tensions réseau hivernal 2022-2023 : délestages préventifs envisagés. Intérêt accru pour l'autonomie résidentielle.
Centres d'hébergement d'urgence activés par la municipalité en cas de panne déclarée — à localiser à l'avance.	Usage de génératrice légal, raccordement par électricien qualifié et règles locales sur le bruit à respecter.

8. Checklist complète — À cocher

A) Évaluation initiale

- ☐ Identifier les équipements médicaux du foyer nécessitant de l'électricité
- ☐ Lister les appareils critiques avec leur consommation en watts
- ☐ Calculer la capacité de secours nécessaire (tableau section 1)
- ☐ Évaluer le type de panne le plus probable dans mon contexte (hiver QC / été FR / etc.)
- ☐ Identifier le type d'habitat et les contraintes (appartement, maison, règlement)

B) Éclairage et communication — Base

- ☐ 1 lampe frontale DEL par personne adulte — *Avec piles neuves en réserve*
- ☐ Radio à manivelle ou à piles (AM/FM + météo) — *Type Midland ou Eton*
- ☐ Piles de rechange (AA, AAA selon appareils) stockées et datées
- ☐ Téléphones chargés à > 80 % en permanence
- ☐ Power bank chargé accessible rapidement

C) Électricité de secours

- ☐ Station d'énergie portable dimensionnée selon les besoins calculés
- ☐ Panneau solaire compatible si autonomie prolongée souhaitée
- ☐ Test de la station réalisé (simulation de panne 24 h)
- ☐ Si génératrice : panneau de transfert installé par électricien qualifié
- ☐ Si génératrice : carburant stocké avec stabilisateur, quantité pour 3–5 jours
- ☐ Si génératrice : test annuel réalisé (démarrage + charge)

D) Chauffage et sécurité thermique

- ☐ Sacs de couchage adaptés à la saison : 1 par personne (-12 °C à -18 °C pour le QC)
- ☐ Solution de chauffage d'appoint identifiée selon le type d'habitat
- ☐ Détecteur de CO à piles installé — *Obligatoire si source à combustion*
- ☐ Détecteur CO testé et pile de secours disponible
- ☐ Plan de la zone refuge identifié (pièce la plus petite et la mieux isolée)
- ☐ Matériaux d'isolation temporaire disponibles (couvertures, plastique)

E) Cuisson hors réseau

- ☐ Réchaud au propane ou à l'alcool disponible et testé
- ☐ Cartouches ou bonbonnes : stock pour 7 jours d'usage modéré
- ☐ Connaître la technique du thermos cooking
- ☐ Sélection d'aliments à cuisson rapide dans la réserve alimentaire
- ☐ Aliments prêts à manger disponibles (sans cuisson requise)

F) Maintenance et tests

- ☐ Simulation de panne volontaire de 24 h réalisée au moins une fois par an
- ☐ Tous les membres du foyer informés : emplacement des équipements et utilisation
- ☐ Calendrier de vérification annuelle planifié (ex. : chaque automne avant l'hiver)
- ☐ Localisation du centre d'hébergement d'urgence municipal notée
- ☐ Numéro d'urgence Hydro-Québec / Enedis disponible sans téléphone (imprimé)

9. Plan d'action progressif

1. Semaine 1–2 — Base : lampe frontale par personne, radio à piles, détecteur CO si sources à combustion prévues
2. Mois 1 — Communication : power bank ou petite station portable, téléphones chargés en priorité dès une panne
3. Mois 1–2 — Cuisson hors réseau : réchaud au propane ou à l'alcool, cartouches pour 7 jours
4. Mois 2–3 — Confort thermique : sacs de couchage adaptés à la saison, plan de la zone refuge, isolation temporaire
5. Mois 3–6 — Électricité de secours : station portable dimensionnée selon les besoins calculés, panneau solaire si pertinent
6. Annuellement — Test et maintenance : simulation 24–48 h, vérification des stocks, test génératrice si applicable

quebecpreppers.com

Préparation citoyenne — Résilience — Autonomie

Document mis à jour annuellement. Contenu indicatif — adapter à votre contexte, habitat et besoins spécifiques.