

DEVENEZ *PRÉVOYANT*

Les bases essentielles en 4 étapes

Un guide complet pour protéger votre foyer face aux pannes, aux perturbations et aux imprévus — sans alarmisme, avec méthode.

Pour le Québec et l'ensemble du monde francophone.

- Étape 1 — Comprendre la préparation
- Étape 2 — Construire votre kit 72h
- Étape 3 — Évaluer vos risques
- Étape 4 — Plan familial & simulation
- Checklist complète imprimable

Mathieu Montaroux

Consultant en résilience (RRC) · Expert en mesures d'urgence

Ancien paramédic et militaire · Planification d'évacuation

Auteur de 5 ouvrages sur la préparation citoyenne

quebecpreppers.com

© Québec Preppers — Usage éducatif personnel, non commercial

Table des matières

Introduction	Pourquoi se préparer maintenant — données QC & France	3
Étape 1	Comprendre la préparation citoyenne	5
	Les 3 paliers — 72h, 7 jours, 30 jours	6
	Ce que la préparation n'est pas	7
Étape 2	Construire votre kit de base 72 heures	8
	1. Eau — stockage, purification, calcul des besoins	9
	2. Alimentation — réserves, calories, rotation	11
	3. Éclairage et énergie — solutions par palier	13
	4. Communications — alertes et plan familial	15
	5. Premiers soins — trousse et gestes essentiels	17
	6. Médicaments chroniques — l'angle mort	19
	7. Documents et finances	21
	8. Chauffage et confort thermique	22
Étape 3	Évaluer vos risques selon votre territoire	23
	Scénarios prioritaires Québec et France	24
	Identifier vos vulnérabilités	26
Étape 4	Passer à l'action — plan familial et simulation	27
	Les 5 éléments du plan familial minimal	28
	La simulation — l'outil le plus sous-utilisé	29
	Plan d'action progressif semaine par semaine	30
Checklist	Kit d'urgence complet — à imprimer et cocher	31
Ressources	Aller plus loin sur Québec Preppers	35

Note éditoriale

Ce guide est conçu pour les lecteurs du Québec et l'ensemble du monde francophone. Les recommandations tiennent compte des deux contextes. Les spécificités québécoises (verglas, grand froid, réseau Hydro-Québec) et françaises (inondations, tempêtes, guide SGDSN Tous responsables 2025) sont précisées lorsque pertinent.

Les sources institutionnelles citées servent de cadre factuel — jamais de prescription.

Introduction — Pourquoi se préparer maintenant

Les perturbations des services essentiels — électricité, eau, approvisionnement, communications — sont documentées comme croissantes en fréquence et en durée. Ce n'est pas une projection alarmiste : ce sont des données observées dans les bilans officiels des deux côtés de l'Atlantique.

Ce que les données disent

	Au Québec	En France et en Europe
Événement récent	Mars 2026 : deux épisodes de verglas en une semaine. Jusqu'à 315 000 foyers sans électricité. Délais de rétablissement : 4 à 7 jours en zones rurales et périurbaines.	Tempête Nils (fév. 2026) : 900 000 habitations sans électricité sur une diagonale Nouvelle-Aquitaine → Occitanie. Rétablissement en plusieurs jours.
Tendance documentée	Durée des pannes Hydro-Québec : +485 % entre 2014 et 2023. Les interruptions qui duraient quelques heures durent maintenant plusieurs jours.	4 événements naturels très graves par an en France (2001–2023), contre 1 par an entre 1950 et 2000. La France est le pays de l'UE avec le plus de catastrophes.
Population exposée	Toutes les régions du Québec sont exposées aux pannes hivernales. Les zones rurales et périurbaines subissent des délais de rétablissement deux fois plus longs que les centres urbains.	26,5 % de la population française réside en zone potentiellement inondable. 53 % des départements touchés par les inondations de 2023-2024.
Cadre officiel	LSCRS (2024) : la résilience citoyenne est désormais inscrite dans la loi. La Sécurité civile du Québec recommande un minimum de 72h d'autonomie.	Guide SGDSN Tous responsables (2025) : distribué nationalement. Premier document officiel français à recommander explicitement un kit citoyen de 72h minimum.

Ce que cela signifie concrètement

Ces données ne visent pas à alarmer. Elles servent à calibrer. Comprendre que les perturbations sont fréquentes et que leurs durées dépassent souvent le scénario optimiste justifie objectivement de commencer — même simplement — plutôt que d'attendre.

En mars 2026 au Québec, des milliers de foyers ont vu leur accès aux pharmacies coupé pendant 2 à 4 jours. Les personnes sous traitement médical régulier — un foyer sur trois — ont découvert que leur préparation était incomplète. En France, les zones en désert médical ne peuvent pas compter sur un accès rapide aux soins, même hors crise.

La préparation citoyenne en une phrase

Ce n'est pas de l'accumulation de matériel. C'est la capacité à fonctionner pendant 72 heures à 7 jours sans dépendre des services habituels — le temps que la situation se rétablisse ou que des renforts arrivent.

Les trois grandes erreurs à éviter dès le départ

■ Attendre le bon moment

Il n'y a pas de moment parfait pour commencer. Une trousse incomplète vaut mieux qu'aucune trousse. Commencez avec ce que vous avez déjà — vous possédez probablement 40 à 60 % du nécessaire.

■ Vouloir tout faire en une journée

La préparation qui dure est progressive. Un achat impulsif de matériel non testé a peu de valeur. Quinze minutes par semaine, tenues dans le temps, produisent des résultats réels.

■ Croire que c'est réservé aux survivalistes

La Croix-Rouge canadienne, la Sécurité civile du Québec et le SGDSN français recommandent tous un kit de base aux citoyens ordinaires. C'est du bon sens, pas une idéologie.



ÉTA PE 1

Comprendre la préparation citoyenne

Avant de parler d'équipement, comprendre ce qu'est la préparation citoyenne permet d'éviter les erreurs les plus fréquentes. La préparation efficace n'est pas une course à l'accumulation — c'est une méthode.

Définition de travail

La préparation citoyenne désigne l'ensemble des actions prises pour réduire sa vulnérabilité, gagner du temps et maintenir les fonctions essentielles du quotidien lorsque les services habituels sont perturbés — même partiellement.

Elle ne remplace pas les services d'urgence. Elle comble le délai inévitable entre le début d'un événement et leur arrivée. Ce délai est généralement de 24 à 72 heures dans les scénarios documentés.

Les 6 besoins fondamentaux

Quelle que soit l'urgence — panne électrique, inondation, tempête de neige, coupure d'approvisionnement — six besoins fondamentaux doivent être couverts. C'est autour de ces six besoins que tout le kit de base est organisé.

1 — Eau	Boire, cuisiner, hygiène minimale. Priorité absolue — un adulte ne survit pas plus de 3 jours sans eau.
2 — Alimentation	Énergie pour décider et agir. Sans calories, la fatigue décisionnelle s'installe en moins de 24 heures.
3 — Éclairage & énergie	Lumière, chaleur, recharge des appareils de communication. La nuit sans lumière révèle les lacunes.
4 — Communications	S'informer et rester en contact avec ses proches. Un plan familial préétabli vaut toutes les applications.
5 — Santé & médicaments	Trousse de premiers soins ET continuité des traitements chroniques. L'angle mort le plus fréquent.
6 — Documents & argent	Papiers d'identité, ordonnances, argent liquide. Inaccessibles en urgence = complications majeures.

Les 3 paliers de progression

La préparation se construit par couches successives. L'objectif n'est pas d'atteindre immédiatement le palier maximal, mais de progresser de façon cohérente et testée.

72 HEURES

Le plancher recommandé par la Croix-Rouge canadienne, la Sécurité civile du Québec et le SGDSN français. Couvre les urgences courantes : panne, tempête, interruption de service de courte durée.

Budget estimé : 75–125 \$ CAD / 50–85 €

Délai réaliste : 1 à 2 semaines

7 JOURS

La cible réaliste au regard des événements documentés. En mars 2026, certaines zones québécoises ont été privées d'électricité pendant 4 à 7 jours. Ce palier couvre 99 % des scénarios de crise ordinaire.

Budget estimé : 150–300 \$ CAD / 100–200 €

Délai réaliste : 1 à 2 mois

30 JOURS

L'autonomie étendue. Requiert des solutions d'énergie de secours (station LiFePO₄, solaire), des réserves alimentaires structurées et des compétences pratiques développées. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin.

Budget estimé : 500 \$+ CAD / 350 €+

Délai réaliste : 6 à 12 mois

Ce que la préparation N'est pas

■ De l'accumulation aveugle

Un stock non testé, non tourné et inadapté au foyer réel a peu de valeur pratique. La compétence précède l'équipement.

■ De l'autarcie totale

L'interdépendance est structurelle dans nos sociétés modernes. L'objectif est de réduire la dépendance à la marge, pas de l'éliminer.

■ Du survivalisme ou du catastrophisme

Ce guide prépare aux scénarios plausibles et documentés — pannes, inondations, tempêtes — pas à l'effondrement civilisationnel.

■ Un projet réservé aux passionnés

La Croix-Rouge, la Sécurité civile et le SGDSN recommandent ces préparations à tous les citoyens ordinaires.

ÉTA PE 2

Construire votre kit de base 72 heures

Cette section détaille chaque composante du kit de base. Chaque élément est accompagné des quantités recommandées, des conseils pratiques et des erreurs fréquentes à éviter. Utilisez la checklist en fin de guide pour suivre votre progression.

Conseil pratique : Avant tout achat : faites l'inventaire de ce que vous avez déjà. Vous possédez probablement 40 à 60 % du nécessaire. Identifiez une seule lacune prioritaire et corrigez-la avant de passer à la suivante.



1. Eau

L'eau est la priorité absolue. Un adulte peut survivre 3 semaines sans nourriture, mais seulement 3 jours sans eau. Dans un contexte de panne ou de crise, les sources habituelles peuvent être coupées, contaminées ou inaccessibles.

Quantités recommandées

La règle de base est de 2 litres par personne par jour pour la seule consommation. En pratique, en comptant la cuisine et l'hygiène minimale : 4 litres par personne par jour est la cible réaliste.

Profil	L/jour (boisson)	L/jour (pratique)	L pour 72h	L pour 7 jours
Adulte (15+ ans)	2 L	4 L	12 L	28 L
Enfant (9-14 ans)	1,5 L	3 L	9 L	21 L
Jeune enfant (4-8 ans)	1,2 L	2,5 L	7,5 L	17,5 L
Nourrisson (1-3 ans)	0,8 L	1,5 L	4,5 L	10,5 L
Animal (chien moyen)	0,5 L	0,8 L	2,5 L	5,5 L

Ces quantités sont pour la consommation uniquement. Prévoir en plus : hygiène des mains, vaisselle, cuisson.

Options de stockage

- **Contenants rigides hermétiques** (10 à 20 L) — bouteilles HDPE ou jerricans alimentaires. Étiqueter avec la date de remplissage. Changer l'eau tous les 6 mois si non commerciale.
- **Eau embouteillée commerciale** — la solution la plus simple. Rotation FIFO (premier entré, premier sorti). Date de péremption à respecter.
- **WaterBOB ou réserve de baignoire** — solution d'appoint pour remplir rapidement un volume important dès qu'une alerte est annoncée.

Purification d'urgence

Si votre eau stockée est épuisée ou si vous avez accès à une source dont la potabilité est incertaine, plusieurs méthodes de purification sont disponibles selon votre situation.

Méthode	Description	Avantage
Ébullition	Faire bouillir 1 minute (3 minutes en altitude). Méthode la plus sûre et la plus accessible. Nécessite une source d'énergie.	Simple, fiable, aucun équipement spécial
Filtre portatif (LifeStraw, Sawyer)	Filtration de 0,1 micron — élimine bactéries et parasites. Ne traite pas les virus (rares en eau douce au QC/FR).	Compact, longue durée de vie (100 000 L)

Pastilles de purification	Chlore ou dioxyde de chlore. Attendre 30 minutes avant de boire. Ne traite pas la turbidité — pré-filtrer d'abord.	Léger, économique, facile à stocker
Eau de javel (hypochlorite 8 %)	2 gouttes par litre d'eau claire, 4 pour eau trouble. Attendre 30 minutes. Solution de dernier recours.	Disponible partout, très peu coûteux

Conseil pratique : *Pré-filtrez toujours l'eau trouble avec un tissu propre (t-shirt, bandana) avant d'utiliser des pastilles ou la javel. Les agents chimiques sont moins efficaces sur l'eau turbide.*

Ressource : quebecpreppers.com/eau-nourriture/



2. Alimentation

La planification alimentaire d'urgence repose sur un principe simple : stocker ce que vous mangez déjà, dans une version non périssable. La méthode du stock roulant — intégré à votre consommation courante avec rotation FIFO — évite le gaspillage et maintient les stocks à jour sans effort particulier.

Besoins caloriques de référence

Profil	Kcal/jour	Glucides (50 %)	Protéines (20 %)	Lipides (30 %)
Homme adulte (15+ ans)	2 600 kcal	1 300 kcal	520 kcal	780 kcal
Femme adulte (15+ ans)	2 200 kcal	1 100 kcal	440 kcal	660 kcal
Enfant (9-13 ans)	2 000 kcal	1 000 kcal	400 kcal	600 kcal
Jeune enfant (4-8 ans)	1 600 kcal	800 kcal	320 kcal	480 kcal
Nourrisson (1-3 ans)	1 200 kcal	600 kcal	240 kcal	360 kcal

Diabétiques : réduire les glucides à 30 %, augmenter les protéines et les lipides en conséquence.

Aliments prioritaires et durées de conservation

Aliment	Conservation approx.	Avantage spécifique
Conserves (légumineuses, thon, sardines, maïs, tomates)	2 à 5 ans	Riches en protéines et fibres. Prêt à consommer froid.
Pâtes, riz, couscous, flocons d'avoine	2 à 4 ans	Base calorique. Légers à stocker. Nécessitent eau et cuisson.
Lentilles, pois chiches (secs)	3 à 5 ans	Protéines végétales complètes. Longue conservation, cuisson simple.
Barres énergétiques, fruits secs, noix	1 à 2 ans	Consommables sans préparation. Idéal pour sac d'évacuation.
Lait en poudre ou en brique UHT	6 à 12 mois (UHT) / 1 an (poudre)	Calcium et protéines. Indispensable pour les nourrissons.
Miel, huile d'olive, sel	5 ans à indéfini	Calories denses. Le miel ne périmé pas s'il est bien scellé.
Café, thé, sucre	2 à 4 ans	Confort et moral. Souvent négligés dans les listes.

La méthode FIFO — Premier entré, premier sorti

Placez les achats récents au fond du placard. Consommez les stocks les plus anciens en premier. Remplacez au fur et à mesure. Cette méthode simple élimine le gaspillage et garantit que vos stocks sont toujours frais — sans effort de gestion particulier.

Conseil pratique : Ne stockez pas d'aliments que votre foyer n'aime pas ou n'a jamais testés. En situation de stress, la nourriture connue a une valeur psychologique réelle.

Ressource : quebecpreppers.com/eau-nourriture/



3. Éclairage et énergie

La panne d'électricité est le scénario le plus fréquent. Une nuit sans lumière révèle toutes les lacunes de préparation. L'éclairage autonome est l'un des gains les plus rapides, les moins coûteux et les plus immédiats.

Solutions par palier de préparation

Palier 72h — Essentiels (moins de 50 \$ CAD / 35 €)

Lampe frontale DEL par adulte

Mains libres, longue autonomie batterie, indispensable. Achetez-en une de qualité — les moins chères tombent en panne au mauvais moment.

Piles de rechange AA/AAA

Doubler le stock de piles pour toutes les lampes. Piles alcalines longue durée — éviter les piles génériques de bas de gamme.

Power bank 10 000 mAh minimum

Maintenir chargé en permanence. Suffit pour recharger un téléphone 3 à 4 fois. Vérifier la charge tous les 3 mois.

Bougies + allumettes

Solution de dernier recours. Ne jamais laisser sans surveillance. Risque de CO en espace mal ventilé.

Palier 7 jours — Renforcé (150–400 \$ CAD / 100–270 €)

Radio à piles ou à manivelle

Source d'information officielle quand internet et cellulaire sont hors service. Identifier à l'avance la fréquence locale (CJAD 800 AM Montréal, France Info 105.5).

Station d'énergie portable LiFePO4 500 Wh

Alimente lampes, téléphones, tablettes, radio. Peut recharger un CPAP pendant 1 à 2 nuits. Se recharge sur secteur (précharger avant la crise) ou panneau solaire.

Lampe de camping à suspension

Éclairage d'ambiance pour une pièce entière. Beaucoup plus confortable que les seules lampes frontales pour les nuits prolongées.

Palier 30 jours — Autonomie étendue (500 \$+ CAD)

Station LiFePO4 1 500 Wh + panneau solaire

Alimentation continue en combinaison avec le solaire. Peut faire fonctionner un mini-réfrigérateur, un CPAP en continu, un réchaud électrique.

Génératrice à essence ou propane

Solution puissante mais complexe — nécessite carburant stocké, maintenance régulière, utilisation en extérieur uniquement (CO). Test annuel obligatoire.

Chauffage d'urgence — point critique au Québec

En hiver québécois, une panne électrique est aussi une urgence thermique. Identifiez à l'avance une "zone refuge" dans votre domicile — la pièce la plus facile à chauffer et à isoler. Un réchaud à propane bien ventilé, un poêle au bois ou même des couvertures de survie peuvent maintenir une température acceptable dans un espace réduit.

En France : les risques de canicule sont aussi concernés. Un ventilateur à batterie et des linges humides sont des outils valables dans ce contexte.

Conseil pratique : Testez votre lampe frontale ce soir. Si les piles sont faibles, remplacez-les maintenant. C'est l'amélioration de préparation la plus rapide et la moins coûteuse qui existe.

Ressource : quebecpreppers.com/autonomie-energie/



4. Communications

En situation de crise, le réseau cellulaire peut être saturé, endommagé ou hors service. Préparer des alternatives de communication avant d'en avoir besoin est l'un des gestes les plus simples et les plus importants.

Le plan familial de communication — les 5 éléments

■ 1. Liste de contacts imprimée

Pas uniquement dans le téléphone. Si le téléphone est déchargé, endommagé ou perdu, cette liste doit être accessible à tous les membres du foyer. Inclure : numéros des proches, médecin, vétérinaire, assurances.

■ 2. Numéros d'urgence mémorisés et affichés

Québec : 911. France : 15 (SAMU), 18 (pompiers), 112 (urgences européennes). Ces numéros doivent être connus des enfants à partir de 6 ans.

■ 3. Point de rassemblement primaire

Un lieu à proximité du domicile, connu de tous — coin de rue, chez un voisin. En cas d'évacuation rapide où la famille est séparée.

■ 4. Point de rassemblement secondaire

Plus éloigné si le quartier n'est pas accessible — école, centre communautaire, chez un membre de la famille hors zone. Convenu à l'avance, jamais improvisé.

■ 5. Contact référent hors zone

Une personne dans une autre ville ou région que tous peuvent appeler pour se transmettre des informations. Il est souvent plus facile d'appeler hors de la zone affectée qu'à l'intérieur.

Systèmes d'alerte officiels

- **SNAP (Québec)** — Alertes automatiques sur les téléphones cellulaires dans les zones concernées. Activé par défaut — ne pas désactiver.
- **FR-Alert (France)** — Depuis 2022, alertes d'urgence directement sur les mobiles dans la zone concernée. Tester la réception dans votre région.
- **Radio AM/FM** — Source d'information officielle quand internet et cellulaire sont hors service. Toujours inclure une radio à piles dans le kit.

Note sur les réseaux sociaux en situation de crise

Les réseaux sociaux circulent rapidement des informations non vérifiées. En situation de crise, s'en tenir aux sources officielles locales identifiées à l'avance (Hydro-Québec pour les pannes QC, préfectures en France, météo nationale). Les rumeurs amplifient la panique.

Ressource : quebecpreppers.com/parcours-famille/

5. Premiers soins

Une trousse de premiers soins bien équipée et les connaissances pour l'utiliser sont deux éléments distincts. L'équipement sans la formation a une valeur limitée. La formation sans équipement non plus.

Contenu de base de la trousse

Traitement des plaies

- Pansements adhésifs de tailles variées (10–20 unités)
- Compresses stériles 10×10 cm (10–20 unités)
- Bandes de gaze roulées (5 et 10 cm de largeur)
- Bande élastique de compression (type Tensor, 7–10 cm)
- Sparadrap médical (rouleau)
- Solution antiseptique (chlorhexidine ou Bétadine)
- Sérum physiologique pour rinçage (unidoses ou spray)

Outils médicaux

- Ciseaux à bandage (bout arrondi)
- Pince à écharde stérile
- Thermomètre numérique + pile de rechange
- Gants nitrile jetables (2 paires minimum)
- Masque de poche pour RCR (valve unidirectionnelle)
- Garrot tourniquet (type CAT) — si formation reçue

Médicaments sans ordonnance

- Analgésique/antipyrétique (acétaminophène ou ibuprofène)
- Antihistaminique oral (réactions allergiques légères)
- Antidiarrhéique (lopéramide)
- Antiacide (malaises digestifs)
- Sels de réhydratation orale (déshydratation, gastro)
- EpiPen si allergie sévère connue dans le foyer

Gestes essentiels à connaître

La formation pratique est indispensable. Ces principes généraux orientent l'action dans l'attente des secours — ils ne remplacent pas une formation RCR.

■ Contrôle des hémorragies

Compression directe et maintenue (10 minutes minimum). Pour les membres : garrot tourniquet si hémorragie massive non contrôlable. Ne pas retirer un objet planté dans une plaie.

■ Arrêt cardiaque — RCR

100 à 120 compressions thoraciques par minute, 5 cm de profondeur. La RCR par un témoin double ou triple les chances de survie. Localiser à l'avance le DEA/DAE le plus proche dans vos lieux fréquentés.

■ Étouffement

5 tapes dans le dos (entre les omoplates, victime penchée vers l'avant), puis 5 compressions abdominales si les tapes échouent (manœuvre de Heimlich). Nourrisson : technique spécifique différente — formation requise.

■ Brûlures

Refroidir à l'eau fraîche (pas froide) pendant 15 à 20 minutes. Ne pas appliquer de beurre, dentifrice, glace ou huile. Consulter pour toute brûlure dépassant la taille d'une paume.

Formations reconnues

Québec : Croix-Rouge canadienne (croixrouge.ca), Ambulance Saint-Jean (sja.ca/fr). Formation RCR/DEA : 6 à 8 heures. Renouvellement recommandé tous les 2 à 3 ans.

France : PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1) — 7h, Croix-Rouge française ou associations agréées. SST en milieu professionnel.

Ressource : quebecpreppers.com/sante-premiers-soins/



6. Médicaments chroniques — l'angle mort

L'angle mort le plus fréquent de la préparation citoyenne

Un foyer sur trois compte au moins un membre sous traitement médical régulier. Lors des verglas de mars 2026 au Québec, des milliers de foyers ont vu leur accès aux pharmacies coupé pendant 2 à 4 jours. Les guides officiels mentionnent une trousse de premiers soins — aucun ne détaille la continuité des traitements chroniques. C'est pourtant la lacune la plus critique.

Le stock roulant de médicaments

La règle de base : maintenir en permanence un stock de 7 à 14 jours des médicaments sur ordonnance du foyer. Renouveler l'ordonnance dès que le stock atteint ce seuil — pas seulement quand il est épuisé.

■ Tous les médicaments sur ordonnance

Règle de 7 à 14 jours. Discuter avec le médecin traitant d'un plan de continuité en cas d'urgence. Certains médecins peuvent anticiper des renouvellements dans ce contexte.

■ Insuline

L'insuline ouverte (stylo ou flacon entamé) se conserve à température ambiante jusqu'à 28 °C pendant 28 à 30 jours selon les formulations. En cas de panne : maintenir dans le réfrigérateur aussi longtemps qu'il reste froid. Un porte-insuline réfrigérant FRIO (sans électricité) est une solution utile.

■ Médicaments psychotropes

Ne jamais interrompre abruptement sans avis médical — certains nécessitent un sevrage progressif. Inclure dans le plan de continuité avec le médecin.

■ Inhalateur de secours (asthme)

Toujours accessible — jamais au fond d'un sac. Un bronchodilatateur à courte durée d'action doit être à portée de main à tout moment.

■ EpiPen (anaphylaxie)

Un dans chaque sac d'urgence. Vérifier régulièrement la date de péremption. Chaque membre du foyer doit savoir l'utiliser.

■ Glucomètre et bandelettes (diabète)

Sucre rapide disponible en permanence (gel glucose, jus de fruit). Connaître les signes d'hypoglycémie. Plan d'action en cas de crise.

Conseil pratique : Conservez une copie imprimée de chaque ordonnance active dans votre pochette de documents d'urgence. Si vous devez vous rendre dans une pharmacie inconnue en situation d'urgence, cette copie facilite considérablement le renouvellement.

Ressource : quebecpreppers.com/sante-premiers-soins/

7. Documents essentiels et finances

Les documents inaccessibles ou perdus compliquent considérablement la reprise après une crise. Une pochette étanche, prête à être saisie en moins de 2 minutes, résout ce problème en 30 minutes de préparation.

Documents à inclure dans la pochette étanche

- Pièces d'identité (passeport, permis de conduire, carte d'identité)
- Copies numériques sur clé USB étanche ou dans le nuage chiffré
- Numéros d'urgence et contacts imprimés
- Copies des ordonnances médicales actives
- Carnet de vaccination du foyer
- Numéros d'assurance (habitation, vie, maladie, véhicule)
- Informations sur le compte bancaire (sans les codes)
- Contacts vétérinaires et carnet de santé des animaux

Argent liquide en petites coupures

En cas de panne électrique prolongée, les guichets automatiques et les terminaux de paiement peuvent être hors service. Maintenir entre 50 et 150 \$ CAD / euros en petites coupures dans la pochette d'urgence. Petites coupures uniquement — les commerçants n'ont pas toujours la monnaie.

Ressource : quebecpreppers.com/equipement-logistique/



8. Chaleur et confort thermique

Au Québec, une panne électrique en hiver est automatiquement une urgence thermique. En France, les vagues de chaleur posent le problème inverse. Ces deux situations nécessitent une préparation spécifique.

Froid — stratégie de la zone refuge (Québec et hiver)

Identifier à l'avance une pièce du domicile facile à chauffer et à isoler. Idéalement une chambre intérieure sans fenêtres extérieures. Rassembler matelas, couvertures et les membres du foyer dans cette zone.

- **Couvertures de survie (Mylar)** — Réfléchissent 90 % de la chaleur corporelle. Légères et compactes. Une par personne dans chaque sac.
- **Sacs de couchage adaptés au froid** — Classifiés selon la température minimale. Vérifier que le classement correspond à votre contexte.
- **Chauffage au propane d'intérieur** — Uniquement les modèles certifiés pour usage intérieur (type Mr. Heater Little Buddy). Ventilation obligatoire. Détecteur de CO.
- **Isolation des fenêtres** — Plastique thermorétractable sur les fenêtres les plus froides. Gain thermique significatif à faible coût.

Chaleur — stratégie canicule (France et été)

- **Ventilateur à batterie** — Peut fonctionner pendant les coupures. Combiner avec linge humide pour un effet de refroidissement évaporatif.
- **Stores et occultation** — Fermer volets et rideaux côté soleil. Réduction de 5 à 10 °C dans la pièce. Mesure la plus simple.
- **Eau fraîche en stock** — Au-delà de l'eau de boisson, maintenir un stock supplémentaire pour les bains de pieds, le rafraîchissement des poignets.

Ressource : quebecpreppers.com/autonomie-energie/

ÉTAPE 3

Évaluer vos risques selon votre territoire

Une préparation calibrée sur des risques réels est plus efficace qu'une préparation généraliste. Identifier les deux ou trois scénarios les plus plausibles dans votre territoire permet de prioriser sans surcharger.

Scénarios prioritaires au Québec

Panne électrique hivernale prolongée

Priorité : ★★★ Très élevée

Le scénario le plus fréquent et le plus impactant. Les événements de mars 2026 (315 000 foyers) montrent que les délais de 4 à 7 jours sont réalistes. Préparation minimale : 7 jours d'autonomie, solution de chauffage de secours.

Inondation printanière

Priorité selon la zone

Zones à risque dans les basses-terres, abords de rivières. Évacuation possible avec peu de préavis. Préparer : documents étanches, sac d'évacuation, itinéraires de repli, hébergement alternatif identifié.

Feux de forêt — évacuation

Priorité selon la zone

Régions nordiques et périurbain forestier. Peu de temps entre l'alerte et l'ordre d'évacuation. Sac prêt à partir en moins de 10 minutes, itinéraires multiples planifiés.

Panne en déplacement hivernal

Priorité : ★★ Élevée

Voiture immobilisée sur une route isolée en hiver. Kit véhicule : couverture de survie, eau, alimentation pour 24h, câbles de démarrage, pelle, chaussures adaptées, chargeur de téléphone.

Rupture d'approvisionnement

Couverte par le kit de base

Grève prolongée des transports, perturbation logistique. Vos réserves alimentaires et votre stock de médicaments constituent votre filet. Pas de préparation matérielle supplémentaire requise si le kit est en place.

Scénarios prioritaires en France et en Europe

Inondation

Priorité selon la zone

26,5 % de la population française en zone inondable. Consulter le PPRI (Plan de Prévention des Risques Inondation) de votre commune — accessible en mairie ou sur georisques.gouv.fr. Prévoir évacuation verticale ou horizontale selon votre situation.

Canicule prolongée

Priorité : ★★★ Très élevée
(zones chaudes)

Saturation des services de santé en juillet-août. Identifier la salle fraîche du domicile. Surveiller les voisins vulnérables. Maintenir un stock d'eau supérieur au minimum habituel. Ventilateur à batterie.

Feux de forêt

Priorité selon la zone

En expansion vers les régions atlantiques et méditerranéennes. Surveiller les alertes préfectorales. Sac d'évacuation prêt, plan de sortie identifié.

Coupure électrique prolongée

Priorité : ★★ Élevée

Tempêtes Ciaran (nov. 2023 : 1,2M foyers) et Nils (fév. 2026 : 900K foyers). Même préparation qu'au Québec. La France a des délais de rétablissement similaires dans les zones rurales.

Perturbations sociales majeures

Couverte par le kit de base

Grèves des transports, mouvements sociaux affectant l'approvisionnement. Vos réserves alimentaires et votre stock de médicaments constituent votre autonomie. La préparation de base suffit.

Pour identifier vos risques locaux

Québec : plan de sécurité civile de votre municipalité, disponible sur securitecivile.gouv.qc.ca ou auprès de votre mairie.

France : Dossier Départemental sur les Risques Majeurs (DDRM) — disponible en mairie, en préfecture ou sur georisques.gouv.fr.

Guide national France : SGDSN, Tous responsables (2025) — sgdsn.gouv.fr

ÉTA PE 4

Passer à l'action — plan familial & simulation

Un plan qui existe sur papier mais n'a jamais été discuté avec les membres du foyer est un plan théorique. Il ne fonctionne pas sous stress. La mise en pratique est l'étape qui transforme l'intention en capacité réelle.

Les 5 éléments du plan familial minimal

Cette conversation prend 20 minutes. Elle peut sauver beaucoup de stress.

1

Point de rassemblement primaire

Un lieu à proximité du domicile, connu de tous — coin de rue, chez un voisin, dans le parc. En cas d'évacuation rapide où la famille est séparée. Le pratiquer une fois avec les enfants.

2

Point de rassemblement secondaire

Plus éloigné si le quartier est inaccessible — école des enfants, centre communautaire, chez un membre de la famille hors zone. Convenu à l'avance, jamais improvisé en urgence.

3

Contact référent hors zone

Une personne dans une autre ville ou région que tous les membres du foyer peuvent appeler pour se transmettre des informations. Plus facile d'appeler hors de la zone affectée qu'à l'intérieur lors d'une crise.

4

Liste de contacts imprimée

Pas uniquement dans le téléphone. Inclure : proches, médecin, vétérinaire, assurances, contact référent hors zone. Une copie dans chaque sac et une affichée dans la cuisine.

5

Rôles attribués à l'avance

Qui va chercher les enfants à l'école si la crise survient en journée ? Qui prend les documents ? Qui appelle le contact référent ? Qui gère les animaux ? Ces décisions ne se prennent pas bien sous stress.

Note pour les familles séparées ou recomposées

Les situations de garde partagée, de parents en déplacement fréquent ou de famille étendue impliquent des protocoles de communication spécifiques. Qui décide en urgence ? Qui a accès aux médicaments ? Qui contacte qui en premier ? Ces questions doivent avoir une réponse avant la crise.

La simulation — l'outil le plus sous-utilisé

Une simulation volontaire de 12 à 24 heures révèle plus de lacunes pratiques qu'une journée de planification théorique. C'est le seul moyen de savoir si votre préparation fonctionne vraiment.

Comment organiser une simulation de 24h

1

Choisir un week-end

Informez tous les membres du foyer. Ne pas surprendre — surtout avec des enfants. Présenter comme un exercice, pas comme une urgence réelle.

2

Définir les règles

Pendant la simulation : utiliser uniquement les ressources stockées. Pas d'achats, pas d'internet pour trouver des solutions. Simuler la coupure d'électricité.

3

Appliquer le plan

Utiliser les lampes, la nourriture stockée, le réchaud de camping. Appliquer le plan de communication familial. Identifier le point de rassemblement.

4

Prendre des notes

Noter chaque lacune identifiée pendant la simulation. L'ouvre-boîte introuvable, la lampe aux piles mortes, les enfants qui ne savent pas où est le sac.

5

Corriger une lacune à la fois

Après la simulation : corriger une seule lacune par semaine. Ne pas tout acheter d'un coup. La progressivité est plus durable.

Ce qu'une simulation révèle systématiquement

- L'ouvre-boîte manuel est introuvable.
- La lampe frontale principale a les piles mortes.
- Les enfants ne savent pas où est rangée la trousse d'urgence.
- Les médicaments chroniques sont dans la salle de bain, pas dans le sac d'évacuation.
- Le point de rassemblement n'a jamais été verbalisé à voix haute devant les enfants.
- Les documents essentiels ne sont pas dans une pochette facilement saisissable.
- Le réchaud de camping n'a pas été testé depuis l'achat.
- Il manque un ouvre-boîte dans le kit véhicule.
- Le power bank n'est pas chargé.
- Le foyer ne sait pas quelle fréquence radio écouter en cas de crise.

Ces lacunes sont toutes faciles à corriger

À condition de les avoir découvertes avant l'urgence réelle. Une simulation par an — idéalement à l'automne au Québec ou avant la saison des orages en France — suffit pour valider et maintenir la préparation du foyer.

Plan d'action progressif — semaine par semaine

Semaine 1	Inventaire et eau	Recensez ce que vous avez déjà. Constituez une réserve d'eau pour 72h par personne et assurez-vous d'avoir une lampe frontale fonctionnelle par adulte. Ces deux éléments coûtent moins de 30 \$ et prennent 30 minutes.
Semaine 2	Alimentation de base	Ajoutez 3 jours de nourriture non périssable que votre foyer consomme déjà. Vérifiez ou constituez votre trousse de premiers soins. Achetez un ouvre-boîte.
Semaine 3	Communications et documents	Constituez la pochette de documents étanche. Rédigez la liste de contacts imprimée. Identifiez et communiquez le point de rassemblement familial.
Mois 1	Médicaments et plan familial	Mettez en place un stock roulant de 7 à 14 jours pour les médicaments chroniques du foyer. Organisez la conversation de plan familial de 20 minutes.
Mois 2–3	Formation et kit véhicule	Inscrivez-vous à une formation de premiers soins (RCR/DEA). Constituez ou vérifiez le kit de premiers soins dans le coffre du véhicule.
Annuel	Simulation et maintenance	Testez le plan sur 12 à 24 heures. Vérifiez les dates de péremption, rechargez les power banks, renouvelez les stocks périmés, mettez à jour les documents.

ÉTA PE F OCUS

Personnes vulnérables et besoins spécifiques

La préparation citoyenne standard couvre les besoins d'un adulte en bonne santé. Les foyers qui comptent des personnes vulnérables doivent adapter leur préparation en conséquence. Ces ajustements sont souvent simples — mais ils doivent être anticipés avant l'urgence.

Enfants

Les enfants ont des besoins physiologiques différents des adultes et réagissent différemment au stress. Leur préparation doit être adaptée.

■ Médicaments pédiatriques

Dosage selon le poids, pas l'âge. Maintenir en stock : analgésique pédiatrique liquide, antihistaminique, sels de réhydratation. Pour les nourrissons : stock de lait maternisé si non allaités.

■ Alimentation et hydratation

Les enfants de moins de 10 ans ont besoin de moins d'eau que les adultes mais sont plus vulnérables à la déshydratation. Aliments connus et appréciés — en situation de stress, les enfants refusent plus facilement les aliments inconnus.

■ Vêtements de saison mis à jour

Les enfants grandissent vite. Vérifier deux fois par an que les vêtements d'urgence (chaussures, manteaux) sont à la bonne taille.

■ Communication avec les enfants

Leur expliquer le plan de façon adaptée à leur âge. Un enfant de 6 ans peut mémoriser un numéro d'urgence et le point de rassemblement. Pratiquer une fois — pas en urgence réelle.

■ Objets de réconfort

Peluche, couverture préférée, jeu de cartes. En situation de stress prolongé, le confort émotionnel des enfants impacte directement la capacité décisionnelle des parents.

Personnes âgées

Les personnes âgées sont statistiquement les plus touchées lors des crises. La canicule de 2003 en France, les verglas répétés au Québec — ces événements révèlent chaque fois les mêmes vulnérabilités.

■ Médicaments chroniques multiples

Souvent 3 à 8 médicaments différents. Le stock roulant doit couvrir tous les traitements. Une liste claire avec posologies est indispensable pour les aidants et les secours.

■ Mobilité réduite et évacuation

Identifier à l'avance qui peut aider à évacuer. Une personne à mobilité réduite ne peut pas porter un sac de 25 kg. Kit allégé, sac sur roulettes si possible, aide humaine prévue.

■ Chaleur et froid

La thermorégulation est plus difficile avec l'âge. Les personnes âgées ressentent moins bien le froid ou la chaleur extrême. Surveillance régulière obligatoire pendant les événements.

■ Prothèses et équipements médicaux

Prothèses auditives (piles), appareils d'optique, cannes, déambulateurs, fauteuil roulant — leur autonomie en dépend. Prévoir piles de rechange pour tous les appareils.

Animaux de compagnie

Les animaux de compagnie sont fréquemment oubliés dans les plans officiels. Pourtant, les propriétaires qui doivent choisir entre évacuer sans leur animal ou rester prennent souvent de mauvaises décisions.

■ Kit spécifique pour animal

Nourriture pour 7 jours, eau, gamelles, médicaments vétérinaires, carnet de santé, cage ou laisse selon l'espèce.

■ Identification

Puce électronique et médaille à jour avec coordonnées actuelles. Photo imprimée dans la pochette de documents.

■ Hébergements acceptant les animaux

Identifier à l'avance les centres d'hébergement d'urgence qui acceptent les animaux dans votre zone.

Psychologie de crise — décider sous stress

Comprendre comment l'humain réagit sous stress permet d'éviter les erreurs décisionnelles les plus fréquentes.

■ Le biais optimisme

La tendance naturelle à croire que cela ne nous arrivera pas, ou que cela durera seulement quelques heures. Ce biais retarde l'action préventive. La préparation est l'outil pour le corriger.

■ La paralysie décisionnelle

Sous stress intense, le nombre d'options disponibles devient un obstacle. Les décisions clés doivent être prises à l'avance — point de rassemblement, rôles attribués, plan de communication.

■ La tendance à l'inaction initiale

La majorité des personnes en urgence attendent les instructions des autorités avant d'agir. Un plan personnel réduit ce délai.

■ La fatigue décisionnelle

Après 12 à 24 heures sans sommeil, la qualité des décisions se dégrade. Simplifier les décisions à prendre, maintenir un carnet de suivi.

■ L'effet de réassurance sociale

Les comportements de l'entourage influencent fortement les décisions — parfois positivement (entraide), parfois négativement (panique). Connaître ses voisins avant une crise est un investissement de résilience.

La résilience comme compétence

La résilience n'est pas une caractéristique innée. C'est une compétence qui se développe par la pratique et l'expérience. Chaque simulation, chaque formation, chaque conversation avec votre foyer renforce cette compétence.

Ressource : quebecpreppers.com/crises-resilience/



CHECKLIST COMPLÈTE — Kit d'urgence 72h à 7 jours

Imprimez cette checklist et cochez les éléments au fur et à mesure. Annotez avec vos quantités spécifiques selon la composition de votre foyer.

EAU

- Contenants rigides hermétiques étiquetés et datés

Notes : _____

- Eau stockée : minimum 4 L/personne/jour x 72h

Notes : _____

- Eau stockée : objectif 4 L/personne/jour x 7 jours

Notes : _____

- Filtre portatif (LifeStraw ou Sawyer) ou pastilles de purification

Notes : _____

- Eau embouteillée commerciale en rotation (méthode FIFO)

Notes : _____

- Méthode d'ébullition disponible (réchaud)

Notes : _____

ALIMENTATION

- Conserves variées pour 72h (légumineuses, thon, sardines, soupes)

Notes : _____

- Conserves variées pour 7 jours

Notes : _____

- Pâtes, riz, céréales — longue conservation

Notes : _____

- Barres énergétiques, fruits secs, noix

Notes : _____

- Ouvre-boîte manuel (vérifier qu'il fonctionne)

Notes : _____

- Réchaud à gaz de camping + cartouches de rechange (2 minimum)

Notes : _____

- Allumettes tempête ou briquets

Notes : _____

- Lait en poudre ou UHT (si nourrisson ou jeune enfant)

Notes : _____

ÉCLAIRAGE ET ÉNERGIE

- Lampe frontale DEL par adulte (piles testées)

Notes : _____

- Piles de rechange AA/AAA (stock double)

Notes : _____

- Power bank 10 000 mAh minimum (maintenu chargé)

Notes : _____

- Radio à piles ou à manivelle + fréquences locales notées

Notes : _____

- Bougies + allumettes (attention CO)

Notes : _____

- Station LiFePO4 500 Wh+ (palier 7 jours, optionnel)

Notes : _____

- Couverture de survie Mylar par personne

Notes : _____

COMMUNICATIONS

- Liste de contacts imprimée (hors téléphone)

Notes : _____

- Numéros d'urgence affichés (911 QC / 15-18-112 France)

Notes : _____

- Point de rassemblement primaire défini et communiqué

Notes : _____

- Point de rassemblement secondaire défini

Notes : _____

- Contact référent hors zone identifié

Notes : _____

- Rôles familiaux attribués (qui fait quoi)

Notes : _____

PREMIERS SOINS

- Trousse de premiers soins complète (vérifier les péremptions)

Notes : _____

- Pansements variés (tailles multiples)

Notes : _____

- Compresses stériles + bande élastique

Notes : _____

- Solution antiseptique (chlorhexidine ou Bétadine)

Notes : _____

- Gants nitrile (2 paires minimum)

Notes : _____

- Masque de poche RCR

Notes : _____

- Analgésique, antihistaminique, sels de réhydratation

Notes : _____

- EpiPen si allergie sévère connue

Notes : _____

- Formation RCR/DEA suivie (date de renouvellement notée)

Notes : _____

MÉDICAMENTS CHRONIQUES

- Stock roulant de 7 à 14 jours pour chaque médicament sur ordonnance

Notes : _____

- Liste des médicaments et posologies imprimée

Notes : _____

- Copies des ordonnances actives dans la pochette

Notes : _____

- Médicaments pédiatriques (dosage selon le poids)

Notes : _____

- Glucomètre + bandelettes + sucre rapide si diabète

Notes : _____

- Inhalateur de secours toujours accessible si asthme

Notes : _____

- Porte-insuline FRIO si insuline (sans électricité)

Notes : _____

- EpiPen pédiatrique si allergie sévère chez un enfant

Notes : _____

DOCUMENTS ET FINANCES

- Pochette étanche avec pièces d'identité (copies)

Notes : _____

- Copie numérique sur clé USB dans la pochette

Notes : _____

- Carnet de vaccination du foyer

Notes : _____

- Numéros d'assurance (habitation, vie, véhicule)

Notes : _____

- Argent liquide en petites coupures (50–150 \$ CAD / euros)

Notes : _____

- Contacts médicaux et vétérinaires

Notes : _____

SAC D'ÉVACUATION (72h portable)

- Sac à dos 25–35 L par adulte, 10–15 L par enfant de 8+ ans

Notes : _____

- Eau : 1–2 L dans le sac + filtre portatif

Notes : _____

- Alimentation compacte pour 72h (barres, fruits secs, conserves légères)

Notes : _____

- Lampe frontale + piles de rechange

Notes : _____

- Couverture de survie Mylar

Notes : _____

- Trousse de premiers soins compacte

Notes : _____

- Médicaments chroniques (7 jours)

Notes : _____

- Documents (copies) dans une pochette étanche

Notes : _____

- Argent liquide

Notes : _____

- Vêtements de rechange adaptés à la saison

Notes : _____

- Chargeur + câbles + power bank

Notes : _____

- Sifflet de détresse

Notes : _____

VÉHICULE

- Trousse de premiers soins compacte dans le coffre

Notes : _____

- Couverture de survie Mylar

Notes : _____

- Eau (1–2 L par personne) — renouvelée régulièrement

Notes : _____

- Barres énergétiques ou alimentation compacte

Notes : _____

- Câbles de démarrage ou booster portable

Notes : _____

- Pelle télescopique (Québec — hiver)

Notes : _____

- Sable ou traction (Québec — hiver)

Notes : _____

- Chargeur de téléphone allume-cigare

Notes : _____

VÉRIFICATION SEMESTRIELLE

- Dates de péremption des médicaments vérifiées

Notes : _____

- Power bank rechargé et testé

Notes : _____

- Piles remplacées ou testées

Notes : _____

- Eau renouvelée (contenants non commerciaux)

Notes : _____

- Stocks alimentaires en rotation FIFO

Notes : _____

- Documents mis à jour (changements dans le foyer)

Notes : _____

- Simulation annuelle planifiée ou réalisée

Notes : _____

- Formation premiers soins à renouveler dans les 2-3 ans

Notes : _____

Ressources Québec Preppers

Ce guide est un point de départ. Le site Québec Preppers propose des guides piliers complets, des parcours structurés, des calculateurs et des outils pratiques pour chaque étape de votre progression.

Piliers thématiques

■ Eau & alimentation	quebecpreppers.com/eau-nourriture/
■ Autonomie & énergie	quebecpreppers.com/autonomie-energie/
■ Équipement & logistique	quebecpreppers.com/equipement-logistique/
■ Santé & premiers soins	quebecpreppers.com/sante-premiers-soins/
■ Sécurité personnelle	quebecpreppers.com/securite-personnelle/
■ Crises & résilience	quebecpreppers.com/crises-resilience/

Parcours guidés

■ Parcours débutant — par où commencer	quebecpreppers.com/parcours-debutant/
■ Parcours famille	quebecpreppers.com/parcours-famille/
■ Parcours autonomie	quebecpreppers.com/parcours-autonomie/
■ Challenge 31 jours de préparation	quebecpreppers.com/challenge-31-jours-de-preparation/
■ 52 semaines — Essentiels	quebecpreppers.com/52-semaines-de-preparation/

Situations critiques & applications

■ Réagir face aux situations critiques	quebecpreppers.com/situations-critiques/
■ Applications concrètes — simuler et tester	quebecpreppers.com/applications-concretes/
■ Études de cas	quebecpreppers.com/etudes-de-cas/
■ Foire aux questions	quebecpreppers.com/faq/