PRÉPARER LES PREMIERS JOURS

KIT D’URGENCE

72 h

Une préparation concrète pour votre foyer.

Eau, repas, énergie, contacts : gardez les informations utiles sur papier, avant une coupure ou un départ imprévu.

Être tenu au courant des nouveaux kits spécialisés →

14	A4	0 compte
fiches pratiques	prêt à imprimer	usage hors connexion

CHOISIR SA FICHE

01 Quoi emporter ? Le tableau

02 L’eau : compter et organiser

03 Des repas sans cuisson

04 Froid et hygiène alimentaire

05 Quand le courant est coupé

06 Se chauffer sans s’intoxiquer

07 S’informer et garder le contact

08 Rester à l’abri ou partir

09 Si l’eau monte

10 Adapter aux besoins du foyer

11 Prévoir aussi pour les animaux

12 Mon plan de foyer

13 Inventaire et entretien

14 Le mémo à afficher

Mode d’emploi

Complétez le tableau récapitulatif et le plan de foyer. Imprimez le mémo à afficher. Rangez les autres fiches avec votre matériel, au sec. Les champs sont prévus pour une écriture à la main.

France - repères vérifiés le 8 novembre 2026. Support indépendant FilePico, non validé par les organismes cités. En danger immédiat, appelez les secours : n’attendez pas 72 h. Les consignes locales des autorités priment sur ces fiches.

FICHE 01 / 14

Quoi emporter ? Le tableau

Préparer un sac transportable. Cocher ce qui est prêt à prendre.

Foyer : _____ personnes | Sac(s) prévu(s) : _____

À emporter	Repère à adapter au foyer	Prêt
Eau potable	Bouteilles selon portage (1)	☐
Repas prêts à consommer	Pour 3 jours / personne	☐
Traitements et ordonnances	Selon prescription (2)	☐
Trousse de premiers secours	1 trousse adaptée (3)	☐
Lunettes et aides personnelles	Selon les besoins	☐
Lampe ou frontale	1 / personne si possible (3)	☐
Piles de rechange	1 jeu compatible / appareil (3)	☐
Radio autonome	1 pour le foyer (3)	☐
Téléphone, batterie et câbles	Selon appareils / autonomie	☐
Vêtements et protection pluie	1 change / personne (3)	☐
Couvertures	Selon personnes et saison	☐
Documents, contacts et clés	Pochette étanche + clés utiles	☐
Argent liquide	Montant à adapter	☐
Nécessaire d'hygiène	Pour 3 jours / personne	☐
Ouvre-boîte et couverts	Selon les repas prévus	☐
Bébé / besoins particuliers	Matériel et aide nécessaires	☐
Animal : eau, repas, transport	Selon chaque animal	☐

(1) Réserve à la maison : repère officiel de 6 L d'eau en bouteilles par personne pour 72 h (5 personnes = 30 L). Ajouter les autres usages et les animaux. Répartir selon le portage ; ne pas charger tout le stock dans un sac. Détails : fiche 02.

(2) Anticiper les traitements et leur conservation avec le soignant ou le pharmacien, selon la prescription.

(3) Repères matériels proposés par FilePico, à adapter au foyer et aux notices ; ils ne constituent pas des quantités officielles.

FICHE 02 / 14

L’eau : compter et organiser

Le stock du logement ne correspond pas au poids d’un sac à porter.

Repère officiel : 6 litres par personne pour 72 h

C’est un repère de stock d’eau en bouteilles. Prévoyez en plus les besoins de cuisine, d’hygiène et des animaux. Adaptez au climat et aux besoins de santé ; ce n’est pas une ration universelle.

Personnes	Litres de stock repère	Bouteilles de 1,5 L
1	6 L	4
2	12 L	8
4	24 L	16
5	30 L	20

Calculs dérivés du repère officiel : nombre de personnes × 6. Les quantités des animaux sont à ajouter.

Astuces de rangement

- ☐ Choisir des bouteilles fermées et respecter leur stockage et leur date indiquée.
- ☐ Mettre les bouteilles à utiliser d’abord devant les autres ; remplacer celles consommées.
- ☐ Noter le contact du distributeur d’eau et suivre mairie / ARS si l’eau du réseau est restreinte.

Mon foyer : _____ personnes × 6 L = _____ L

Besoins supplémentaires et emplacement :

FICHE 03 / 14

Des repas sans cuisson

Prévoir des aliments déjà prêts, pas seulement des paquets à cuire.

Construire une réserve qui sera utilisée

Choisissez des produits que vous mangez déjà, conservables sans réfrigérateur avant ouverture : conserves prêtes à consommer, compotes, biscuits ou autres aliments adaptés. Vérifiez les étiquettes et les allergies.

L’astuce des portions

Privilégiez des formats consommables à l’ouverture. Un grand emballage ouvert peut imposer du froid que vous n’aurez plus. Vérifiez aussi comment ouvrir les boîtes sans électricité.

Mon menu sans cuisson

Jour	Matin	Midi	Soir
1			
2			
3			

Complétez selon les personnes, leurs régimes et les besoins de santé. L’eau à boire reste distincte de ce tableau.

- ☐ Chaque choix est réellement consommable sans cuisson.
- ☐ Quantités adaptées, emballages intacts et dates vérifiées.
- ☐ Bébés et animaux : aliments habituels prévus à part.

FICHE 04 / 14

Froid et hygiène alimentaire

Le temps écoulé seul ne garantit pas qu’un aliment est encore sûr.

Pendant une panne

- ☐ Noter l’heure de début. Limiter les ouvertures du réfrigérateur et du congélateur.
- ☐ Contrôler les températures si un thermomètre est disponible, et les exigences des emballages.
- ☐ Utiliser la réserve stable plutôt que faire des allers-retours dans les appareils.

Une odeur normale n’est pas une preuve

Des microbes dangereux peuvent être présents sans changement visible ni goût inhabituel. Ne goûtez pas un aliment pour tester sa sécurité.

La tenue au froid dépend de l’appareil, de son remplissage, de la pièce et des ouvertures. En cas de rupture de conservation ou de doute sur une denrée périssable, ne la consommez pas. Ne recongelez pas directement un aliment décongelé.

Avant de manger

- ☐ Garder mains, couverts et surface de préparation propres.
- ☐ Respecter les consignes locales sur l’eau utilisée pour l’alimentation.
- ☐ Séparer aliments, déchets et produits d’entretien.

Panne commencée le / à :

Observation des températures / décision :

Repères : S04 · S05 · S06 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 05 / 14

Quand le courant est coupé

S’éclairer, économiser l’énergie et repérer ce qui dépend du secteur.

Des astuces simples

- ☐ Ranger une lampe au même endroit, accessible dans le noir ; essayer son fonctionnement.
- ☐ Préférer une frontale pour garder les mains libres. Garder les piles compatibles ensemble.
- ☐ Charger les batteries avant les intempéries annoncées et garder le câble adapté avec chacune.
- ☐ Prévoir des couvertures et vêtements ; conserver les ventilations dégagées.

Préparer les appareils indispensables

Si un équipement de santé dépend du courant, établir avant la panne un plan avec le soignant et le prestataire : autonomie réelle, contact et solution de repli. La batterie d’un téléphone ne remplace pas ce plan.

Face à un danger électrique

Rester à distance d’un câble tombé, d’un coffret endommagé ou d’une installation présentant étincelles ou odeur de brûlé. Ne pas toucher ; signaler au gestionnaire du réseau. En péril immédiat, appeler les secours.

Lampe / piles rangées à :

Gestionnaire du réseau et téléphone local :

Appareil indispensable / autonomie / solution de repli :

Repères : S06 · S07 · S13 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 06 / 14

Se chauffer sans s’intoxiquer

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique imperceptible.

Les protections essentielles

- ☐ Faire entretenir les appareils à combustion et respecter leur notice.
- ☐ Aérer et garder les entrées et sorties d’air libres, même par temps froid.
- ☐ Placer un groupe électrogène uniquement à l’extérieur des bâtiments, loin des ouvertures.
- ☐ Garder barbecue, brasero et réchaud de camping hors du logement. Ne pas chauffer une pièce avec une cuisinière.

Pas de chauffage improvisé

Privilégiez vêtements et couvertures. Les montages à bougie, les braises et les appareils de plein air ne constituent pas une solution de chauffage intérieur.

Si une intoxication est suspectée

Maux de tête, nausées ou vertiges, surtout chez plusieurs occupants près d’un appareil à combustion, doivent alerter. Aérer immédiatement et arrêter l’appareil si possible, sans retarder la sortie. Évacuer les lieux, appeler le 15, le 18 ou le 112 ; ne pas rentrer avant l’avis des professionnels.

À retenir

Le détecteur de fumée et le détecteur de CO ne signalent pas la même chose. Une alarme CO ou des symptômes suspects nécessitent de sortir et d’alerter les secours.

FICHE 07 / 14

S’informer et garder le contact

Une information fiable vaut mieux qu’une rumeur transférée.

Lire l’alerte et suivre les consignes

FR-Alert peut transmettre sur un téléphone connecté au réseau la zone de danger et les actions à suivre. Aucune application ni inscription n’est nécessaire. Une panne de réseau peut empêcher la réception : gardez aussi une radio autonome.

- ☐ Garder la réception mobile activée pour les alertes ; ne pas compter sur un téléphone éteint ou en mode avion.
- ☐ Activer l’économie d’énergie et réduire les usages non essentiels, sans bloquer les alertes.
- ☐ Recouper avec la mairie, la préfecture et les médias publics ; ne pas diffuser une capture sans date ni lieu.

Le message court préparé à l’avance

« Nous sommes [personnes], à [lieu], [besoin ou en sécurité]. Prochain contact prévu à [heure]. » Utiliser un SMS si possible pour donner des nouvelles ; réserver les appels urgents aux situations qui le nécessitent.

Personne de référence hors du secteur / téléphone :

Radio locale et fréquence repérées avant la panne :

Mairie / préfecture : canaux utiles à noter :

Repères : S09 · S11 · S16 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 08 / 14

Rester à l’abri ou partir

Le bon choix dépend du danger et des instructions locales.

Préparer les deux possibilités

Mise à l’abri : repérer à l’avance les lieux recommandés pour les risques de la commune. Une pièce adaptée à un risque n’est pas automatiquement adaptée à un autre.

Évacuation : repérer le point d’accueil et les itinéraires avec la mairie. Si un départ est demandé, suivre les indications des secours et garder le trajet sûr ; ne pas traverser le danger pour rejoindre un lieu prévu.

La réserve reste, le nécessaire part

Préparer un sac réellement portable : documents, traitements, vêtements, éclairage et besoins immédiats. Ne retardez pas une mise en sécurité pour récupérer du matériel.

Avant le jour où il faut partir

- ☐ Faire connaître l’emplacement du sac et des clés aux adultes du foyer.
- ☐ Noter les affaires à ajouter au dernier moment, sans chercher partout.
- ☐ Repérer les coupures d’eau, de gaz et de courant ; ne les manipuler qu’en suivant les consignes et avec un accès sûr.

Lieu d’accueil à confirmer avec la mairie :

Trajet prévu / alternative sûre :

Affaires à ajouter si le temps et la sécurité le permettent :

Repères : S11 · S13 · S16 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 09 / 14

Si l’eau monte

Cette fiche concerne les pluies intenses et l’inondation.

Les réflexes à garder sur papier

- ☐ Reporter les déplacements, à pied comme en voiture. Ne pas s’engager sur une voie inondée.
- ☐ S’éloigner des cours d’eau, des berges, des ponts et des points bas.
- ☐ Rejoindre un bâtiment et un niveau en hauteur selon la situation et les consignes.
- ☐ Ne pas descendre dans une cave ou un parking souterrain, même pour récupérer le kit.
- ☐ Laisser les enfants à l’école ou à la crèche, où ils sont pris en charge ; suivre les informations de l’établissement et des autorités.

Prévoir avant que l’eau arrive

Ranger les affaires essentielles à un niveau accessible hors d’eau. Ne pas chercher ensuite à sauver des objets en s’exposant. Une évacuation et son itinéraire se décident selon le danger et les consignes locales.

Mes repères locaux

Consulter les informations de vigilance et la mairie avant l’événement. Ces repères préparés ne remplacent pas les alertes reçues pendant la crise.

Lieu en hauteur identifié / accès sûr :

Secteurs et passages à éviter :

Personne du voisinage à prévenir sans s’exposer :

Repères : S12 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 10 / 14

Adapter aux besoins du foyer

Le contenu utile n'est pas le même pour tous les foyers.

Enfants et bébés

- ☐ Prévoir l'alimentation habituelle et le matériel adapté, avec les consignes de préparation et de conservation.
- ☐ Ajouter changes, couches et un objet réconfortant ; garder un petit jeu hors ligne.
- ☐ Pour l'alimentation du nourrisson, anticiper l'absence d'eau ou de froid avec un professionnel de santé. Ne pas improviser les dosages.

Traitements, handicap et dépendance

- ☐ Préparer ordonnances, lunettes et aides utiles ; noter les personnes et services qui peuvent aider.
- ☐ Prévoir avec le soignant ou le pharmacien la continuité du traitement et sa conservation en cas de panne.
- ☐ Établir un plan de repli pour tout dispositif médical électrique, avec son prestataire.

La fiche personnelle reste privée

Renseignez les besoins utiles sur une feuille conservée avec vous. Affichez seulement les informations nécessaires ; gardez les données de santé hors de vue et ne publiez pas une fiche remplie.

Besoin à anticiper / personne concernée :

Matériel, traitement ou aide à prévoir :

Professionnel / contact et solution de repli :

Repères : S02 · S05 · S13 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 11 / 14

Prévoir aussi pour les animaux

Ajouter leurs besoins au stock du foyer et préparer le transport.

Le petit nécessaire à regrouper

- ☐ Nourriture habituelle pour les premiers jours et eau supplémentaire.
- ☐ Gamelle, caisse ou sac de transport adapté ; laisse et harnais selon l’animal.
- ☐ Traitements prescrits, carnet de santé et coordonnées du vétérinaire.
- ☐ Matériel de propreté adapté et de quoi ramasser les déjections.

L’astuce avant un départ

Laisser la caisse repérable et préparer un contact d’accueil. Vérifier à l’avance les possibilités d’accueil des animaux ; elles varient selon les lieux. Demander conseil au vétérinaire pour les besoins particuliers.

Pour un chien ou un chat identifié, vérifier que les coordonnées du détenteur sont à jour. Garder le numéro d’identification et une photo récente avec les documents. En cas de perte, la déclaration se fait auprès d’I-CAD.

Animal / identification :

Eau et alimentation à ajouter / emplacement :

Vétérinaire / téléphone :

Personne ou lieu d’accueil à confirmer :

Repères : S01 · S13 · S14 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 12 / 14

Mon plan de foyer

Compléter à la main, en temps calme. Conserver cette page au sec.

Adresse précise / bâtiment / étage :

Personnes du foyer et aide particulière à prévoir :

Contacts accessibles sans téléphone connecté

Contact	Nom / téléphone
Proche hors du secteur	
Autre personne à joindre	
Mairie / lieu d’accueil	
Professionnel de santé utile	
Voisin / aide de proximité	

Point de regroupement à confirmer selon le risque :

Alternative / itinéraire sûr :

Kit, clés et pochette de documents rangés à :

Pour les secours

Donner votre adresse et l’accès, la nature du problème et les personnes concernées. Suivre les questions de l’opérateur ; ne pas raccrocher avant son accord. Les numéros figurent sur le mémo à afficher.

Repères : S10 · S11 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 13 / 14

Inventaire et entretien

Un kit vérifié et entretenu est plus utile qu’un sac oublié.

Vérifier le contenu deux fois par an, et le compléter après usage. Contrôler les dates, les appareils et l’état de charge ; respecter les notices et les conditions de stockage. Revoir le kit si les besoins du foyer changent.

L’astuce de la première date

Noter la date la plus proche à vérifier sur l’inventaire. Utiliser les produits dans la vie courante avant leur échéance et reconstituer la réserve, plutôt que tout laisser vieillir ensemble.

Élément / quantité	Emplacement	Date / charge à vérifier

Vérification faite le :

Prochaine vérification prévue le :

- ☐ Lampe et radio essayées sans couper le courant du logement.
- ☐ Contacts et documents actualisés ; objets utilisés remplacés.

Repères : S01 · S16 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

FICHE 14 / 14

Le mémo à afficher

Afficher les numéros ; compléter les informations utiles au foyer.

Urgence en France	Numéro
Urgence européenne	**112**
Urgence médicale - Samu	**15**
Police / gendarmerie	**17**
Pompiers - péril ou accident	**18**

114 : urgence pour les personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes ou aphasiques ; accessible par SMS, application ou internet. Informations : info.urgence114.fr.

Si une alerte arrive

Lire le message entier et appliquer les instructions. Garder une radio et les contacts sur papier : les réseaux peuvent être indisponibles. Un kit ne justifie jamais d'attendre en situation dangereuse.

Notre adresse précise / accès :

Proche à contacter / téléphone :

Lieu du kit et de la lampe :

Suspicion de monoxyde de carbone

Aérer et arrêter l'appareil si possible, sans retarder la sortie ; évacuer, appeler les secours et attendre leur avis avant de rentrer.

Repères : S08 · S09 · S10 | Liens et références : page 16.
Nouveaux kits spécialisés : filepico.com/newsletter/

RÉFÉRENCES / FRANCE

Sources et mode de lecture

Sources consultées le 8 novembre 2026. Liens cliquables dans le PDF.

S01. Sécurité civile - préparer son kit
https://www.securite-civile.interieur.gouv.fr/reagir/comment-se-preparer-face-aux-risques/kit-durgence

S02. Gouvernement - Tous responsables, liste p. 8
https://www.info.gouv.fr/upload/media/mixed/0001/16/b250783992e0c766ae97bce7cb6eb1e8f081fe33.pdf

S03. Ministère de la Santé - eau du robinet
https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/eau-du-robinet

S04. Ministère de l'Agriculture - chaîne du froid
https://agriculture.gouv.fr/securite-sanitaire-des-aliments-tout-sur-la-chaine-du-froid

S05. Hygiène alimentaire - recueil consommateurs
https://agriculture.gouv.fr/sites/default/files/gbph-conso-26082014_1_0.pdf

S06. Enedis - réagir à une coupure de courant
https://www.enedis.fr/reagir-coupure-de-courant

S07. Santé publique France - prévention du CO
https://www.santepubliquefrance.fr/monoxyde-de-carbone/comment-reduire-le-risque-dintoxication-au-monoxyde-de-carbone

S08. Ministère de la Santé - intoxications au CO
https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/intoxications-au-monoxyde-de-carbone

S09. Ministère de l'Intérieur - FR-Alert
https://www.interieur.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/tout-savoir-sur-dispositif-national-fr-alert

S10. Service Public - numéros d'urgence
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F33954

S11. Sécurité civile - plan individuel de mise en sûreté
https://www.securite-civile.interieur.gouv.fr/reagir/comment-se-preparer-face-aux-risques/plan-individuel-de-mise

S12. Géorisques - réflexes en cas d'inondation
https://www.georisques.gouv.fr/minformer-sur-un-risque/inondation

S13. Croix-Rouge française - sac d'urgence
https://www.croix-rouge.fr/sac-durgence-et-trousse-de-secours-croix-rouge-francaise/le-sac-durgence-croix-rouge-francaise

S14. I-CAD - démarches si un animal est perdu
https://i-cad.fr/articles/animal_perdu

S15. ARS Centre-Val de Loire - crise eau potable, p. 31
https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/sites/default/files/2017-04/Controle_sanitaire_Plan__Crise_eau_potable.pdf

S16. Gouvernement - préparation et entretien du kit
https://www.info.gouv.fr/risques/se-preparer-a-une-situation-durgence

Les cases, tableaux et astuces de rangement sont une mise en forme FilePico. Les chiffres de la fiche eau sont des calculs à partir du repère national. Le recueil S05 est une publication d'associations de consommateurs diffusée par le ministère de l'Agriculture ; S15 est un document technique de 2016 utilisé uniquement pour distinguer les usages de l'eau.

Actualiser ce support avant une nouvelle diffusion si les recommandations changent. Les organismes cités n'ont pas validé ce document. Ce kit de préparation ne remplace ni les consignes des autorités, ni une formation aux premiers secours, ni un avis médical individuel.