



Prév Entraide

Ensemble, agissons.



**Mémo familial
Kit urgence**

association
prévention
MAIF

L'association Prévention MAIF a mis en place un dispositif autour du climat appelé PrévEntraide
Préventraide s'articule sur 4 axes

1. La connaissance de son territoire et de ses risques
2. La préparation en amont de soi, des autres et de son environnement
3. La gestion le jour d'un évènement climatique
4. La capacité à s'engager au quotidien pour agir sur l'évolution du climat

Il est en effet essentiel de connaître les risques climatiques de son territoire afin de pouvoir prendre des mesures adaptées pour les éviter ou les atténuer. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux comprendre les risques climatiques et à agir de manière responsable face à ces derniers :

1. Connaître les risques climatiques de votre région : Renseignez-vous sur les risques climatiques potentiels de votre région, tels que les inondations, les tempêtes, les canicules, les sécheresses, etc. Les autorités locales peuvent fournir des informations utiles sur ces risques.
2. Préparez-vous à agir : Une fois que vous avez identifié les risques climatiques de votre région, vous devez vous préparer à agir en cas d'urgence. Élaborez un plan d'urgence pour vous et votre famille, stockez des provisions d'eau et de nourriture et disposez d'un kit de premiers secours.
3. Agir face à un évènement climatique : Si vous êtes confronté à un évènement climatique, suivez les instructions des autorités locales et restez à l'écoute des bulletins météorologiques. Évitez les déplacements non essentiels et ne prenez pas de risques inutiles.
4. Adopter un comportement responsable pour le climat : Réduire votre empreinte carbone en limitant votre consommation d'énergie, en optant pour des modes de transport doux, en réduisant vos déchets, en achetant des produits durables et en soutenant les initiatives climatiques peuvent tous contribuer à réduire l'impact du changement climatique.

En adoptant ces mesures, vous pouvez aider à protéger votre famille et votre communauté contre les risques climatiques et contribuer à réduire votre empreinte carbone pour protéger l'environnement.

Ce mémo a été développé par PrévEntraide. Il se donne pour mission de vous aider à constituer votre propre kit d'urgence. Il constituera pour vous une check-list utile pour pointer les éléments qui y sont présents et ceux qu'il vous reste à acquérir pour le compléter. Il devrait toujours être présent dans votre sac ou votre bagage contenant votre kit d'urgence.

Il est disponible gratuitement auprès de Préventraide via sa plateforme : preventraide.fr



SOMMAIRE

Le kit d'urgence	4
Identification/Administration	4
Vêtements/Couchage	7
Nourriture/Boisson	8
Soins/Hygiène	11
Orientation/Localisation	12
Communication/Énergie	15
Divers	16
Les gestes qui sauvent	20
Fortes chaleurs	20
Inondations	21
Tempête	22
Feux de Forêts	23
Mémo / Répertoire	24
Notes personnelles	25

Mode d'emploi

- Présentation des rubriques choses indispensables, choses utiles, conseils.
- Présentation de la fonction de pointage avec les cases à cocher.
- Présentation des fonctions répertoire et notes.

LE KIT D'URGENCE

Identification / Administration

INDISPENSABLES

- Copies de la carte d'identité, du passeport
- Copie du livret de famille
- Copies du permis de conduire, de la carte grise
- Copies carte vitale, ordonnances
- Doubles des clés : voiture, maison, locaux
- Bracelets d'identification enfants et adultes
-

UTILES

- Copie des contrats d'assurance
- Adresses et mots de passe des messageries
- Photos et documents importants sur clé USB
- Photos des objets et intérieur de la maison
-



Conseils

- Enregistrez tous vos documents et photos sur clé USB et/ou sur le « cloud » pour pouvoir les réimprimer.
- Gardez avec vous tous les originaux dans un petit sac type « EDC ».
- Protégez vos documents essentiels dans des sacs étanches zippés.
- Chez vous, protégez vos documents et objets de valeur dans des coffres ou containers hydrofuges.
- Laissez un double de votre clé USB chez un proche.





Vêtements / Couchage

INDISPENSABLES

- **1 jeu complet de vêtements** (pantalon, t-shirt,...)
- **2 jeux de sous-vêtements**
- **Bonnet, gants, tour de cou**
- **Vêtements de pluie type pancho** (pluie et abri)
- **Coupe-vent de type K-Way**
- **1 paire de chaussures solides et confortables**
- **Couverture de survie**
-

UTILES

- **Casquette**
- **Lunettes de soleil**
- **Double des lunettes de vue**
- **Couverture de survie réutilisable**
- **Masque de sommeil**
- **Oreiller gonflable**
- **Bouchons d'oreilles**
- **Sac de couchage**
- **Tapis de sol**
- **Doudous pour vos enfants**
-



Conseils

- Utilisez des sacs étanches et/ou des sacs sous vide pour le gain de place et l'étanchéité.
- Prévoyez un sac supplémentaire avec un jeu de vêtements complet et une serviette éponge à côté de votre sac d'évacuation en cas d'évacuation de nuit ou si vous ne pouvez pas retourner à l'intérieur de votre logement.
- Adaptez les vêtements à la saison.
- Prenez quelques vêtements de votre conjointe en cas de perte de l'un de vos sacs.

Le couchage doit seulement permettre d'améliorer votre confort, soit chez des proches, soit dans des locaux mis à votre disposition, de type gymnase, pendant 72 h.

Au cours de l'année, adaptez et modifiez le contenu de votre sac en fonction de la saison et de la région où vous vivez.

Nourriture / Boisson

INDISPENSABLES

- **Nourriture déshydratée**
- **Soupes déshydratées**
- **Barres de céréales et/ou barres énergétiques**
- **Gâteaux secs**
- **Fruits secs, pâtes de fruit**
- **3 bouteilles d'eau de 50cl, rechargeables**
- **Gourde souple, camel bag**
- **Couverts, gobelet plastique (type éco-cup)**
-

UTILES

- **Café soluble, sachets de thé, chocolat**
- **Sachets de sucre**
- **Confiseries**
- **Petit réchaud à gaz (facultatif)**
- **Petite popote (facultatif)**
- **Gourde isotherme**
- **Gourde filtrante**
- **Pastilles désinfectantes**
- **Lait en poudre pour les enfants, petits pots**
-



Conseils

- Privilégiez les aliments énergétiques, peu lourds et peu volumineux ayant une longue durée de conservation.
- Ne vous surchargez pas inutilement, l'évacuation ne devrait pas dépasser 72h et vos proches ou les services de secours vous distribueront nourriture et boisson.
- Ne buvez pas l'eau du robinet qui peut être contaminée. Privilégiez les bouteilles d'eau minérale capsulées. Ensuite conservez les bouteilles vides qui vous serviront de gourdes.
- Si vous ne disposez pas de gourde filtrante faites toujours bouillir l'eau avant de la boire.
- Évitez de consommer des boissons, des sodas ou des nourritures trop sucrées.
- Privilégiez les sucres lents (pâtes, riz).
- Disposez tout de même de quelques friandises et boissons chaudes qui vous apporteront du réconfort.
- Privilégiez les aliments qui peuvent se consommer froids ce qui évite de transporter ou de trouver localement une source de chaleur.





Soin / Hygiène

INDISPENSABLES

- **Trousse de 1^{er} secours** (pansements, bandes, ciseaux, sparadrap, pince à épiler, sérum physiologique, tire-tiques, pansements ampoule, épingles à nourrice,...)
- **Doliprane, anti-diarrhéique, arnica**
- **Médicaments de traitement de fond et sur ordonnance**
- **Carnet de vaccination et allergies, groupe sanguin**
- **Masques FFP1 et gel hydroalcoolique**
- **Gel de froid, tulle gras**
- **Couverture de survie**
- **Kit hygiène** (savon, dentifrice, brosse à dents, échantillons)
- **Lingettes «bébé», mouchoirs jetables, papier toilette**
-

UTILES

- **Couches bébé** (si nécessaire)
- **Lait de nettoyage pour enfants**
- **Double des lunettes de vue et étui, lunettes loupe**
- **Carte de donneur d'organes** (éventuellement)
- **Garot**
-



Conseils

Votre trousse de 1^{er} secours doit être facilement accessible dans votre sac à dos. Il est vivement recommandé de se former aux techniques des premiers soins en suivant la formation PSC1 (Premiers Secours Civique niveau 1)

Orientation / Localisation

INDISPENSABLES

- **Cartes géographiques locales** (IGN, routières)
- **Boussole** (si nécessaire)
- **GPS portable autonome** (facultatif)
- **Adresse(s) de vos points de chute**
- **Sifflet, petit miroir**
- **Gilet fluorescent**
- **Lampe appel de secours** (série de 5 éclairs)
-

UTILES

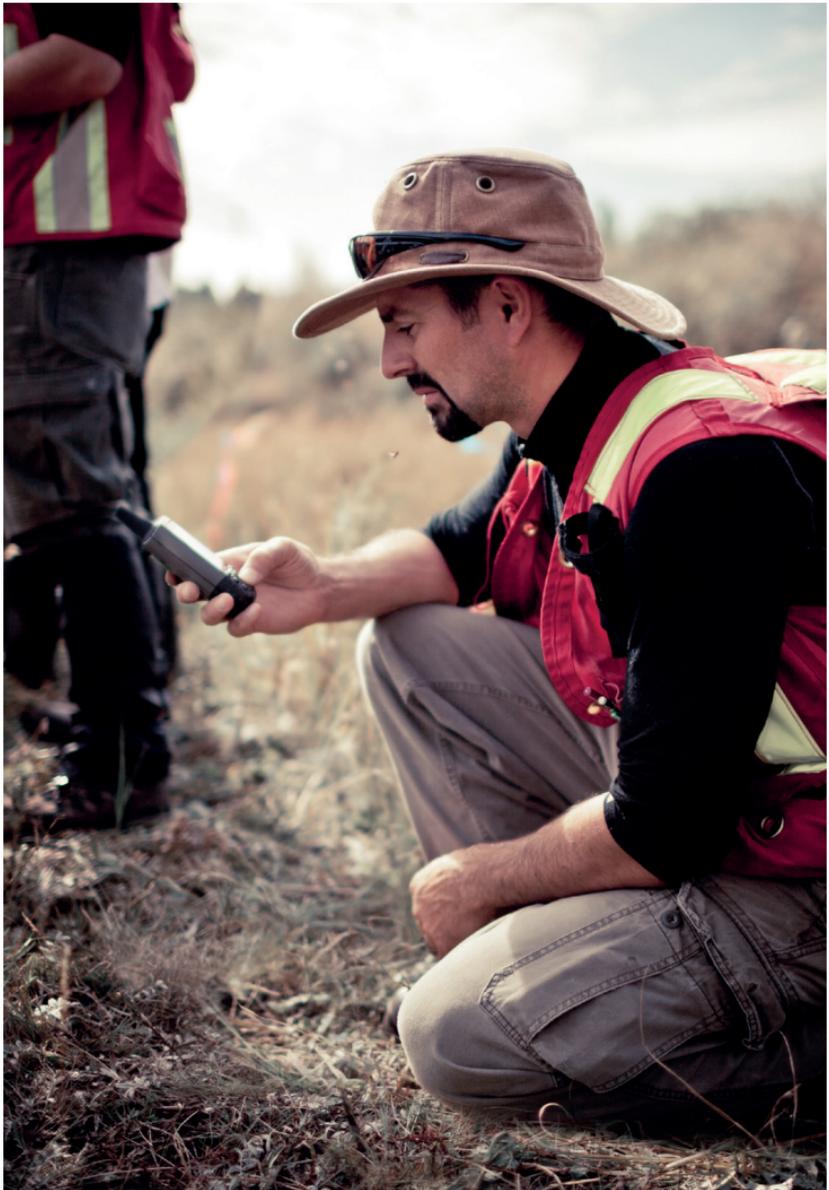
- **Jeu de cartes, de dés, petits jeux de société**
- **Coloriages, mandalas**
- **Mots croisés, sudokus**
- **Carnets, crayons de couleur**
- **Taille crayon, gomme, porte-mines**
- **Crayon de papier** (fonctionne sur tous les supports)
- **Doudou pour les plus jeunes**
- **Lecteur musique MP4, USB** (facultatif)
- **Liseuse électronique** (facultatif)
- **Livres, BD, mangas**
-



Conseils

- Les téléphones portables possèdent (si réseau !) un GPS et une boussole intégrés.
- Si votre évacuation se fait avec votre véhicule, vous pourrez utiliser son GPS intégré.
- Entraînez-vous à utiliser une carte et une boussole si vous n'en n'avez pas l'habitude.
- Si vous avez besoin d'aide indiquez-le en restant debout, immobile, les bras écartés, le corps en forme de « Y » (Yes en anglais).

Il est important d'occuper les plus jeunes afin de diminuer leur stress et leur inquiétude. Les enfants peuvent porter dans leur propre sac d'évacuation leurs jouets préférés, quelques friandises et une petite bouteille d'eau. Il est important de munir leur sac d'une étiquette permettant de les identifier (identité, photo, problèmes de santé éventuels) ainsi que vos propres coordonnées permettant de vous joindre.





Communication / Énergie

INDISPENSABLES

- **Téléphone mobile**
(de secours facultatif)
- **Poste de radio**
- **Liste des fréquences d'urgence**
- **Répertoire papier**
- **Accus, piles**
- **Lampe frontale, et/ou torche**
(type dynamo)
- **Chargeur 220v, solaire et/ou à manivelle**
- **Cables USB, écouteurs filaires**
-

UTILES RÉPARATION

- **Couteau «suisse»**
- **Outil multifonction type «Leatherman», carte multitools**
- **Ficelle, ruban adhésif, liens «Rilsan», mousquetons**
- **2 briquets, allumettes (tempête)**
- **Allume-feu barbecue**
- **Outils vélo** (si nécessaire)
- **Trousse de couture, épingles à nourrice**
- **Feutre marqueur permanent**
(laisser un message)
- **Photos de vos proches**
(pour avis de recherche)
- **Carnet, feuilles de papier**
-



Conseils

Souvenez-vous qu'un téléphone portable incorpore un GPS même sans réseau si vous avez pré-téléchargé les cartes et une radio FM si vous y branchez les écouteurs filaires (antenne). Les stations de radio qui diffuseront les consignes à suivre en cas de déclenchement d'un plan d'évacuation sont Radio France, Radio Bleu. Le responsable local des secours est le maire de votre commune.

Ce n'est pas la « fin du monde » mais seulement une évacuation de 72 h, inutile de prévoir une trousse d'outils pour construire un abri. Mais il sera peut-être nécessaire de réparer un sac à dos, un vélo, un vêtement, une chaussure,...

QUELQUES CONSEILS DANS LE CHOIX DU SAC

On peut utiliser un sac de voyage ou une valise à roulettes pour remplacer un sac à dos pour les personnes qui auraient des difficultés à le porter.

Si vous utilisez un sac à dos afin de transporter votre kit d'urgence, voici quelques conseils dans son choix :

- Capacité en litres adapté à votre poids (10 % de votre poids).
- Ce n'est pas du survivalisme ou du trekking mais une simple évacuation de 72 h maximum. Son aspect ne doit pas être militaire ou de survivaliste. Il est inutile d'y inclure armes, munitions, tente, rations de survie, masque à gaz, etc.
- Il est utile de prévoir un petit sac supplémentaire (type EDC : Evry Day Carry) avec originaux carte d'identité, passeport, permis de conduire, carte bancaire, cash, clés, médicaments,...) que l'on garde toujours avec soi et qui sera ajouté à votre équipement au moment de l'évacuation.
- Son lieu de rangement doit le rendre accessible à tout moment sans avoir à entrer véritablement dans votre domicile, tout près de la porte d'entrée, dans la voiture.
- Il est préférable de prévoir un sac par membre de votre famille dans le cas où vous seriez séparés. Dans ce cas ne pas doubler tous les équipements.
- Il est utile de prendre dans votre propre sac quelques équipements de votre compagnon en cas de perte d'un des sacs.
- Les enfants peuvent avoir un sac personnel adapté à leurs capacités et leurs besoins spécifiques.
- En cas d'évacuation nocturne, prévoyez un sac supplémentaire avec quelques vêtements adaptés à la saison et des chaussures qui vous permettront de vous vêtir près de votre domicile avant de prendre la route.
- L'utilisation de sacs étanches par catégorie d'équipements est recommandée. Utilisez aussi des sacs refermables de congélation.
- Constituer son sac au fur et à mesure, matériel d'occasion.
- Renouveler nourriture, médicaments, piles en tenant compte des dates de péremption. Ne pas laisser les piles dans les appareils.
- Pensez à équiper votre sac d'une protection contre la pluie de couleur vive pour protéger son contenu.

MÉMO / RÉPERTOIRE

NUMÉROS D'URGENCE

- Secours : 112
- Pompiers : 18
- Police/Gendarmerie : 17
- Sourds, réseaux faibles : 114
- SAMU : 15

VOTRE LIEU DE RETROUVAILLES

Si les membres de votre famille sont dispersés au moment de l'ordre d'évacuation, définissez un lieu sûr où vous vous retrouverez avant de partir.

IMPORTANT : Ne jamais évacuer avant d'en avoir reçu l'ordre du Maire de votre commune.

VOS LIEUX DE REFUGE

Noms, adresse, téléphone(s), e-mail de vos hôtes.



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DE VOS PROCHES

Lors d'une évacuation, votre téléphone et son répertoire peuvent devenir inaccessibles. Notez ici les coordonnées téléphoniques de vos proches.

MISE EN SÉCURITÉ DU LOGEMENT

Emplacement de l'arrêt général de l'électricité

Emplacement de l'arrêt général du gaz

Emplacement de l'arrêt général de l'eau



LA Canicule

Fortes chaleurs



DÉSHYDRATATION



Forte sensation de soif



Boire régulièrement de l'eau.
Manger en quantités suffisantes.

MAUX DE TÊTE



Très grande fatigue

Éviter les efforts physiques et les sorties aux heures chaudes.

COUP DE CHAUD



Peau chaude, rouge et sèche

Protéger sa peau des UV.



Crues Inondations



FR-ALERT



Comment ça marche ?

Ce dispositif permet de prévenir en temps réel toute personne détentrice d'un téléphone portable de sa présence dans une zone de danger.

NOYADE



Réanimation cardio-pulmonaire

Ne pas descendre dans les sous-sols. S'éloigner des cours d'eau.

INTOXICATION



Mise au repos et avis médical

Ne pas consommer les aliments restés dans l'eau. S'assurer que l'eau est potable.



Grêle - Orage Tempête

ÉLECTRISATION



Brûlure grave, arrêt cardiaque

Débrancher les appareils électriques.
Ne pas s'abriter sous un arbre.

TRAUMATISME



Déformation, douleur, gonflement

Rentrer les objets susceptibles d'être emportés par le vent.
Fermer portes et volets.

INTOXICATION CO*



*CO = monoxyde de carbone

Malaise, perte de connaissance

Respecter les consignes d'utilisation des groupes électrogènes et les placer à l'extérieur.



Incendies Feux de forêts

ALERTE



Alerter les secours en milieu forestier

Informez les pompiers (112, 114,18) avec calme et précision.



PRÉVENTION INCENDIE



Autour de son habitation

Débroussailler à 50 m autour de l'habitation ;
Éviter les combustibles dans le jardin ;
Oter branche et végétaux sur les toitures.

RISQUE SANITAIRE



Intoxication par inhalation

Risque lié aux fumées d'incendie, en particulier pour les plus fragiles : enfants, personnes âgées, problème respiratoire.



FRÉQUENCES DES RADIOS D'ALERTE

France Info

France Inter

Radio Bleu

SIGNAL D'ALERTE PAR SIRÈNE

Début d'alerte



Fin d'alerte



Plus d'informations sur :
preventraide.fr
prevention-maif.fr

-  Prevention_MAIF
-  AssoPreventionMAIF
-  AssoPreventionMAIF



Association Prévention MAIF - 275 rue du Stade - 79180 Chauray. Association régie par la loi de 1901 agréée par le ministère de l'Éducation nationale.
Reconnue d'intérêt général depuis décembre 2015. Téléphone: 05 49 73 84 95 - Adresse électronique: asso.prevention@maif.fr
PREVM003 - 05/2022 - Conception : Michel Mousson - Réalisation : Studio de création MAIF. Crédits photos: ©Klaus Vedfelt/Gettyimages, ©Cavan images/Gettyimages, ©FG Trade/Gettyimages, ©Maskot/Gettyimages, ©Stanislaw Pytel/Gettyimages, ©Christophe Kimmel/Gettyimages, ©imgorband/Gettyimages