

Liste de contrôle gratuite

Contrôle immédiat blackout : les 30 premières minutes

Ce que tu dois vérifier, sécuriser et préparer immédiatement après une panne de courant.

Important

Parcours cette liste calmement, de haut en bas. Le but n'est pas la panique, mais l'organisation : vérifier la sécurité, rassembler les informations, économiser l'énergie et préparer les prochaines heures.

Cette liste de contrôle est volontairement pratique. Elle ne remplace pas les alertes officielles, un avis médical ni une évaluation professionnelle de situations de danger particulières. En cas de danger immédiat, les appels d'urgence, les informations des autorités locales et les canaux d'alerte officiels sont prioritaires.

1. Garder son calme et évaluer brièvement la situation

- ☐ Respirer un instant. Ne pas prendre de décisions dans la précipitation.
- ☐ Vérifier : seule ton habitation est-elle concernée, ou aussi les voisins, la cage d'escalier, la rue ou les alentours ?
- ☐ Vérifier le tableau électrique uniquement si cela est possible sans danger.
- ☐ En cas d'odeur de brûlé, de fumée, d'étincelles, d'odeur de plastique fondu ou de zones électriques mouillées, rester à distance et demander de l'aide.
- ☐ Ne pas utiliser les ascenseurs. Si quelqu'un est coincé dans un ascenseur : le rassurer, contacter la gestion de l'immeuble ou les secours.

À retenir

D'abord la sécurité, ensuite le confort. Une panne de courant est désagréable - elle devient souvent dangereuse à cause de mauvaises réactions.

2. Sécuriser l'éclairage et les risques de chute

- ☐ Préparer lampe de poche, lampe frontale ou lampe rechargeable.
- ☐ N'utiliser des bougies que si elles sont stables et ne jamais les laisser sans surveillance.
- ☐ Retirer les obstacles : câbles, chaussures, jouets, zones mouillées.
- ☐ Éclairer d'abord les escaliers, les entrées, la salle de bain et la cuisine.

- ☐ Amener enfants, personnes âgées et animaux domestiques dans une zone sûre.

3. Protéger les appareils et économiser l'énergie

- ☐ Éteindre cuisinière, fer à repasser, bouilloire, radiateur soufflant et autres appareils chauffants.
- ☐ Débrancher si nécessaire les appareils sensibles : ordinateur, télévision, routeur, chargeurs.
- ☐ Laisser une lumière allumée pour savoir quand le courant revient.
- ☐ Passer le téléphone en mode économie d'énergie.
- ☐ Utiliser batteries externes, accus et lampes solaires de manière ciblée ; ne pas tout consommer immédiatement.

4. Garder réfrigérateur et congélateur fermés

- ☐ Garder la porte du réfrigérateur fermée.
- ☐ Ne pas ouvrir le congélateur tant que ce n'est pas nécessaire.
- ☐ Ne pas contrôler inutilement les aliments périssables.
- ☐ Si disponible : surveiller le thermomètre du réfrigérateur ou du congélateur.

Aliments

Porte fermée, un réfrigérateur ne reste généralement froid que quelques heures. Un congélateur plein tient nettement plus longtemps qu'un congélateur à moitié plein. Donc : laisser les portes fermées.

5. Obtenir des informations

- ☐ Allumer une radio à piles, à manivelle ou solaire.
- ☐ Vérifier l'application d'alerte officielle ou le canal des autorités si le réseau mobile ou Internet fonctionne.
- ☐ Ne pas actualiser les informations en continu - économiser la batterie.
- ☐ Demander brièvement aux voisins s'ils sont concernés ou s'ils ont besoin d'aide.
- ☐ N'utiliser les numéros d'urgence qu'en cas de véritable urgence.

6. Préparer l'eau tant qu'elle coule encore

- ☐ Remplir des bouteilles, bidons ou casseroles propres avec de l'eau potable.
- ☐ Pour les WC et le lavage, remplir aussi seaux, bassines ou baignoire avec de l'eau non potable.
- ☐ Séparer clairement eau potable et eau non potable.
- ☐ Sécuriser en priorité l'eau pour bébés, médicaments ou soins.

7. Vérifier les personnes du foyer

- ☐ Toutes les personnes sont-elles à la maison ou joignables ?
- ☐ Quelqu'un a-t-il besoin de médicaments, d'un appareil à oxygène, d'une assistance respiratoire, d'une réfrigération ou d'autres aides électriques ?
- ☐ Informer les enfants selon leur âge : calmement, brièvement et sans dramatiser.

- ☐ Sécuriser les animaux domestiques, mettre de l'eau à disposition, garder la caisse de transport accessible.
- ☐ Définir un point de rendez-vous ou un moyen de contact fixe si quelqu'un arrive plus tard.

Appareils médicaux

Si des appareils vitaux ont besoin d'électricité, n'improvise pas. Contacte rapidement les secours, le service médical de garde, le service de soins ou le fournisseur local.

8. Après 30 minutes : prendre une décision

- ☐ Est-ce une coupure courte ou cela semble-t-il toucher une zone plus large ?
- ☐ L'eau, la lumière, la communication et les médicaments importants sont-ils sécurisés ?
- ☐ Faut-il informer ou aller chercher quelqu'un ?
- ☐ La cuisine, le chauffage ou la réfrigération seront-ils un sujet dans les prochaines heures ?
- ☐ Si la panne dure plus longtemps : passer à la liste de contrôle 72 heures.

Mes contacts les plus importants

Contact	Numéro de téléphone	Note
Famille / foyer		
Voisin / gestion d'immeuble		
Médecin / soins / pharmacie		
Fournisseur local d'énergie		
Point de rendez-vous		

Orientation technique

Les contenus sont formulés de manière indépendante et structurés pour Blackout-Tip.com. Sur le plan technique, ils s'inspirent de recommandations publiquement accessibles d'organismes officiels :

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) : guides et listes de contrôle pour la préparation aux situations d'urgence.
- ☐ Ready.gov / FEMA : recommandations sur le kit d'urgence, l'eau, les aliments et le comportement à adopter en cas de panne de courant.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov : indications sur la sécurité alimentaire en cas de panne de courant.

Remarque pour le site web : ce PDF est prévu comme téléchargement gratuit. Il peut être mis à disposition sur blackout-tip.com et réutilisé en interne. Pour les références externes dans le texte des articles, les sources officielles doivent également être liées.