

Liste de contrôle gratuite

Réserve de base pour 72 heures

Une liste pratique pour bien commencer et tenir trois jours sans électricité, sans achats et sans approvisionnement habituel.

Important

Cette liste est volontairement conçue comme un kit de départ. Elle t'aide à passer les premières 72 heures de manière organisée. Pour des scénarios plus longs, tu as besoin de plus de provisions, de plus d'eau et d'un plan pour le foyer.

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. Renseigner les données du foyer

Nombre d'adultes :

Nombre d'enfants :

Animaux domestiques :

Besoins particuliers : médicaments, bébé, soins, allergies :

2. Besoins en eau pour 72 heures

Prévois au minimum de l'eau potable. Il est préférable d'avoir une réserve supplémentaire pour l'hygiène, la cuisine et les animaux domestiques. Dans les régions chaudes, en cas de maladie, d'effort physique ou avec des enfants, les besoins augmentent nettement.

Foyer	Quantité minimale d'eau potable	Valeur pratique conseillée avec réserve
1 personne	au moins 6 litres	env. 10-12 litres
2 personnes	au moins 12 litres	env. 20-24 litres
4 personnes	au moins 24 litres	env. 40-48 litres

Foyer	Quantité minimale d'eau potable	Valeur pratique conseillée avec réserve
Animaux domestiques	à prévoir en plus	selon l'animal et le climat

- ☐ Stocker l'eau potable dans des bouteilles ou bidons propres.
- ☐ Stocker l'eau non potable séparément : WC, nettoyage, lavage sommaire.
- ☐ Contrôler et renouveler l'eau régulièrement.
- ☐ Prévoir une réserve supplémentaire pour les bébés, les médicaments et les soins.

3. Aliments pour trois jours

- ☐ Prévoir 9 repas simples par personne.
- ☐ Choisir des aliments qui se conservent sans réfrigérateur.
- ☐ Choisir des aliments consommables sans cuisson ou avec peu de cuisson.
- ☐ Ne pas oublier l'ouvre-boîte si des boîtes sans languette sont stockées.
- ☐ Tenir compte séparément des intolérances, du diabète, de l'alimentation pour bébé et des régimes spéciaux.

Aliments utiles

- ☐ Pain, pain croustillant, biscottes, crackers.
- ☐ Conserves : haricots, maïs, poisson, plats mijotés, légumes, fruits.
- ☐ Noix, fruits secs, barres de céréales, flocons d'avoine.
- ☐ Lait UHT ou boissons végétales longue conservation.
- ☐ Plats préparés pouvant être consommés froids ou réchauffés rapidement.
- ☐ Café ou thé uniquement si de l'eau et une possibilité de cuisson sont disponibles.

4. Cuisiner et manger sans électricité

- ☐ Utiliser un réchaud de camping ou un réchaud à gaz uniquement selon le mode d'emploi et avec une bonne ventilation.
- ☐ Ne jamais utiliser un barbecue, un barbecue au charbon ou un générateur à l'intérieur, dans un garage ou dans un espace fermé.
- ☐ Stocker le combustible adapté à l'appareil.
- ☐ Conserver briquet ou allumettes au sec.
- ☐ La vaisselle jetable seulement comme réserve ; mieux vaut utiliser peu de vaisselle et économiser l'eau.

Attention au monoxyde de carbone

Barbecue, charbon, feu ouvert et générateurs peuvent produire du monoxyde de carbone mortel. Ne jamais les utiliser à l'intérieur.

5. Lumière, énergie et communication

- ☐ Lampe de poche par personne ou au moins par pièce.
- ☐ Lampe frontale pour garder les mains libres.

- ☐ Piles de rechange adaptées aux appareils.
- ☐ Batteries externes chargées.
- ☐ Radio solaire ou à manivelle.
- ☐ Liste papier avec les numéros de téléphone importants.
- ☐ Câbles de recharge regroupés à un endroit fixe.

6. Hygiène, WC et déchets

- ☐ Papier toilette, lingettes humides, sacs-poubelle.
- ☐ Savon et désinfectant pour les mains.
- ☐ Protection hygiénique féminine, couches, produits de soin.
- ☐ Seau, sacs-poubelle solides, litière pour chat ou sciure comme réserve pour WC d'urgence.
- ☐ Gants jetables et essuie-tout.
- ☐ Stocker les déchets séparés et fermés.

7. Santé et sécurité

- ☐ Vérifier la pharmacie domestique.
- ☐ Garder les médicaments pris régulièrement à portée de main pour plusieurs jours.
- ☐ Copies papier des ordonnances importantes ou liste des médicaments.
- ☐ Trousse de premiers secours complète.
- ☐ Espèces en petites coupures.
- ☐ Copies de documents emballées à l'abri de l'eau.
- ☐ Prévoir nourriture et médicaments pour les animaux domestiques.

8. Liste d'achats à cocher

Domaine	Ce qui manque ?	Fait
Eau		
Aliments		
Lumière/énergie		
Radio/communication		
Hygiène/WC		
Médicaments/premiers secours		
Animaux domestiques		

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.