



FOYER PARÉ · LE KIT À IMPRIMER

MON KIT À IMPRIMER

Diagnostic du foyer, plan sur 90 jours, plan familial, fiches réflexes, calendrier d'entretien et inventaire. Imprimez, remplissez au crayon, affichez.

Conseil : imprimez le plan familial en deux exemplaires de plus, un par sac d'urgence, et affichez les fiches réflexes près du tableau électrique ou sur le réfrigérateur.

HUGO VALCOURD · FOYER PARÉ

LE DIAGNOSTIC DE VOTRE FOYER

Deux foyers n'ont pas les mêmes besoins. Un couple en appartement chauffé à l'électricité en ville ne se prépare pas comme une famille de cinq dans une maison avec poêle à bois et potager à la campagne.

Remplissez ce diagnostic au crayon. Il vous servira à repérer, dans chaque fiche, les rubriques « Adapter à votre foyer » qui vous concernent.

1. QUI VIT ICI

Adultes (18 à 69 ans)		Bébés (0 à 2 ans)	
Seniors (70 ans et plus)		Chiens	
Adolescents (13 à 17 ans)		Chats	
Enfants (3 à 12 ans)		Total personnes (N)	

Le chiffre N est celui que vous utiliserez dans tous les tableaux de quantités.

- ☐ Quelqu'un suit un traitement quotidien
- ☐ Quelqu'un a une mobilité réduite
- ☐ Quelqu'un dépend d'un appareil médical électrique (oxygène, respirateur, pompe...)
- ☐ Quelqu'un suit un régime alimentaire particulier (sans gluten, diabète, allergie...)
- ☐ Quelqu'un travaille loin du domicile (distance : km)

2. VOTRE LOGEMENT

- ☐ Maison
- ☐ Cave, garage ou cellier
- ☐ Appartement, étage :
- ☐ Jardin
- ☐ Ascenseur
- ☐ Balcon ou terrasse

Chauffage principal :

- ☐ Électrique
- ☐ Réseau de chaleur urbain
- ☐ Pompe à chaleur
- ☐ Poêle ou insert à bois en appoint
- ☐ Chaudière gaz
- ☐ Solaire (thermique ou panneaux)
- ☐ Chaudière fioul
- ☐ Autre :
- ☐ Bois ou granulés

LE TEST DU CHAUFFAGE

Posez-vous une seule question : **mon chauffage fonctionne-t-il sans électricité ?** Dans la grande majorité des logements, la réponse est non, y compris avec une chaudière au gaz ou au fioul. Seuls un poêle à bois sans ventilateur, une cheminée ou un insert fonctionnent sans courant. Si la réponse est non, la fiche « Lumière, chaleur, cuisson » devient prioritaire pour vous en hiver.

3. VOTRE LIEU DE VIE

Commune : Département :

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Ville dense | ☐ Montagne |
| ☐ Périurbain | ☐ Littoral |
| ☐ Rural | |

Risques connus près de chez vous (à vérifier sur georisques.gouv.fr, rubrique « Mon adresse face aux risques ») :

- | | |
|--|---|
| ☐ Inondation, crue, ruissellement | ☐ Neige, grand froid, routes coupées |
| ☐ Site industriel classé Seveso | ☐ Canicule |
| ☐ Centrale nucléaire à moins de 20 km | ☐ Tempête |
| ☐ Feux de forêt | ☐ Mouvement de terrain, séisme |

4. LES RESSOURCES AUTOUR DE VOUS

Ce que votre environnement peut fournir est un atout, à condition de l'avoir vérifié avant d'en avoir besoin.

- | | |
|---|---|
| ☐ Puits ou forage | ☐ Poules |
| ☐ Source | ☐ Bois de chauffage accessible |
| ☐ Rivière ou étang accessible à pied | ☐ Panneaux solaires |
| ☐ Récupérateur d'eau de pluie | ☐ Ferme, AMAP ou marché proche |
| ☐ Potager | ☐ Voisins sur qui compter |
| ☐ Arbres fruitiers | ☐ Commerces accessibles à pied |

5. VOTRE MOBILITÉ

- | | |
|---|---|
| ☐ Voiture thermique | ☐ Pas de voiture |
| ☐ Voiture hybride | ☐ Vélo en état de marche |
| ☐ Voiture électrique | ☐ Transports en commun |

6. VOTRE AMBITION

Autonomie visée	☐ 72 heures ☐ 7 jours ☐ 14 jours
Budget sur 3 mois	☐ ≈ 100 € ☐ ≈ 500 € ☐ ≈ 1 000 €

CE QUE VOTRE DIAGNOSTIC CHANGE

SI VOUS AVEZ COCHÉ...	PRIORITÉ À RENFORCER
Bébé ou jeunes enfants	Lait infantile, eau adaptée, couches, pharmacie enfant, doudou dans le sac.
Senior, mobilité réduite	Inscription au registre de la mairie, lunettes et appareils de rechange, plan pour l'escalier.
Appareil médical électrique	Batterie de secours dimensionnée, signalement comme patient à haut risque vital.
Appartement en étage	Stock d'eau prioritaire, toilettes de secours, entraide avec les voisins.

SI VOUS AVEZ COCHÉ...	PRIORITÉ À RENFORCER
Chauffage dépendant de l'électricité	Pièce refuge, couchages chauds, vêtements chauds.
Pas de balcon ni de jardin	Aucune cuisson à flamme : repas froids ou station électrique.
Rural ou montagne	14 jours d'autonomie, carburant, communication sans réseau.
Ville dense	Réseau de voisins, itinéraires à pied, stock compact.
Travail à plus de 15 km	Itinéraire de retour à pied ou à vélo, kit de bureau.
Puits, source, rivière	Analyse, filtre, ébullition : une ressource, jamais une eau potable par défaut.

LE PLAN SUR 90 JOURS

Une heure par semaine. Chaque étape s'appuie sur la précédente. Notez la date de début, puis cochez au fur et à mesure.

Date de début : / /

SEMAINE 1 · LE SOCLE DE 72 HEURES

- ☐ Lire la partie 1 et remplir le diagnostic de votre foyer
- ☐ Consulter votre adresse sur Géorisques, lire le DICRIM de votre commune
- ☐ Repérer et tester robinet d'eau, vanne de gaz, disjoncteur ; tester les détecteurs de fumée
- ☐ Vérifier FR-Alert sur chaque téléphone
- ☐ Courses : eau pour 72 heures, 3 jours de repas sans cuisson, ouvre-boîte
- ☐ Lampes frontales, piles, radio, batteries externes et câbles
- ☐ Trousse de secours complète, quelques jours d'avance sur les traitements
- ☐ Espèces en petites coupures, pochette documents, double des clés
- ☐ Un sac d'urgence par personne, rangé près de la porte
- ☐ Remplir le plan familial, fixer le point de rendez-vous, connaître le plan de mise en sûreté de l'école
- ☐ Double authentification et mises à jour automatiques

FIN DE SEMAINE 1

Votre foyer tient 72 heures. Vous êtes au niveau recommandé par les autorités.

SEMAINE 2 · L'EAU ET LA NOURRITURE POUR 7 JOURS

- ☐ Monter le stock d'eau à 7 jours, acheter deux jerricans et des pastilles
- ☐ Commencer la réserve tournante : 2/3 articles de plus à chaque course
- ☐ Lait infantile, croquettes, aliments de régime si nécessaire

SEMAINE 3 · HYGIÈNE, CHALEUR, CUISSON

- ☐ Produits d'hygiène pour 7 jours, toilettes de secours
- ☐ Thermomètre de réfrigérateur, choix de la pièce refuge
- ☐ Couchages chauds si votre chauffage dépend de l'électricité
- ☐ Réchaud, cartouches et briquet si jardin ou balcon (budget Confort)
- ☐ Détecteur de monoxyde de carbone si besoin

SEMAINE 4 · ORGANISATION

- ☐ Deuxième moyen de paiement dans une autre banque
- ☐ Contact relais hors région, hébergement de repli, itinéraire de retour du travail

- ☐ Copie numérique chiffrée des documents
- ☐ Gestionnaire de mots de passe, sauvegarde automatique des photos
- ☐ Exercice : chaque adulte coupe l'eau, le gaz et le courant
- ☐ Soirée test sans électricité

FIN DU MOIS 1

Votre foyer tient 7 jours. Vous avez dépassé ce que la plupart des foyers ont prévu.

MOIS 2 · OBJECTIF 14 JOURS

- ☐ Eau et réserve tournante pour 14 jours
- ☐ Préparations propres à vos risques locaux (fiche 10)
- ☐ Vérification de vos ressources : puits, eau de pluie, potager, bois, solaire, producteurs
- ☐ Extincteur à eau et couverture anti-feu, veilleuses (budget Confort)
- ☐ Liste des dépenses fixes, virement automatique vers l'épargne de précaution

MOIS 3 · COMPÉTENCES ET RÉSEAU

- ☐ Inscription au PSC1 pour les adultes et les adolescents
- ☐ Carte routière papier, entretien du vélo
- ☐ Enfants : le 112, leur adresse, le point de rendez-vous
- ☐ Numéros échangés avec deux ou trois voisins
- ☐ Photos du logement pour l'assurance, disque externe de sauvegarde
- ☐ Station électrique, filtre à eau, talkies-walkies (budget Complet)

FIN DU MOIS 3

Votre foyer est paré. Il ne reste que l'entretien : quelques minutes par mois, une heure deux fois par an.

À REMPLIR

LE PLAN FAMILIAL

Imprimez ces deux pages : une copie par sac d'urgence, une sur le réfrigérateur. Relisez-les en famille une fois par an.

NUMÉROS D'URGENCE	
112 · SAMU 15 · Police 17 · Pompiers 18 · SMS 114	
NUMÉROS IMPORTANTS	
Médecin	
Pharmacie	
Mairie	
Assurance habitation	
École, crèche	
Employeur(s)	
Fournisseur d'électricité (dépannage)	
Vétérinaire	
PERSONNES À PRÉVENIR	
Nom, lien	Téléphone
CONTACT RELAIS HORS RÉGION	
Nom, téléphone	

POINTS DE RENDEZ-VOUS SI LES TÉLÉPHONES NE FONCTIONNENT PLUS	
1. Près de la maison	
2. Si le quartier est inaccessible	
HÉBERGEMENT DE REPLI	
Chez qui, adresse, téléphone	
PERSONNES À AIDER	
Qui (enfant, proche âgé, voisin isolé) et qui s'en occupe	
BESOINS MÉDICAUX	
Traitements, allergies, matériel, groupe sanguin	
OÙ TROUVER	
Documents importants	
Sacs d'urgence	
Trousse de secours	
Robinet d'eau, vanne de gaz, disjoncteur	
ITINÉRAIRES DE RETOUR	
Depuis le travail, l'école (à pied, à vélo)	
Mis à jour le	

LES FICHES RÉFLEXES

Une page par situation, à relire avant et à suivre pendant. Les consignes des autorités priment toujours.

COUPURE D'ÉLECTRICITÉ

- ❶ Vérifier si la coupure touche seulement le logement (disjoncteur) ou tout le quartier.
- ❷ Allumer les frontales, pas de bougies sans surveillance.
- ❸ Ne pas ouvrir réfrigérateur et congélateur.
- ❹ Débrancher les appareils sensibles pour éviter la surtension au retour du courant.
- ❺ Économiser les batteries des téléphones : mode avion, luminosité minimale.
- ❻ S'informer à la radio. Signaler une personne sous assistance électrique.
- ❼ En hiver : pièce refuge, couches de vêtements, aucun chauffage à combustion à l'intérieur.
- ❽ Prendre des nouvelles des voisins âgés ou isolés.

NOTES

COUPURE D'EAU OU EAU NON POTABLE

- 1 Écouter les consignes : coupure, ou interdiction de boire ?
- 2 Si l'eau coule encore mais va être coupée : remplir baignoire, jerricans, casseroles.
- 3 Boire uniquement l'eau en bouteille, ou l'eau du robinet bouillie si les autorités l'autorisent.
- 4 Réserver l'eau de stock à la boisson et à la cuisine ; l'eau de pluie ou de baignoire aux toilettes.
- 5 Installer les toilettes de secours si la chasse ne fonctionne plus.
- 6 Au retour de l'eau : laisser couler quelques minutes, suivre les consignes du distributeur.

NOTES

[illegible]

SIRÈNE OU ALERTE FR-ALERT

- 1 Se mettre à l'abri dans le bâtiment le plus proche. Ne pas rester dans un véhicule.
- 2 Fermer portes et fenêtres, arrêter la VMC et la climatisation, calfeutrer si on le demande.
- 3 Écouter la radio, suivre les consignes.
- 4 Ne pas aller chercher les enfants à l'école.
- 5 Ne pas téléphoner, sauf urgence vitale.
- 6 Ne sortir qu'à la fin de l'alerte (son continu de 30 secondes) ou sur consigne.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÉVACUATION

- 1 Partir dès que les autorités le demandent, sans attendre.
- 2 Prendre les sacs d'urgence, les médicaments, les animaux.
- 3 Couper eau, gaz et électricité si on a le temps et si c'est demandé.
- 4 Fermer le logement à clé.
- 5 Suivre l'itinéraire indiqué, pas les raccourcis.
- 6 Prévenir le contact relais et se signaler au centre d'accueil.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INONDATION

- 1 Suivre Vigicrues et les consignes de la mairie dès la vigilance.
- 2 Monter papiers, objets de valeur et produits dangereux à l'étage.
- 3 Couper l'électricité avant l'arrivée de l'eau.
- 4 Ne jamais traverser une zone inondée, à pied ou en voiture : 30 cm d'eau suffisent à emporter une voiture.
- 5 Ne pas descendre dans les sous-sols et parkings.
- 6 Se réfugier en hauteur, attendre les secours.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CANICULE

- 1 Fermer volets et fenêtres le jour, aérer la nuit.
- 2 Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, manger normalement.
- 3 Se rafraîchir : douches, linge humide, brumisateur.
- 4 Éviter les efforts aux heures chaudes.
- 5 Prendre des nouvelles des personnes âgées et isolées.
- 6 Malaise, confusion, forte fièvre : appeler le 15.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GRAND FROID ET NEIGE

- 1 Limiter les déplacements, informer quelqu'un de son trajet.
- 2 Garder dans la voiture couverture, eau, lampe, chaussures chaudes.
- 3 Ne jamais chauffer avec un appareil non prévu pour cela.
- 4 Faire vérifier les appareils de chauffage, aérer quelques minutes par jour.
- 5 Signaler les personnes sans abri au 115.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PÉNURIE ET ACHATS DE PANIQUE

- 1 Ne pas participer à la ruée : votre réserve est faite pour cela.
- 2 Consommer d'abord les produits frais, puis la réserve tournante.
- 3 Limiter les déplacements en voiture, privilégier le vélo et la marche.
- 4 S'organiser avec les voisins : courses groupées, partage.
- 5 Reconstituer la réserve progressivement quand les rayons se remplissent.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ARNAQUE, CYBERATTAQUE

- 1 Ne pas cliquer, ne pas rappeler un numéro reçu dans le message.
- 2 Vérifier en allant soi-même sur le site officiel ou en appelant le numéro habituel.
- 3 Compte piraté : changer le mot de passe depuis un autre appareil, activer la double authentification.
- 4 Paiement frauduleux : faire opposition immédiatement, porter plainte.
- 5 Signaler : 33700 pour les SMS, 17cyber.gouv.fr pour l'assistance.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Une préparation qui n'est pas entretenue se dégrade en un an. Deux repères faciles : le premier mercredi du mois (test des sirènes) et les deux changements d'heure (fin mars, fin octobre).

CHAQUE MOIS

- ☐ Tester les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone
- ☐ Recharger batteries externes, lampes rechargeables, station électrique
- ☐ Mettre à jour la sauvegarde débranchée

À CHAQUE CHANGEMENT D'HEURE

- ☐ Rotation : consommer puis remplacer l'eau et les conserves les plus anciennes
- ☐ Vérifier piles, radio, lampes
- ☐ Péremptions de la trousse et des traitements
- ☐ Sacs d'urgence : vêtements de saison, tailles des enfants

CHAQUE ANNÉE

- ☐ Relire le plan familial avec toute la famille
- ☐ Soirée exercice sans électricité
- ☐ Contrôle de l'extincteur
- ☐ Ramonage (poêle, insert, chaudière fioul ou bois) : garder le certificat pour l'assurance
- ☐ Analyse de l'eau du puits
- ☐ Relire le DICRIM et votre adresse sur Géorisques

SUIVI SUR 2 ANS

VÉRIFICATION SEMESTRIELLE	DATE	DATE	DATE	DATE
Rotation eau et conserves				
Piles, radio, lampes				
Péremptions trousse et traitements				
Sacs d'urgence				

MOIS	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Détecteurs testés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Batteries rechargées	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sauvegarde débranchée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTAIRE DE LA RÉSERVE

Notez ce que vous stockez, la quantité et la date limite la plus proche. Au crayon, pour mettre à jour à chaque rotation.

PRODUIT	QUANTITÉ	EMPLACEMENT	À CONSOMMER AVANT