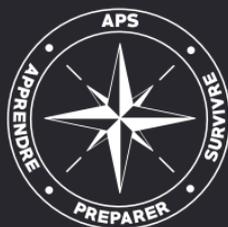


GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE



AVANT-PROPOS

Nos existences sont traversées de crises, personnelles et collectives, passagères ou durables.

Le Guide de Préparation à la (Sur)vie a été écrit pour vous permettre de les surmonter.

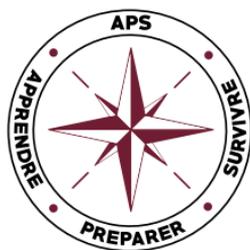
Son objectif est de **vous guider dans la mise en place des stratégies et des systèmes de résilience nécessaires à votre (sur)vie.**

Vous avez rempli la première épreuve, la plus dure: prendre conscience de votre vulnérabilité, et agir pour y remédier.

La prochaine étape, c'est votre préparation. En la suivant, c'est vous, mais aussi vos proches que vous protégez.



GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE



Sommaire

La crise, ou les crises?	7
1 Pourquoi vous préparer à la survie?.....	9
2 Les ressources: stockage et approvisionnement.....	15
3 La formation	71
4 L'importance de la condition physique.....	95
5 Les équipements indispensables.....	103
6 La sécurité	127
7 La base autonome durable	151
8 Avoir un plan.....	163
Conclusion.....	171
Table des matières.....	173

La crise, ou les crises ?

Par crise, j'entends tous les événements qui vous sortent de votre zone de confort quotidienne et vous mettent en danger.

Pour m'y référer, **j'utiliserai donc le terme de « rupture de la normalité »**, tout au long de ce livre.

Nous ne nous attarderons pas ici sur les « catastrophes » sur-médiatisées, comme les guerres civiles ou les incidents nucléaires, qui restent heureusement des tragédies ponctuelles.

Mais **nous nous intéresserons aux moyens de faire face aux ruptures de la normalité que vivent, chaque année, des dizaines de milliers de Français**. Ces situations qui, en l'absence d'anticipation, peuvent transformer votre quotidien en lutte pour votre survie.

Ce peut être aussi bien un incendie, une catastrophe naturelle, une agression à votre domicile, une coupure d'eau, que la perte de votre emploi ou un divorce.

Inutile de chercher, vous ne trouverez pas ici une liste exhaustive des meilleures techniques pour survivre en pleine jungle amazonienne ou autres exemples exotiques inappropriés à votre situation personnelle. Non, **ce Guide condense uniquement les connaissances qui vous seront indispensables**.

1

POURQUOI VOUS PRÉPARER À LA SURVIE ?



1. Reprendre le contrôle de votre avenir

Se préparer à résister aux ruptures de votre normalité, c'est avant tout reprendre la responsabilité de votre avenir entre vos mains.

C'est prendre conscience qu'en cas de problème, la solution la plus rapide et la plus efficace viendra de vous-même. Compter uniquement sur les autres, c'est prendre le risque de ne recevoir aucune aide.

Bien entendu, cela ne fait pas du survivalisme une idéologie individualiste, au contraire. L'immense majorité des personnes qui se préparent le fait d'abord pour ses proches, pour assurer leur sécurité.

Pour sauver les autres de la noyade, il faut d'abord apprendre à nager.

2. Casser votre dépendance au système

En quelques décennies, nous avons perdu des centaines d'années de savoir-faire, de technologie artisanale et de traditions. Nous avons délaissé puis oublié les compé-

tences nécessaires à l'autonomie et à la survie. Nous nous sommes laissé endormir par le confort.

Cette perte d'autonomie, c'est aussi une perte d'indépendance et de liberté. Dans nos sociétés, très peu de personnes peuvent aujourd'hui affirmer être entièrement autonomes et aptes à s'en sortir uniquement par elles-mêmes. Nous ne sommes plus capables de prendre les initiatives nécessaires à notre survie.

Prendre en main votre sécurité

En cas de problème, **nous avons le réflexe néfaste de nous reposer entièrement sur les services de l'État.**

Il en va de même pour plusieurs aspects de notre quotidien. **Nous déléguons une partie toujours plus importante de notre sécurité aux autres :**

- La sécurité alimentaire aux supermarchés ;
- La sécurité énergétique à EDF/GDF ;
- La sécurité physique à la police et à la gendarmerie ;
- La sécurité médicale aux hôpitaux ;
- Etc.

A l'heure actuelle, la majorité des Français ne sait plus planter un légume et les services des urgences des hôpitaux sont saturés par de la « bobologie » ...

Améliorer votre qualité de vie

En devenant plus autonome, plus résilient, nous cassons cette dépendance pour reprendre notre vie entre nos mains.

Si c'est un moyen de mieux résister à une potentielle rupture de la normalité, **c'est surtout un moyen d'améliorer considérablement notre qualité de vie.**

Ainsi, en produisant une partie de votre propre nourriture, vous pourrez à la fois faire face à une rupture de l'approvisionnement des supermarchés et manger des aliments bio et plein de nutriments tout au long de l'année.

En devenant autonome en eau potable, vous conserverez tout votre confort dans un contexte de coupure du réseau de distribution d'eau, et vous boirez une eau bien plus pure que celle de votre robinet au quotidien.

En produisant votre propre électricité, vous serez capable de continuer à alimenter vos appareils vitaux même en cas de black-out, et vous produirez une énergie propre en réalisant de belles économies.

Ce même raisonnement s'applique à tous les domaines du survivalisme.

2

LES RESSOURCES : STOCKAGE ET APPROVISIONNEMENT

La première étape dans la mise en place de systèmes résilients est de **gagner en autonomie dans l'accès aux ressources vitales**. Vous devez vous assurer un stockage et un approvisionnement résilients, sans faille, pour éviter toute pénurie en l'une de ces quatre ressources indispensables.

Quand on parle de ressources et de stockage, on pense systématiquement à la nourriture. Or, la première ressource dont vous devez vous préoccuper, c'est l'eau. Ainsi, si l'on devait établir un ordre de priorités, ce serait le suivant :

1. L'eau ;
2. La nourriture ;
3. L'énergie ;
4. L'argent.

Sans ces quatre ressources, il est impossible de survivre sur le long terme. Risquer de perdre l'accès à l'une d'entre elles, c'est mettre en danger vos chances de survie.

L'eau



L'eau est LA ressource vitale la plus importante en survie. Elle vous permet de vous hydrater, de cuisiner, et de vous assurer une bonne hygiène. Votre corps peut survivre plus de 15 jours sans nourriture, mais pas plus de 3 jours sans eau. Alors, **à chaque signal d'alerte ou crise, c'est la première ressource à manquer dans les rayons des supermarchés.**

Et pour cause, **son stockage est très souvent négligé**. On a tellement l'habitude de la voir s'écouler de nos robinets à volonté, qu'il est difficile de s'imaginer pouvoir en manquer un jour... Pourtant, les coupures, les contaminations du réseau de distribution, les sécheresses, etc. sont courantes.

Posez-vous la question: « **Ai-je de quoi faire face en cas de coupure d'eau prolongée?** »

Quelle quantité d'eau devez-vous stocker?

La quantité d'eau à stocker dépend de deux paramètres :

1. Le nombre de personnes dans le foyer

Entre la boisson, l'hygiène et la cuisine, **comptez environ 4 L par personne et par jour**. Pensez aussi aux animaux.

2. La facilité à se réapprovisionner

C'est la variable la plus compliquée à évaluer, elle dépend de votre milieu et lieu de vie. Votre capacité à vous réapprovisionner n'est pas la même à la campagne près d'un point d'eau, ou en ville dans une région très sèche. A la campagne, je vous recommande de prévoir **au moins une semaine d'eau potable**. En ville, au moins deux semaines.

À NOTER

Si vous habitez une région particulièrement sèche, vous pouvez multiplier par deux ces quantités.

Dans quoi stocker l'eau ?

Les jerricans

L'idéal est le jerrican de 24 litres (maximum). C'est un excellent compromis entre : la contenance, l'optimisation du rangement et la facilité de transport.

1. La contenance : si vous devez marcher pour vous ravitailler, les jerricans sont beaucoup **plus efficaces** que 16 bouteilles de 1.5 L.
2. La forme : ils sont **faciles à stocker**.
3. La facilité de transport : ils sont **faciles à manipuler** grâce à leur poignée.

CHOISISSEZ BIEN VOS CONTENANTS

Ils doivent être :

- **Entre 10 et 24 L**, au-delà, le poids deviendra un handicap ;
- **Opaques**, pour protéger l'eau de la lumière et empêcher le développement de micro-organismes.

Vous pouvez trouver des jerricans de différentes contenances, avec ou sans robinet, **entre 10 et 30 euros** sur internet ou en magasin (Leroy Merlin, Castorama, Gifi, etc.).

CALCUL ET CONSEILS POUR UN MOIS DE STOCK

Pour un adulte, cela revient à environ 120 L d'eau en stock, soit 5 jerricans de 24 L.

L'eau potable se conserve environ 6 mois en jerrican.

Pensez à faire tourner vos stocks, comme la nourriture, l'eau a une date de péremption. Au-delà de 6 mois, il est déconseillé de la boire.

Les bouteilles d'eau

Le plus simple est de stocker des bouteilles d'eau de 1.5 L ou de 4 L. Mais sur le plan pratique, ça pose vite problème...

Les bouteilles ont **2 grands désavantages** :

- 1. La faible contenance** : il faut en accumuler un nombre important pour arriver aux litres voulus ;
- 2. La difficulté à transporter** : un stock de bouteilles est difficile et long à déplacer. Ce n'est pas l'idéal si vous devez évacuer.

Toutefois, **les bouteilles d'eau neuves peuvent être intéressantes pour leur durée de vie**. En effet, conservées dans de bonnes conditions, elles ont généralement une durée de stockage de 2 ans (soit plus longtemps que l'eau contenue dans un jerrican). **Attention cependant au PET** (polyéthylène téréphtalate), le plastique avec lequel sont fabriquées les bouteilles d'eau. Exposé à la lumière, il peut dégrader la qualité de l'eau et lui donner un goût de plastique. Ainsi, **vous pouvez constituer une partie de votre stock (environ 20 %) de bouteilles**.

Quid des bouteilles en verre ?

Pour éviter le goût de plastique, certaines personnes stockent leur eau dans des bouteilles en verre. Mais **je vous conseille de l'éviter**. Le verre est un matériau fragile et, en cas de séisme ou autre évènement potentiellement destructeur, vous risqueriez de perdre l'intégralité de votre stock.

Où stocker votre eau ?

La problématique de la place... et du poids

Un stock d'eau, ça prend de la place, et ça pèse lourd. Il est souvent difficile de trouver l'espace nécessaire pour un tel stock... surtout en ville. Voici 3 astuces pour vous y aider :

1. Stocker une partie de votre réserve **dans votre cave ou votre parking** ;
2. Ranger votre stock **dans les espaces « perdus »** (sous votre évier, en dessous de votre lit, au-dessus de vos armoires, en vous assurant qu'elles soient assez solides, etc.) ;
3. Stocker une partie de votre réserve **à l'extérieur**, sur votre balcon ou dans votre jardin (même si ce n'est pas l'idéal).

Attention à la lumière et aux changements de température

L'eau doit obligatoirement se conserver **à l'abri de la lumière et de la chaleur**. Au risque que des micro-organismes s'y développent et la rendent impropre à la consommation.

Un stock c'est bien, mais ça ne suffit pas!



Peu importe sa taille, un stock ne dure pas éternellement. **Il a toujours une durée de vie limitée, au terme de laquelle se trouve la pénurie.** Or, quand on parle d'eau, une pénurie n'est pas envisageable... Et l'eau à notre disposition est souvent impropre à la consommation. Il faut absolument

la purifier avant de la consommer. Que ce soit celle d'un lac, d'une rivière, d'un puit ou d'une flaque. Attention ! **Ce n'est pas parce qu'une eau provient d'une zone « naturelle » qu'elle est potable.**

Les principaux facteurs de pollution

Les polluants viennent à la fois de **l'activité humaine** (agriculture, décharges, carburants, usines, etc.) et de **la nature elle-même** (cadavres d'animaux, déjections, métaux lourds, etc.).

Les principaux sont :

- Les **particules en suspension** : boue, débris végétaux, etc.
- Les **polluants chimiques** : pesticides, traces de carburants, métaux lourds, etc.
- Les **micro-organismes** : bactéries, champignons, algues, etc.

Si une simple filtration suffit pour les particules en suspension, les polluants chimiques et les micro-organismes nécessitent un traitement approfondi.

Pouvoir s'approvisionner et savoir purifier votre eau est donc le seul moyen de devenir réellement autonome en eau potable. C'est aussi un excellent moyen de limiter la taille de votre stock.

PURIFICATION VS. CONFORT

Lorsqu'on parle d'eau potable, il faut distinguer deux choses:

- La purification;
- Le « confort » de goût / amélioration des propriétés.

La règle de base, c'est l'existence de résultats d'analyses par des laboratoires indépendants du vendeur du purificateur pour lequel vous optez. Quand il n'y en a pas, c'est mauvais signe. Les bâtons de charbon, les bouteilles en verre « purifiantes », les adoucisseurs, etc. peuvent apporter à votre eau un confort de goût, ou certaines propriétés. Mais **ils ne rendent pas une eau potable à 99.9 % sur le plan scientifique.**

Les 5 principales techniques de purification de l'eau utiles en survie

Chaque technique de purification a ses avantages et ses inconvénients. Domicile, expédition, **elles sont parfois complémentaires**. A vous de choisir l'option qui correspond le mieux à votre situation personnelle. Attention, **soyez rigoureux, le risque de maladie est réel**.

1. Le filtre « bushcraft »

Il est très simple à mettre en place :

- La première partie avec le gravier et le sable filtre les particules ;
- La deuxième partie avec le charbon « purifie » une partie des micro-organismes ;
- La troisième partie avec le tissu retient les particules de charbon.

Ce filtre améliore la qualité de l'eau, mais il ne la rend pas complètement potable. Vous ne devez l'utiliser que si vous ne pouvez pas faire autrement.

EFFICACITÉ:

Particules en suspension: **Très efficace**

Polluants chimiques: **Aucun effet**

Micro-organismes: **Efficace**

2. Porter l'eau à ébullition

C'est la méthode la plus simple. Elle consiste à faire bouillir l'eau **pendant une dizaine de minutes** pour tuer les micro-organismes avant de la consommer. Si l'eau contient des particules, vous pouvez les filtrer facilement avec un tissu au préalable. Point faible: il vous faut du combustible et créer une source de chaleur suffisamment importante pour **faire monter la température de l'eau à plus 100 degrés**.

EFFICACITÉ:

Particules en suspension: **Aucun effet**

Polluants chimiques: **Aucun effet**

Micro-organismes: **Très efficace**

3. Les désinfectants/purificateurs chimiques

Ce sont des comprimés qui purifient l'eau. Ils ont deux grands avantages, ils sont :

- **faciles à utiliser** ;
- **faciles à stocker** (ils ne prennent presque pas de place et se conservent plusieurs années).

Pour les utiliser, il vous suffit de mettre un comprimé dans un contenant (une gourde par exemple) et d'attendre qu'il fasse effet. Généralement, **un comprimé permet de pu-**

filtrer 1 L d'eau pour 6 mois. Mais ils ont aussi plusieurs inconvénients :

- Les polluants chimiques ne sont pas traités ;
- Les comprimés ont une date de péremption ;
- En cas d'utilisation prolongée, ils peuvent abîmer la flore intestinale ;
- Il faut compter entre 30 minutes et 2 heures pour obtenir une purification efficace (en fonction de la température de l'eau et de la marque du comprimé) ;
- Une fois traitée, l'eau a un goût de produit chimique, chloré.

C'est intéressant d'en avoir en « Plan B », en dernier recours, dans votre sac d'évacuation ou lors d'expéditions. Mais **je vous les déconseille pour une utilisation courante**. Vous pouvez les acheter sur internet, en pharmacie ou en magasin sport / « outdoor ». *Micropur* est une référence dans le domaine. Comptez 20 € pour une boîte de 100 comprimés chez Décathlon*.

EFFICACITÉ:

Particules en suspension: **Aucun effet**

Polluants chimiques: **Aucun effet**

Micro-organismes: **Très efficace**

* 30 CHF en Suisse chez Décathlon

4. Les gourdes filtrantes: LA solution pour les déplacements

Ce sont des gourdes dans lesquelles ont été intégré un système de filtration. **L'énorme avantage: vous pouvez remplir votre gourde d'eau non potable et la boire en marchant.** Elles sont extrêmement efficaces **et filtrent à la fois :**

- Les particules ;
- Les micro-organismes ;
- Les polluants chimiques.

La Sport Berkey est une bonne référence. Attention, **elles sont très pratiques pour les déplacements mais ne conviennent pas pour le domicile sur le long terme.** Personnellement, j'en ai une dans mon sac de randonnée, une dans mon sac d'évacuation et une de réserve dans un placard.

EFFICACITÉ:

Particules en suspension: **Très efficace**

Polluants chimiques: **Très efficace**

Micro-organismes: **Très efficace**

5. Le filtre Berkey: LA solution ultime!

Les Berkey, ou leurs concurrents les Berkefeld, sont **des systèmes de filtration parfaits pour la consommation d'eau potable au quotidien au domicile**. En ça, ils sont complémentaires aux gourdes. Comme elles, ils sont à 99.9 % efficaces contre les polluants chimiques et les micro-organismes.

Ils fonctionnent par gravité (aucune énergie n'est requise) et ont une capacité de filtration impressionnante (22 000 L pour une paire de filtres Black Berkey). Avec quelques filtres en réserve, vous vous assurez une eau potable à vie (à condition d'avoir une source d'approvisionnement). Il existe plusieurs modèles, de 1 à 22 L. Leur coût d'achat est relativement élevé, mais il s'amortit sur le long terme.

SUR LE LONG TERME

Dans une maison individuelle, plusieurs systèmes permettent de s'approvisionner en eau de manière autonome et économique sur le long terme, avec un système de filtration associé:

- Les citernes;
- Les puits;
- Les récupérateurs d'eau;
- Les plans d'eau naturels (rivières, lacs).

L'objectif est de toujours avoir **un moyen alternatif d'approvisionnement en eau** en cas de coupure, contamination, ou autre problème.

La nourriture



Dans notre société de consommation actuelle, où nous avons accès immédiatement à de la nourriture à volonté, l'idée de faire des stocks de nourriture est souvent perçue comme inutile voire étrange. **Pourquoi faire des réserves chez soi, quand il suffit d'aller au supermarché?**

Pourtant, l'approvisionnement alimentaire de nos villes n'a jamais été aussi précaire. Celles-ci sont de plus en plus étendues, et la production alimentaire y est tout simplement nulle. **Les villes sont donc dépendantes de la production extérieure pour se nourrir.** Mais la situation en campagne n'est pas non plus optimale. Aujourd'hui, les foyers qui produisent eux-mêmes une partie de leur nourriture sont une minorité. Or, **la plupart des supermarchés français fonctionnent en flux tendu et n'ont que quelques jours de stocks dans leurs réserves.** Et eux-mêmes dépendent en partie des productions étrangères. En effet, la France a multiplié par 2 ses importations alimentaires depuis 2000. Cette tendance se renforce et accroît la dépendance alimentaire du pays.

Si le système est bien huilé et efficace en temps « normal », **il suffit d'une poussière dans ce système pour créer une rupture d'approvisionnement et des mouvements de panique** (souvent plus nuisibles que la rupture elle-même...). Pour garantir votre sécurité alimentaire et développer votre autonomie, **il est donc essentiel de mettre en place des stratégies de résilience alimentaire.** Cela passe par les stocks, et la production (nous en parlerons plus tard).

Les 6 règles d'un stock de nourriture réussi

Faire un stock de nourriture devrait être quelque chose de naturel, avec un peu de pratique cela deviendra une routine que vous exécuterez sans même y faire attention.

Oubliez les armoires remplies d'aliments lyophilisés et de conserves qui vous ont coûté une fortune et que vous n'aimez probablement pas. Ce que je vous propose, c'est de faire preuve de bon sens.

1. Connaître vos besoins

Vous devez obligatoirement évaluer vos besoins pour stocker efficacement. Pour cela, je recommande une méthode très simple, en 3 étapes :

- 1. Semaine 1:** cuisinez vos repas ; notez les ingrédients et les quantités nécessaires (y compris les condiments, huile, sel, poivre, etc.) ; n'utilisez que des aliments pouvant se conserver au minimum un mois sans froid artificiel.

- Semaine 2 :** achetez tous ce que vous avez noté sur votre liste et essayez de ne manger que cela pendant une semaine. S'il vous manque quelque chose, **rajoutez-le à votre liste.**
- Semaine 3 :** multipliez par quatre tous les éléments de la liste et achetez-les.

PENSEZ AUX CONDIMENTS !

Les condiments sont importants. Manger du riz au riz sans sel pendant un mois... ce n'est pas tenable.

Poivre, huile, bouillons, épices, sauces, etc. **stockez de quoi assaisonner vos plats !** Il existe des sauces lyophilisées qui prennent très peu de place, idéales pour rehausser vos plats et vous éviter de tomber dans une routine alimentaire préjudiciable à votre moral.

Vous disposez maintenant d'un stock de nourriture adapté à vos besoins pour une durée d'un mois. Attention ! La nourriture doit toujours être placée dans **un endroit sec et idéalement surélevé** pour être à l'abri des fuites d'eau et inondations.

2. Stocker sain, et bon

Il est important de stocker une nourriture équilibrée pour vous garder en bonne santé. Mais **il est tout aussi important**

qu'elle vous plaise. Stocker la nourriture que vous aimez est une règle simple et pleine de bon sens, souvent ignorée. On nous renvoie souvent l'image du survivaliste nord-américain qui a entassé plusieurs années d'aliments lyophilisés et de conserves de cassoulet dans son bunker. Aliments qu'il n'a sans doute jamais goûtés... Imaginez-vous bloqué à votre domicile pour une durée indéterminée, avec pour seule nourriture des aliments dont vous venez de vous rendre compte que vous détestiez. Bon courage pour garder le moral !

La nourriture est un vrai réconfort, stockez ce que vous aurez plaisir à manger en cas de coup dur.

FAITES-VOUS PLAISIR AVEC DE PETITS EXTRAS !

Si vous devez un jour utiliser votre stock de nourriture en « condition réelle », il y a de grandes chances que la situation soit critique. **Manger quelque chose que vous aimez vous permettra d'évacuer une partie de votre stress et de votre frustration.**

Par exemple: j'adore les dates et les fraises Tagada, j'ai donc une boîte d'un kilo de chaque dans mon stock. Tant pis si ce n'est pas équilibré, le bienfait que cela apporte à votre moral en vaut largement la peine. Évitez tout de même les produits nocifs pour votre santé comme l'alcool.

3. Stocker des aliments directement consommables

Allumer un feu pour se préparer à manger n'est pas toujours possible. En particulier dans le cadre urbain, où il suffit d'une coupure du réseau de gaz ou d'électricité pour se retrouver sans source de chaleur et sans alternative. Même si vous avez prévu des réchauds de camping, leurs recharges de gaz ne sont pas éternelles. Ainsi, **la majorité des aliments que vous sélectionnez doivent pouvoir être mangés sans être cuisinés.**

Par exemple :

- Les raviolis en conserves peuvent être mangés sans avoir été réchauffés. Ce n'est pas très bon, je vous l'accorde... mais c'est mangeable !
- Le riz, à l'inverse, nécessite de l'eau et une cuisson, pareil pour les pâtes.

4. Ne pas trop stocker !

L'une des erreurs de base, c'est de voir trop grand et d'entasser une montagne de nourriture. Or, sur-stocker (plus d'un an) ne sert pas à grand-chose. Tous les aliments ont une durée limite de consommation (DLC), et vous risquez soit de devoir vous forcer pour ne pas gaspiller, soit de de-

voir jeter. Il est beaucoup plus intéressant de **réfléchir à des systèmes de production de nourriture** (agriculture, élevage, chasse, pêche...) pour gagner en autonomie sur le long terme et combler par vous-mêmes une partie de vos besoins alimentaires.

5. Reconsidérer les DLC

Ne faites pas une confiance aveugle aux dates limites de consommation. Elles sont souvent fixées de manière arbitraire, pour servir des intérêts commerciaux et mercantiles. Que fait-on quand un produit est périmé? On le jette et en rachète un! L'exemple des yaourts et fromages à « double DLC » est bien connu aujourd'hui: produits en France, leur DLC est différente qu'ils soient distribués en métropole ou dans les départements ultramarins. Là, la DLC est rallongée avec des écarts pouvant aller de 20 à 180 jours en fonction des produits laitiers.

Tout en restant vigilant, et en sachant que les industriels prévoient une « marge de sécurité », vous pouvez donc consommer certains produits frais plus d'un mois après leur DLC. Dans le cas des yaourts, ils seront simplement un peu plus acides. Du côté des aliments secs (pâtes, céréales, épices, etc.), vous pouvez les consommer sans risque plusieurs années après leur DLC. D'autres produits, enfin, ne se périment tout simplement pas. C'est le cas du miel, de l'huile, du sel, du sucre, etc. Il n'y a pas règle absolue pour savoir si un aliment est encore consommable sans risque.

Fiez-vous à l'aspect, à l'odeur puis au goût de l'aliment.
Si vous avez le moindre doute, jetez-le !

6. Le stock dynamique

Une fois leur stock réalisé, certaines personnes n'y touchent plus. Et ce n'est que quelques années plus tard, lorsqu'elles en ont besoin, qu'elles se rendent compte que certains aliments sont périmés ou qu'ils ont été mal stockés et sont devenus inconsommables...

Un stock de nourriture n'est pas une réserve intouchable. Au contraire, pour être efficace il doit être dynamique. Vous devez **vérifier régulièrement que les aliments sont stockés dans des conditions idéales et que rien n'est périmé.** Le meilleur moyen d'éviter de perdre de la nourriture est de **vous servir dans votre stock au quotidien.** Puis il vous suffit de faire des courses régulièrement pour y remettre ce que vous avez prélevé. **Mettez les aliments les plus anciens devant, et les plus récents derrière.** Comme cela, vous n'avez plus besoin de vous préoccuper des DLC, vous n'avez qu'à prendre la première boîte qui est devant vous.

LE PRINCIPE DU STOCK TOURNANT

- Stocker;
- Consommer;
- Remplacer.

Cette méthode vaut pour toutes les ressources périssables (eau, produits d'hygiène, essence, etc.).

Le stock « latter-day Saints »

Ou stock « des saints des derniers jours », cette liste de denrées de base est une recommandation de l'Église de Jésus-Christ, dont les membres sont connus sous le nom de « Mormons ». **Depuis le milieu des années 1800, ces derniers se préparent à une période de troubles de grande ampleur.** En prévision, chaque famille doit disposer d'un stock de nourriture pour au moins un an. L'idée n'est évidemment pas de suivre ces recommandations exactes à la lettre, mais d'avoir des repères et de les adapter à votre situation personnelle. Si vous souhaitez obtenir les quantités mensuelles pour une personne, divisez les quantités indiquées par 24.

Pour 1 an et 2 adultes

GRAINS

130 kg de blé
25 kg de farine
25 kg de farine de maïs
22 kg de flocons d'avoine
45 kg de riz
25 kg de pâtes

LÉGUMES CONSERVE

27 kg d'haricots secs
10 kg de graines de soja
4 kg d'haricots de Lima
4 kg de petits pois
4 kg de lentilles
4 kg de soupe lyophilisée
27 kg de maïs
27 kg de pois
27 kg d'haricots vert
27 kg de carottes
35 kg de pommes de terre
4 kg d'oignons
18 kg de tomates

SUCRES

3 kg de miel
36 kg de sucre
3 kg de sucre de canne
1 kg de mélasse
3 kg de confiture

MATIÈRES GRASSES

15 L d'huile végétale
15 L d'huile d'olive
4 kg de matière grasse
3 kg de mayonnaise
4 kg de beurre

PRODUITS LAITIERS

55 kg de lait en poudre
25 boîtes de lait concentré non sucré
10 kg d'autres produits laitiers
(ex: fromage à pâte dur)

ESSENTIEL

1 kg de levure chimique
500 g de levure
1 kg de bicarbonate de soude
5 kg de sel
4 L de vinaigre

EAU

1200 L d'eau
Un système de filtration efficace
et durable

5 astuces pour un stock économique... voire gratuit

Un stock, ça coûte cher. Entre une dizaine et plusieurs milliers d'euros selon la taille de votre famille. **Rares sont ceux qui ont les moyens de tout acheter d'un coup.** Et de prime abord, entasser de la nourriture peut sembler être un « luxe » pour privilégiés. Mais il n'en est rien, il s'agit simplement de deux semaines à un mois d'avance sur votre consommation habituelle, et il existe plusieurs astuces pour réaliser des économies !

1. Les promotions des supermarchés

En créant votre stock étape par étape sur plusieurs mois, vous pouvez **bénéficier des promotions opportunes** et considérablement réduire le coût de votre stock.

2. Faire un potager

Ça paraît évident, mais parmi toutes les personnes qui pensent ne pas avoir les moyens de faire un stock, il y en a forcément qui ont un jardin... Avec un terrain, quelques graines, outils et connaissances, vous pouvez lancer un potager pour quelques dizaines d'euros ; **de quoi développer votre autonomie et obtenir une nourriture saine.** Reste ensuite à conserver les récoltes (confitures, conserves, lacto-fermentation, séchage, etc.).

L'OPTION DES VOISINS

Si vous n'avez pas vous-mêmes de terrain, vous connaissez sûrement un jardinier qui produit plus qu'il ne peut manger. Il sera sans doute ravi de vous donner ou de troquer une partie de sa production.

3. Les fins de marchés

Après les marchés, les producteurs jettent une partie de leur marchandise. Les raisons sont multiples : fruits trop mûrs, légumes légèrement abîmés, manque de place de stockage, etc. Vous pouvez alors en **recupérer une partie à prix cassé, voire gratuitement.**

4. Les aides alimentaires

Bénéficier des aides alimentaires et des programmes sociaux n'a rien de honteux. Tout le monde traverse une période difficile au moins une fois dans sa vie. Et contrairement à ce que l'on pense, certaines associations, comme Les Restos du cœur, ont souvent plus de nourriture qu'elles ne peuvent en distribuer.

En France, vous pouvez vous renseigner sur le site internet des aides sociales : <https://www.aide-sociale.fr/aide-alimentaire/>

5. Les poubelles des supermarchés

C'est mon frère qui m'a fait découvrir cette astuce. Il fait un apprentissage avec un salaire trop bas pour répondre entièrement à ses besoins. Alors il a mis en place des stratégies alternatives. C'est incroyable tout ce qu'ils jettent: produits à quelques jours de la DLC, fin de saison, déstockage... Les invendus du jour sont stockés dans une benne, il n'y a qu'à se servir. Parfois il faut escalader un mur, parfois il y a un trou dans le grillage. **La règle implicite c'est de ne rien dégrader et de tout laisser propre après son passage.** La majorité des aliments sont encore comestibles pendant au moins une semaine, voire plusieurs mois et années dans certains cas (gâteaux, noix, pâtes, conserves...). Vous pouvez donc fortement réduire vos dépenses alimentaires et **profiter des économies réalisées pour vous constituer un stock.**

L'énergie



Qu'on le veuille ou non, notre mode de vie est dépendant de l'énergie, électrique en particulier. **Vous êtes donc dépendant de ses producteurs et revendeurs, à moins de produire vous-même votre propre énergie.**

Produire une partie de l'électricité que vous consommez est une stratégie très intéressante en cas de rupture de la normalité. **L'amélioration de la technologie et les sub-**

ventions peuvent même rendre une installation photovoltaïque rentable d'un point de vue économie. Mais pour être vraiment efficace, cette démarche d'autonomie énergétique doit aller de pair avec une démarche de minimisation de votre consommation énergétique. Il n'est pas cohérent d'installer des panneaux solaires avec un comportement et des habitudes énergivores.

Comment produire de l'électricité ?

Pour les particuliers, il n'existe que trois technologies.

- 1. Les panneaux solaires :** c'est clairement la technologie avec le meilleur rapport entre coût d'installation et électricité produite. L'industrie du photovoltaïque est en pleine expansion depuis quelques années, ce qui a permis **d'augmenter la productivité des panneaux solaires tout en baissant leur prix d'achat.**
- 2. Les éoliennes :** s'il peut être intéressant d'en avoir dans des cas bien précis – comme sur les bateaux – les éoliennes ne sont que très rarement intéressantes pour les particuliers. En comparaison avec les panneaux solaires, elles sont couteuses à l'achat, à l'installation et nécessitent beaucoup plus d'entretien.
- 3. Les systèmes hydrauliques :** ce sont des petites turbines qui se placent dans des ruisseaux. Le grand avantage est que, contrairement aux panneaux solaires

et aux éoliennes, **elles produisent de l'électricité en continu**. Mais tout le monde n'a pas la chance d'avoir un ruisseau chez soi et la technologie n'est pas encore très accessible pour les particuliers.

Pour la suite, nous nous concentrerons sur l'énergie solaire, la technologie la plus intéressante pour nous.

Les 3 types de production solaire possibles

La technologie des panneaux solaires est très flexible et permet de **produire de l'électricité en petites comme en très grandes quantités**. Il y a donc plusieurs types de production complémentaires envisageables, chacun correspond à des situations et des usages bien précis.

1. La production nomade

En déplacement, de la randonnée à l'évacuation du domicile à pied, il peut être utile de **produire de l'électricité pour alimenter de petits appareils portatifs** comme les téléphones portables, les lampes ou les radios.

Pour ce type d'utilisation, **le plus efficace est d'utiliser des panneaux solaires portables de faible capacité**, de 5 à 25 Watts, qui rentrent facilement dans un sac et ne pèsent

que quelques centaines de grammes. Il suffit ensuite d'y ajouter une powerbank pour stocker l'énergie en attendant d'en avoir besoin. Les panneaux solaires peuvent être attachés à un sac et utilisés en mouvement.

2. La production semi-nomade

Pour les déplacements véhiculés et les bivouacs, il existe des systèmes photovoltaïques très efficaces. Ils sont composés **de grands panneaux solaires, de 50 à 200 Watts, transportables comme une valise** et qui alimentent de grosses batteries de 250 à 1 000 Wh. Ces batteries sont elles aussi transportables, mais elles pèsent entre 4 et 10 kg.

C'est un système parfait pour établir un camp de base pendant quelques jours tout en conservant un certain confort. Les deux principales références du marché sont les Jackery et GoalZero.

3. La production sédentaire

Les deux types de production ci-dessus sont parfaits pour une utilisation occasionnelle. Mais ils offrent une capacité et une durabilité insuffisante pour une utilisation sur le long terme. **Pour la production d'électricité à domicile, il faut donc opter pour une installation fixe de panneaux solaires.** Ces derniers peuvent être installés sur les toits, les façades, ou directement au sol.

Quel type d'installation choisir ?

Il existe trois types d'installations solaires pour une utilisation sédentaire, chacune répondant à un besoin spécifique :

1. La production sans consommation

Dans cette situation, vous ne consommez pas l'électricité produite par vos panneaux solaires : **ceux-ci sont directement reliés au réseau électrique et l'électricité est ensuite revendue**. C'est l'installation la plus économique, mais elle est inutile dans une optique survivaliste.

2. La production avec consommation, mais sans stockage

Vos panneaux solaires sont reliés à votre habitation et vous consommez ce que vous produisez, mais vous n'avez pas de moyen de stockage... Quand il fait beau, vos panneaux peuvent produire plus que votre consommation, et vous perdez cette énergie. Quand le temps est couvert (nuit, nuages, brouillard), la production est réduite, ou nulle, et vous n'avez pas assez d'énergie pour alimenter vos appareils électriques. C'est une solution qui peut être intéressante pour **faire des économies quand « tout va bien », mais elle n'est pas assez efficace en cas de rupture de la normalité**.

3. La production avec consommation et stockage

C'est le système le plus complet et résilient : **vos panneaux solaires produisent de l'énergie qui est ensuite stockée dans des batteries en attendant que vous en ayez besoin.** Dans une optique survivaliste, c'est la solution la plus adaptée. Mais c'est aussi la plus onéreuse... notamment en raison du prix d'achat des batteries.

Autonomie énergétique totale ou partielle ?

Viser l'autonomie en électricité à 100 % représente généralement **un budget conséquent**, un grand changement dans vos habitudes de consommation et demande **une grande surface à consacrer aux panneaux solaires.** Une solution possible, c'est le compromis de l'autonomie partielle. **Pour être efficace en cas rupture de la normalité, votre installation doit fournir assez d'énergie tout au long de l'année pour alimenter les appareils électriques les plus importants :** lumières, réfrigérateurs, téléphones, radios, appareils médicaux, etc.

Comment installer des panneaux solaires ?

Installer des panneaux solaires demande des connaissances solides et techniques. Les erreurs sont nombreuses, elles peuvent conduire à de graves défauts d'installation et de grosses pertes d'argent. **Les erreurs les plus courantes sont liées aux problèmes d'étanchéité du toit et aux sous-dimensionnements de l'installation**, souvent dû à une production plus faible qu'anticipé ou à une consommation sous-évaluée.

Vous avez deux possibilités pour installer des panneaux solaires :

Le faire vous-même : c'est possible à condition d'avoir sérieusement étudié le sujet. **Il existe des kits faciles à installer qui s'achètent dans le commerce**, c'est la solution la plus économique.

Avoir recours à des professionnels : c'est la solution la plus simple, ils s'occuperont de tout (dimensionnement, démarches administratives et pose des panneaux). Les fortes subventions de ces dernières années ont attiré beaucoup de monde sur le marché, pour éviter les arnaques, **ne sélectionnez que des entreprises qui opèrent depuis de nombreuses années et qui vous donnent sans hésiter la liste de leurs précédents clients**. Vous pouvez également consulter le site <https://www.victimesseduphotovoltaïque.com>.

AIDES FINANCIÈRES ET CONTRAINTES

Notez qu'en fonction de votre localisation et de votre type d'installation, vous pouvez avoir :

- Des aides financières (étatiques et/ou régionales) à la mise en place du projet ;
- Des aides dégressives relativement à la puissance de l'installation ;
- Des contraintes, voire interdictions, de pose de panneaux solaires (raisons esthétiques, de préservation du patrimoine, etc.)

Pensez à vous renseigner auprès de votre commune et sur internet.

L'argent



Outre l'eau et la nourriture, la 4^e ressource essentielle en survie, c'est l'argent. Ce dernier ne fait pas tout et **il n'est pas nécessaire en abondance pour une bonne préparation**. Mais il permet de répondre à vos besoins primaires au quotidien (vous nourrir, vous loger, vous vêtir, etc.), d'accéder à un certain confort et équilibre, et de **vous projeter sur le long terme sereinement**.

Lorsqu'on associe les deux – argent et survie – la première image qui vient en tête est celle de lingots d'or enterrés au fond du jardin. Mais nous allons traiter la question de l'argent sous un axe totalement différent, pragmatique. Car **si les crises économiques mondiales et les krachs boursiers sont un danger concret pour votre sécurité financière, il existe des menaces bien plus proches et faciles à concevoir**, qui pèsent sur chacun de nous :

- La perte d'un emploi (anticipée ou subite) ;
- Une incapacité de travailler ;
- Des frais imprévus ;
- Une rupture familiale (séparation, décès, naissance, etc.) ;
- Etc.

Il est fort probable que vous traversiez une situation de détresse financière au cours de votre vie. C'est pourquoi il est essentiel de développer dès aujourd'hui des stratégies pour vous en protéger et, le moment venu, y faire face de manière efficace.

VISER LA RÉSILIENCE FINANCIÈRE

Anticiper et se préparer pour toujours rebondir : c'est le principe même de la résilience, appliqué à l'argent. Ainsi, **vous ferez de ces situations menaçantes des périodes de transition contrôlées, et non des crises (personnelles ou collectives) dévastatrices.**

La base : des finances saines

Si vous dépensez autant (ou plus) d'argent que vous n'en gagnez, vous vous trouvez dans une situation dangereuse. Le moindre imprévu financier risque de vous faire plonger, au mieux dans le rouge de temps en temps, au pire dans un cercle vicieux de dettes. Vous avez le contrôle de vos dépenses. C'est facile à dire, mais avec de l'entraînement, c'est aussi facile – ou du moins possible, sauf cas exceptionnel – à mettre en place.

Tout est une question d'habitudes et de priorités. Celles-ci vous sont propres et vous en êtes responsable. **Un comportement de consommateur sain vise à privilégier les besoins primaires, puis le confort, et à épargner.** Cela sans jamais mettre en péril sa sécurité financière. Nous vivons dans une société de consommation qui nous pousse à acheter plus, toujours plus. A vous de faire preuve de bon sens, de hiérarchiser vos besoins et de ne pas dépenser sans raison de manière compulsive. **Vos petites actions du quotidien peuvent avoir un véritable impact sur votre fin de mois :** réparer tel appareil plutôt que de le remplacer ; se déplacer en covoiturage ; privilégier les achats d'occasion, etc.

Comment gagner plus ?

Beaucoup de personnes pensent être limitées quand il s'agit de gagner de l'argent. Elles n'osent pas demander

d'augmentation ou pensent qu'investir est réservé aux riches. **L'école ne nous apprend pas la négociation, l'investissement, la gestion des finances personnelles**, etc. et tout le monde n'a pas la chance de trouver quelqu'un pour lui expliquer comment fonctionne l'économie.

Augmenter votre salaire

Pour cela, vous avez deux options: **être augmenté ou changer d'employeur**. Si demander une augmentation peut faire peur, vous ne risquez pas de l'obtenir sans négociation et argumentation. N'hésitez pas non plus à démarcher spontanément des entreprises de votre secteur, elles pourraient avoir des offres intéressantes. En travaillant sur vous-même et en voyant large, vous augmentez vos chances d'obtenir des résultats concrets et positifs.

Avoir un revenu complémentaire

Vous avez forcément des compétences que vous pouvez mettre en valeur et pour lesquelles quelqu'un sera prêt à vous échanger votre temps contre de l'argent. Garde d'enfants ; bricolage/jardinage ; entretien et ménage ; service à la personne, etc. Tout est envisageable !

Investir votre argent

L'immobilier, la bourse et l'entrepreneuriat sont les stratégies d'investissement les plus accessibles pour des particuliers. Nous verrons cela en détail au chapitre « Diversifier vos revenus et investir ».

La réserve financière, mettre de l'argent de côté

Mettre de l'argent de côté n'est pas la solution magique, mais **c'est un très bon moyen de faire temporairement face à une situation difficile et de pouvoir rebondir**. Il ne sert à rien de parler de montants, nous avons tous une situation financière, personnelle et des besoins différents. C'est pourquoi nous parlerons ici de dépenses minimales, correspondant aux besoins de base : nourriture ; soins ; assurances ; remboursement des prêts en cours, etc. Généralement, les dépenses minimales représentent la moitié des dépenses dont de confort, voire de luxe, dont vous pouvez vous passer (loisirs, accessoires, abonnements, etc.).

Si vous souhaitez mettre de l'argent de côté, vous devez distinguer trois paliers de sécurité.

Palier 1: de 1 à 3 mois de dépenses

Généralement à partir de 1 000 €. C'est **la base qui doit vous permettre de faire face à une dépense imprévue**, comme payer les frais d'un accident de voiture ou remplacer une machine à laver.

Palier 2: de 3 à 6 mois de dépenses

Généralement à partir de 3 000 €. Dans le cas d'une perte de revenus, votre deuxième palier doit vous permettre de **tenir en attendant de retrouver une situation financière saine**.

Palier 3: de 6 à 12 mois de dépenses

Généralement à partir de 6 000 €. Atteindre le troisième palier vous **protège contre les soucis financiers durables**. Ce peut être une crise financière, une incapacité à travailler prolongée, etc.

Diversification des revenus et investissements

S'il faut avoir de l'argent de côté, **il ne sert à rien de dormir sur un tapis de billets!** La règle de tous les investisseurs est « **payez-vous d'abord** ». Concrètement, cela veut dire

qu'avant de payer vos factures, vous devez consacrer une part de vos revenus à l'investissement personnel.

QUEL MONTANT INVESTIR ?

La première règle (à ne *jamais* enfreindre): **investir uniquement avec du revenu disponible**. L'investissement comprend nécessairement une possibilité de perte. Vous ne devez jamais investir avec de l'argent qui doit vous permettre de répondre à vos besoins premiers.

C'est pourquoi **il est raisonnable de commencer avec 10 % de vos revenus**. Vous découvrirez ainsi l'investissement sans prendre de risques inconsidérés.

Oubliez les investissements « exotiques » comme les diamants, le vin, les lettres anciennes, etc. **Concentrez-vous sur des valeurs sûres**. Elles ne vous vendront pas du rêve, mais elles vous aideront à atteindre vos objectifs.

Les trois types d'investissements accessibles à tout particulier sont :

L'immobilier

C'est de loin l'investissement préféré des Français, et le plus sûr. L'avantage de l'immobilier est de pouvoir emprunter

auprès d'une banque. Vous devez avoir en tête deux notions fondamentales :

1. **C'est le locataire qui rembourse la banque.** Vous devez louer, au minimum, au prix que vous coûte le bien (remboursement du crédit + impôts).
2. Plus le temps passe, plus le crédit auprès de la banque est remboursé et **plus vos bénéfices augmentent** en revendant le bien.

Un exemple concret

Voici, à titre indicatif, un schéma possible d'investissement immobilier gagnant :

1. **Acheter un appartement** 100 000€. Avec un apport de 10 000 € et une situation financière saine.
2. **Louer** 650 € par mois, pour : rembourser 500 € à la banque, mettre 50 € de côté tous les mois pour les assurances et les impôts, et garder les 100 € restant pour vous.
3. Une fois le crédit remboursé (souvent après 20 ans), vous avez deux options : **garder l'appartement** et gagner 600 € par mois ; ou **le revendre et faire un bénéfice** de 90 000 € (sûrement plus, car pendant ce temps votre appartement aura pris de la valeur).

Mais vous n'êtes pas obligé d'attendre 20 ans et pouvez le revendre quand vous le souhaitez.

La bourse

Loin d'être réservée aux traders professionnels, la bourse se démocratise de plus de plus.

L'entrepreneuriat

Pas besoin de passer par les marchés pour investir dans une entreprise. Vous avez deux possibilités alternatives :

Créer votre propre entreprise (le statut d'autoentrepreneur est idéal pour commencer) ;

Investir dans l'entreprise d'une de vos connaissances (en faisant très attention, vous devez vous assurer de bien comprendre comment elle fonctionne et d'évaluer au préalable la viabilité du projet).

L'OBJECTIF : LA RÉSILIENCE !

Peu importe la situation, la logique est toujours la même :
pour vous protéger d'une situation imprévue, ne mettez jamais tous vos œufs dans le même panier !

Or et argent : sécuriser votre épargne

Difficile de passer à côté de la question quand on aborde la survie financière (et la sécurité financière tout court).

L'or constitue **la base d'une épargne diversifiée et résistante aux crises économiques**. Il n'est pas un investissement de « peur », mais d'anticipation et de sécurité. Ce n'est pas pour rien que les États s'y intéressent de très près et que même les économistes les plus optimistes recommandent d'en acheter.

Le rôle de l'or dans l'économie

Depuis l'antiquité, que ce soit sous forme de pièces, de lingots ou de bijoux, l'or a eu le rôle de monnaie universelle. **Il a l'immense avantage d'être inaltérable** (il ne se dégrade pas avec le temps), **malléable** (il est facile à travailler, pour en faire des bijoux ou des pièces notamment) et **suffisamment rare** pour avoir de la valeur.

L'or servait donc de monnaie d'échange à l'échelle locale et mondiale.

Par la suite, les monnaies « papier » ont été indexées sur l'or, et **ce n'est que récemment, dans les années 1970, que le dollar s'est détaché du cours de l'or**. Avant cela, 35 \$ valaient toujours 1 once d'or. Cela assurait à la fois une stabilité à la monnaie et une confiance de la part des utili-

sateurs qui, en cas de crise, pouvaient échanger leur monnaie « papier » contre de l'or.

Une valeur refuge en cas de crise

Le cours de l'or est relativement stable comparé aux monnaies « papier » qui elles peuvent s'effondrer en cas de crise économique ou de mauvaise gestion de l'État. En cas de crise, le schéma est toujours le même : les gens se ruent sur l'or pour protéger leur épargne et cela fait automatiquement augmenter son cours. Ce fut le cas dans les années 1980 et en 2008. Dans certains contextes contemporains de crise avancée, on a pu observer un retour des échanges en dollars ou... en or – face à une inflation affolante de la monnaie régionale. Ce fut le cas notamment du Venezuela en 2018, après la dévaluation catastrophique du bolivar.

C'est pourquoi il est intéressant d'acquérir de l'or *avant* la crise.

Quel type d'or acheter ?

Les 3 types d'or

Tous les types d'or ne se valent pas, et dans le cadre d'un achat de type « survivaliste », **nous recherchons un or facile à échanger**. Il ne sert à rien d'avoir de l'or si personne ne veut vous l'échanger le moment venu...

1. Les bijoux, l'erreur à ne pas faire

Leur valeur est liée au poids de l'or, mais aussi à l'esthétique de l'objet. Vous paierez donc votre or plus cher qu'une pièce ou un lingot au poids. De plus, **les bijoux ne sont que rarement composés d'or pur et leur valeur peut être difficile à définir** à la revente.

2. Les lingots, à éviter

Ils sont constitués d'or pur, mais peuvent être difficiles à échanger, en particulier les plus gros. Cela pour deux raisons : **ils sont rares, et suscitent donc la méfiance** de la part des acheteurs ; ils sont difficilement abordables, à moins d'acheter des lingotins de 1 g à 10 g, les prix sont vite très élevés (environ 1800 € pour un lingot de 50 g). Vous risquez donc d'avoir du mal à les revendre, surtout à un particulier.

3. Les pièces d'or, la meilleure option.

Les pièces rassemblent les trois caractéristiques recherchées. **Elles sont : en or pur ; d'un poids raisonnable (entre 3 g et 10 g) ; très répandues et faciles à échanger.**

PRIVILÉGIEZ DES PIÈCES LOCALES

Vous aurez bien plus de facilité à échanger un louis d'or (pièces françaises) qu'un panda d'or (pièces chinoises).

Où et comment acheter de l'or ?

L'achat d'or est une opération qui peut être risquée, et au vu des sommes en jeu, il n'est pas question de se faire avoir. Vous avez deux possibilités :

- **Les magasins spécialisés ou de numismatique** (pièces de collection) : ce sont les endroits les plus sûrs pour ces transactions.
- **Internet** : les sites spécialisés vous permettent des transactions simples et rapides. Pensez simplement à vérifier la réputation du site et n'achetez que s'il dispose d'un système d'avis vérifiés avec une excellente note.

LES 2 CRITÈRES POUR ACHETER DE L'OR

Pour résumer, dans une optique survivaliste, il est recommandé d'acheter de l'or :

- Sous forme de **pièces originaires de votre pays** de référence ;
- **Sur internet ou en magasin spécialisé.**

Stocker et protéger votre or

Vous pouvez stocker votre or dans une banque ou auprès d'entreprises privées. Mais **dans une optique surviva- liste, stocker votre or à domicile est l'option à privilégier**. Vous gardez votre or à disposition immédiate, peu importe la situation (confinement ou crise économique), mais vous avez la responsabilité de la sécurité de votre or...

Comment trouver la cachette idéale ?

La cachette idéale est :

- **Originale**

Un étranger doit être incapable de la localiser. Ne facilitez pas la tâche aux voleurs aguerris qui connaissent bien les cachettes les plus courantes.

- **Sûre sur le long terme**

Elle doit être dans un endroit « durable » et stable, qui ne risque pas de disparaître du jour au lendemain. Évitez les frigos, machines à laver, fausses plantes, etc. **Les endroits les plus sûrs sont dans les sols, les murs et les plafonds** (irréperables sans détecteur de métaux et impossibles à accéder sans outils).

- **Éparpillée**

En divisant votre stock d'or en plusieurs cachettes, **vous réduisez la perte en cas de vol ou de destruction.**

- **Protégée des incendies**

L'or fond... Cet oubli fréquent cause de nombreuses pertes lors d'incendies. Placez-le dans **un contenant résistant aux fortes chaleurs ou un coffre ignifugé.**

- **Cachée...**

Ne comptez pas sur un coffre pour arrêter des voleurs, au contraire... vous risqueriez de les attirer en leur signalant que vous possédez quelque chose de précieux.

- **Connue de vos héritiers**

Via un testament indiquant l'emplacement, ou une personne de confiance, prévoyez un moyen de mettre au courant vos héritiers en cas de décès ou de perte de mémoire. De nombreuses familles perdent définitivement leur or simplement parce que les descendants ignorent où se trouve la cachette.

Sécuriser ses ressources dans l'or ou l'argent ?

Deux valeurs refuge complémentaires

Ces deux métaux sont complémentaires, il s'agit de trouver le juste équilibre entre :

- **L'argent pour échanger** (plus accessible et donc plus facile à échanger) ;
- **L'or pour sécuriser vos ressources** (plus de valeur et donc plus facile à stocker).

La règle du 50/50

On entend souvent parler de la règle du 50/50 (moitié or/moitié argent). L'idée est d'**avoir un minimum d'argent pour échanger, et le reste d'or pour stocker**. Elle est intéressante pour donner une image globale, mais chaque cas est particulier et **l'équilibre or/argent varie en fonction de votre budget**.

3

LA FORMATION



Se renseigner, lire et accumuler des connaissances est primordial. Mais **l'apprentissage comprend obligatoirement une part de pratique**. Vous devez vous documenter pour acquérir des **connaissances**, que vous mettrez alors en pratique pour développer des **compétences**. C'est tout le principe d'une préparation efficace.

Les premiers secours

Un des meilleurs exemples pour illustrer l'importance de vous former, c'est les soins d'urgence et les premiers secours. En effet, **la majorité des Français ont à disposition un kit de secours** (à la maison, intégré à leur voiture, sur leur lieu de travail, etc.), **mais combien savent réellement s'en servir**? Le kit du véhicule a été mis en place par le constructeur automobile, celui du lieu de travail par l'employeur, et celui du domicile a probablement été acheté tout fait il y a une dizaine d'année.

La majorité d'entre nous ne sait même pas avec exactitude où ces kits se trouvent, ni ce qu'ils contiennent, et encore moins comment s'en servir en cas d'urgence.

Sans formation, votre matériel ne sert à rien !

Avoir du matériel, c'est facile. Mais si vous n'êtes pas formé et que vous ne savez pas utiliser votre matériel, votre kit est tout simplement inutile. **La désinfection de plaies, les bandages, la stabilisation de la victime... sont des techniques qui s'apprennent et nécessitent de l'entraînement.** Elles ne s'improvisent pas, et elles s'oublient facilement. Ne pensez pas être « prêt » si votre formation aux premiers secours remonte à 10 ans et que, depuis, vous n'avez jamais mis en pratique et reproduit régulièrement les gestes appris.

Si ce n'est pas déjà fait, je vous recommande fortement de vous former au secourisme. **Pour vous, pour vos proches, mais aussi pour tous les inconnus auxquels vous pourriez avoir à porter secours.** Se former à sauver des vies, c'est un acte citoyen. Vous serez capables de protéger vos proches des dangers du quotidien, et vous serez utiles à vos pairs si vous vous retrouvez dans une situation d'urgence (malaise, arrêt cardiaque, accident de voiture, attentat, etc.).

Dans l'urgence, devant l'horreur, il n'y a rien de pire que de rester figé et de ne pas savoir quoi faire.

Prévention et secours civiques de niveau 1 (PCSI)

La PCSI est la formation de secourisme de base en France. En une journée, elle vous permet d'**acquérir les gestes essentiels pour réagir efficacement face aux situations à risque du quotidien**. Malaises, traumatismes, pertes de connaissance, arrêts cardiaques, etc. Elle est diplômante et peut être nécessaire pour travailler dans certains secteurs.

Où vous former au secourisme ?

Il existe de nombreux organismes qui forment aux premiers secours, voici les trois principaux :

1. La Croix-Rouge

C'est sûrement l'organisme de secourisme le plus connu en France (il est aussi présent en Suisse, au Canada, en Belgique, etc.). Il organise plusieurs types de stages, allant de l'initiation aux premiers secours (avec une formation spéciale pour les gestes sur les enfants et les nourrissons), jusqu'au PCSI. Les prix varient entre 10 € pour l'initiation et 60 € pour le certificat.

2. Les pompiers

Les casernes organisent régulièrement des sessions de formation au secourisme. La formation de PCS1 est généralement facturée 65 € par personne, et est accessible aux enfants dès 10 ans.

3. La protection civile

La protection civile propose une multitude de formations, pour les particuliers et les professionnels. Il y a bien sûr la PCS1, mais aussi des formations plus poussées ou spécialisées dans certains milieux (notamment en milieu aquatique).

Une fois ne suffit pas

Les gestes de secours sont très spécifiques et, au quotidien, on ne les utilise que très rarement. **Sans pratique, ça s'oublie vite...** Malheureusement, les trois structures que je vous ai présenté ne proposent pas vraiment de formations de rappel et de « perfectionnement ». C'est pourquoi **il est conseillé de suivre ces mêmes formations régulièrement, tous les 2/3 ans.**

L'OPTION DES STAGES DE SURVIE / SECOURISME

Certains formateurs professionnels experts proposent des stages de premiers secours dans des milieux différents (en forêt, en montagne sous la neige, dans la jungle, etc.) et dans des contextes différents (stimulation de rupture de la normalité, de zone de combat, d'accident, etc.). Il y en a pour tout le monde (enfants, familles, expérimentés, etc.). Si vous choisissez bien vos stages et vos formateurs, **c'est une très bonne solution pour vous perfectionner, développer de nouvelles compétences, et adapter vos connaissances à vos besoins.**

Sauvetage en montagne pour les randonneurs, sauvetage en mer pour les pêcheurs, gestes de premiers secours sur les nourrissons pour les jeunes parents, etc.

Entraînez-vous avec vos proches

Stimuler avec vos proches des scènes de perte de connaissance, d'arrêt cardiaque, d'étouffement, etc. et alterner les rôles est un bon moyen d'entretenir vos connaissances. **C'est seulement en vous confrontant régulièrement à des situations d'urgence imprévues que vous conserverez les réflexes enseignés lors de votre formation.**

Sensibilisez et formez vos enfants

Cela peut même prendre une forme ludique ! Consacrer régulièrement quelques heures avec vos enfants à la formation au secourisme « maison » est un excellent moyen de les sensibiliser et de « dédramatiser » l'urgence. Leur parler des potentielles situations à risque auxquelles ils devront faire face, ce n'est pas les « traumatiser ». **C'est les préparer à être autonomes, calmes et réfléchis le moment venu.** Vous pouvez par exemple leur apprendre à :

- Désinfecter une plaie ;
- Appeler les secours ;
- Poser un bandage, « je te montre étape par étape comment faire, et tu essaieras à ton tour sur ma jambe, d'accord ? » ;
- S'assurer qu'une personne soit consciente, ou non ;
- Etc.

Car dans le cas où vous vous blessez seul avec votre enfant, ou que votre enfant se blesse seul, **c'est à lui qu'il reviendra d'avoir les bons gestes.**

Les stages de survie



Ces dernières années, les stages de survie se multiplient sur internet et deviennent de plus en plus accessibles. Vous pouvez vous former dans quasiment toutes les disciplines du survivalisme : plantes comestibles ; tir dynamique ; bushcraft ; self défense ; gestion de crise ; mentalité du survivant...

Avant tout, assurez-vous de *toujours* :

1. Choisir un stage adapté à votre environnement

Ce peut être tentant de suivre un stage dans un endroit exotique. Mais si le terrain, le climat, les animaux et la végétation n'ont rien à voir avec ceux de chez vous, votre formation vous sera inutile.

Un stage utile, c'est un stage qui vous apprend des techniques réutilisables dans votre situation personnelle.

2. Vérifier les compétences des formateurs

Un stage de survie se déroule souvent en environnement hostile, dans lequel les formateurs cherchent à vous mettre en difficulté. **L'objectif est de vous permettre d'expérimenter au plus près la réalité des situations de survie.** Les compétences des formateurs sont donc primordiales. Ceux-ci doivent pouvoir gérer une blessure, une urgence, une dégradation subite des conditions météo, etc.

ATTENTION!

Un stage ne doit jamais vous mettre dans de véritables conditions de survie. Il ne s'agirait alors plus d'un stage et un formateur qui prend de tels risques est inconscient.

Prêtez attention aux diplômes : ceux d'accompagnateur en moyenne montagne ou de secouriste sont un bon début. Méfiez-vous des stages dont les formateurs ne présentent aucun diplôme officiel ou utilisent des mentions floues, comme « secouriste aguerri », « ancien commando », « spécialiste de survie », etc. **Si votre formateur a d'excellentes qualifications, il les mettra en avant.** N'hésitez pas à taper leurs noms dans un moteur de recherche et à demander des avis.

Attention aux conditions d'entrée

Si les stages de survie sont de plus en plus nombreux, ils affichent rarement complet. Certains organisateurs sont donc légers avec les critères d'admission et permettent à des personnes sans les compétences nécessaires de suivre le stage. Il m'est arrivé de faire des stages survie de haut niveau avec, dans le groupe, quelques personnes qui n'avaient claire-

ment ni les compétences ni le niveau physique pour suivre ces stages. **C'était à la fois dangereux pour elles-mêmes (risque de blessure), et pénalisant pour les autres** qui devaient les attendre et les aider constamment.

Si les organisateurs ne vous demandent aucune information sur votre niveau et votre condition physique avant de valider votre inscription, c'est mauvais signe.

Quelques recommandations de stages

Survivor Attitude

Frédéric Cuvelier organise différents stages de survie de qualité: **de la découverte du bushcraft en famille au stage intensif d'une semaine**, en passant par les stages commandos. C'est une valeur sûre.

Plus d'infos sur : <https://www.survivorattitude.com>

CEETS

Le centre d'étude et d'enseignement des techniques de survie est une référence dans le milieu. L'organisation propose des stages **de tous les niveaux et dans tous les milieux**.

Plus d'infos sur : <https://www.stages-survie-ceets.org>

Le Chemin de la Nature

Christophe de Hody organise des stages et propose des formations sur **les plantes sauvages et leurs usages comestibles et médicinaux**, de leur identification à la confection de recettes et de remèdes.

Plus d'infos sur : <https://www.lechemindelanature.com>



Les hussards

Grégory Leroy organise des **stages de tir dynamique en Pologne**. Si vous vous ennuyez en stand de tir, c'est fait pour vous.

Plus d'infos sur : <http://hussard.pl>

Bricolage et jardinage



Tout le monde n'a pas la chance d'avoir des parents bricoleurs ou jardiniers qui transmettent avec plaisir leurs savoirs. Confectionner des objets et produire sa nourriture sont pourtant des compétences indispensables, aussi bien au quotidien qu'en cas de rupture de la normalité.

Pour acquérir ces connaissances, le plus simple est de demander de l'aide à vos proches. Ils seront (normalement) ravis de vous prêter un tournevis ou de vous expliquer comment ils cultivent leurs belles tomates. Mais quand ça ne suffit pas, il faut trouver des alternatives.

Vous former au bricolage

Si vous souhaitez aménager une Base Autonome Durable (entendez, un lieu de vie autonome), vous devez savoir construire, entretenir et réparer. Pour cela, il existe une multitude de tutoriels sur internet, mais **rien ne vaut la pratique et les conseils de bricoleurs expérimentés.**

Les fablabs (« laboratoires de fabrication » en français)

Les fablabs sont des lieux ouverts à tous où **vous trouverez toutes sortes d'outils à votre disposition** : des tournevis aux imprimantes 3D en passant par des machines-outils normalement réservées aux professionnels. **Ces lieux sont gérés par des bénévoles** qui seront plus qu'heureux de partager avec vous leur passion. C'est l'endroit idéal pour développer vos connaissances, vous lancer dans un projet et faire la connaissance d'autres bricoleurs.

Il en existe plusieurs centaines en France, pour en savoir plus : <http://www.fablab.fr>

Les magasins de bricolage

Certains magasins proposent **des cours pour répondre à des besoins spécifiques comme** : la construction de meubles ; la peinture ; la pose de sols ; l'utilisation de machines (perceuses, marteaux piqueurs, disqueuses), etc. Le plus simple est de vous renseigner directement dans les magasins proches de chez-vous.

Castorama : <https://www.castorama.fr/info/castostages>

LeroyMerlin : <https://www.leroymerlin.fr/campus>

Vous former au jardinage

Se lancer dans la création d'un potager ne s'improvise pas. Mais il y a tellement à apprendre et à découvrir qu'une vie entière ne suffirait pas... Voici quelques conseils pour gagner rapidement des années d'expériences. Gardez en tête cependant que **le jardinage demande énormément de temps (patience, observation, travail) et de motivation**. Vous devez vous préparer à quelques frustrations : récoltes ravagées par des mulots ; rangs de semis retournés ; carottes minuscules, etc. Mais les résultats n'ont pas de prix. Tant sur le plan de la sécurité alimentaire que sur celui de la satisfaction personnelle.

Les voisins, les voisins et les voisins

Plus que dans tout autre domaine, **les connaissances de vos voisins sont une véritable richesse**. Elles peuvent vous éviter de nombreuses erreurs et vous faire gagner du temps. Et pour cause, le climat, l'ensoleillement, la pluviométrie et la composition de votre sol sont spécifiques à votre milieu.

PARTIR DANS LA BONNE DIRECTION

Demander des conseils à ceux qui jardinent depuis des années dans les mêmes conditions que vous vous permettra de sélectionner directement les plantes qui sont les plus adaptées à vos conditions de culture et qui produiront les meilleurs rendements.

Les jardins communautaires/ouvriers

Les jardins partagés reviennent à la mode et de nouveaux s'ouvrent partout en ville. Vous trouverez sur place des personnes qui possèdent leur jardin depuis parfois plusieurs décennies, n'hésitez pas à leur demander conseils et graines ! Renseignez-vous à la mairie pour connaître leurs emplacements et entrer en contact avec les personnes qui les gèrent. Mais attention, en raison d'une demande généralement supérieure à l'offre, **il y a souvent de longues listes d'attente avant de pouvoir bénéficier de son jardin...**

À défaut de trouver de la place, vous pouvez aussi vous organiser entre voisins / connaissances et négocier une parcelle inutilisée contre une partie de la récolte.

Tester votre autonomie et votre résilience

Mettre en place des systèmes d'autonomie et de résilience est une bonne chose, mais encore faut-il s'assurer que ces systèmes fonctionnent correctement en cas de rupture de la normalité.

Ce n'est pas le moment venu que vous voulez vous rendre compte des failles et des dysfonctionnements de votre organisation.

Pour éviter cela, **vous devez tester régulièrement vos systèmes, déceler leurs points faibles et trouver les stratégies pour y remédier.** Confrontez vos systèmes à des conditions réelles et diverses de rupture de la normalité (en hiver, en été). C'est l'unique moyen d'évaluer leur efficacité. **L'objectif est de ressortir plus résilient et mieux préparé de chacun de ces tests.**

AMÉLIOREZ-VOUS CONSTAMMENT

Gardez toujours à l'esprit qu'**une préparation ne connaît aucune fin**. Chaque évènement, chaque expérience, chaque échec est une leçon et une opportunité d'apprendre. Vous devez accepter de vous remettre en question pour continuer à évoluer en permanence.

L'autonomie alimentaire et énergétique de votre habitation

Pour **tester l'autonomie de votre habitation en trois étapes**, vous devez tout couper :

1. Une journée entière

Pendant 24 heures, **coupez le courant électrique et l'arrivée en eau de votre habitation**, et **interdisez-vous de faire des courses**.

- Ne consommez que la nourriture de votre stock ;
- N'utilisez pas l'eau du robinet ;
- Vivez sans électricité ou uniquement avec celle que vous produisez vous-même (panneaux solaires ou générateur).

Notez sur un carnet tous les dysfonctionnements observés au cours de la journée. Une fois le test terminé, modifiez et optimisez vos systèmes.

2. Un week-end entier (recommencez avec vos systèmes améliorés)

3. Une semaine entière

Votre sac d'évacuation d'urgence

Le principe est le même qu'avec l'autonomie de votre habitation. Pour plus d'efficacité, **réalisez l'exercice avec tous ceux qui devront évacuer avec vous** : enfants ; voisins ; animaux de compagnie, etc.

L'OPPORTUNITÉ D'UNE SORTIE DÉCOUVERTE

C'est l'occasion de profiter d'une sortie « famille » et l'opportunité d'apprendre à vos enfants les bases de la survie à travers des activités ludiques et des jeux tout au long de l'expédition :

- Identifier les plantes ;
- Repérer le bois idéal pour allumer un feu ;
- S'orienter grâce à l'environnement ;
- Etc.

Pour créer mon sac d'évacuation actuel, j'ai réalisé une dizaine de sorties test. La plus longue a duré une semaine entière en totale autonomie, et toutes m'ont permis d'optimiser mon sac, mon équipement et ma préparation.

Testez votre sac en deux étapes :

1. Partez une journée en randonnée

Quittez votre domicile le matin et revenez le soir. **Marchez au moins 10 km** pour tester le modèle de votre sac et le poids de vos affaires.

Notez tout ce qui n'allait pas (douleurs, équipement manquant, matériel de mauvaise qualité, etc.) et optimisez votre sac.

2. Partez deux jours en randonnée

Partez le matin de votre domicile et revenez le lendemain soir ; **l'objectif ici est de passer la nuit en extérieur. Marchez au moins 30 km** sur les deux jours.

Notez ce qui n'allait pas et optimisez votre sac.

4

L'IMPORTANCE DE LA CONDITION PHYSIQUE



S'il y a une chose souvent délaissée (ou remise à plus tard) par ceux qui se préparent à une rupture de la normalité, c'est bien la condition physique. Pourtant, en cas d'urgence, **vos capacités physiques, couplées à vos connaissances, sont votre meilleure arme.**

Plusieurs éléments permettent d'expliquer cette situation paradoxale :

- **Un style de vie urbain**, où l'on ne marche pas plus de quelques centaines de mètres par jour. Les ascenseurs et escalators n'arrangent rien...
- **Un rythme de vie très soutenu** « métro/boulot/dodo », qui ne laisse que peu de temps libre pour une activité sportive.
- **La mentalité et l'état d'esprit.**

C'est ce dernier élément qui reste la principale explication. Nous vivons dans une société de consommation où lorsque l'on désire quelque chose, il nous suffit de l'acheter. On l'obtient sur le champ, sans efforts et conditions autres que monétaires. Nous ne sommes plus habitués à suer et à faire des choix ou des sacrifices pour obtenir ce que l'on souhaite.

Il est beaucoup plus facile d'acheter un kit de survie que de commencer la course à pied. Pourtant, le meilleur matériel ne servira à rien si votre physique ne suit pas.

Les sports de « survie »

Certains sports sont plus utiles que d'autres dans le cadre d'une approche survivaliste et d'une stratégie de préparation. Privilégiez les sports qui travaillent l'intégralité de votre corps et qui vous seront utiles en cas de problème. **Ce sont principalement des sports d'endurance, de dépassement de soi et de défense.** Parmi les sports intéressants, on trouve : la course à pied ; la randonnée ; le trek ; l'escalade ; la natation et les sports de combat.

Un entraînement de base

Pour améliorer votre condition physique, il n'y a pas de miracle, vous devez suivre un entraînement. L'entraînement idéal se compose de deux parties :

- La première est à suivre tous les jours pour améliorer votre musculature ;
- La deuxième est à suivre une ou deux fois par semaine pour améliorer votre cardio et développer de nouvelles compétences.

Partie 1: L'entraînement quotidien

Voici un exemple de routine pour vous entraîner tous les matins ou tous les soirs. Elle vous aidera non seulement à améliorer votre condition physique, mais aussi votre hygiène mentale et de vie en général, en adoptant une bonne discipline de vie.

Option 1: l'application smartphone

Le plus simple est d'utiliser une application sur votre smartphone qui vous programmera une liste d'exercices variés pour travailler tous les muscles de votre corps. **L'application adaptera automatiquement le programme en fonction de votre niveau et de votre progression.** L'application « Exercice à la maison » de Leap Fitness Group fonctionne très bien.

Option 2: les exercices de base

Si vous ne souhaitez pas passer par une application, vous pouvez utiliser l'entraînement ci-dessous et suivre cette liste d'exercices :

Pompes : haut du corps.

Crunch : abdominaux.

Gainage : abdominaux et dos.

Squats : cuisses et fessier

Fentes : jambes.

Pour la première séance, **répétez chacun des exercices jusqu'à bien sentir vos muscles travailler et notez le nombre de répétitions que vous avez effectué.** Ces données vous serviront de base, vous pourrez alors répéter les exercices selon l'intensité recherchée :

- Une fois pour maintenir votre condition physique ;
- Deux fois pour améliorer votre condition physique ;
- Trois fois pour vous entraîner de manière intensive.

Au bout de quelques semaines, vous commencerez à sentir une progression. Ce sera le moment d'augmenter progressivement le nombre de répétitions. Si vous habitez en ville, un bon complément est de ne pas prendre l'escalator et l'ascenseur.

Partie 2: L'entraînement hebdomadaire

Pour que votre entraînement soit vraiment efficace et ne se limite pas à des séances de fitness, effectuez **une séance de sport intensif au minimum deux fois par semaine** d'au moins 30 minutes comprenant :

- **Une séance de cardio pour optimiser votre endurance** avec : la course à pied, le vélo, la natation, etc.
- **Une séance « technique » pour améliorer votre aisance physique** et développer de nouvelles compétences, avec : l'escalade, le canoë, l'alpinisme, etc.

5

LES ÉQUIPEMENTS INDISPENSABLES



En cas de rupture de la normalité, **les paramètres les plus importants sont, par ordre hiérarchique : les connaissances ; la condition physique ; le matériel.**

Vous trouverez ici la liste du matériel indispensable pour faire face aux situations les plus courantes. **Je n'ai sélectionné que la base indispensable.** Chaque personne connaît une situation particulière ; **c'est à vous ensuite de personnaliser cette liste en fonction de vos besoins, votre environnement et vos capacités.**

ATTENTION, LA SURVIE N'EST PAS UN JEU

Si le bon équipement peut sauver des vies, le mauvais peut tuer.

Sélectionnez soigneusement votre matériel et ne gaspillez pas votre argent dans des gadgets dangereux et inutiles

Le secourisme, sauver des vies

Le matériel de secourisme se distingue en trois éléments principaux :

1. Le kit de secours

Il sert à faire face aux blessures du quotidien, soit ce que l'on appelle plus couramment la « bobologie ».

2. Le trauma kit

Réservé aux cas les plus graves, ce kit est spécialisé dans les urgences vitales et permet de stabiliser un blessé en attendant l'arrivée des secours.

3. La trousse à pharmacie

Elle permet de traiter les maladies et les troubles médicaux mineurs.

Pour que ces trois kits soient véritablement efficaces, **vous devez en maîtriser tous les éléments**. Le meilleur moyen de le faire est de les constituer vous-même. Il n'existe pas de kit universel, chacun doit être adapté aux besoins des personnes pour lesquelles il est constitué. Néanmoins, il y a bien une base matérielle indispensable à avoir.

LE CHOIX DE LA QUALITÉ

Le matériel médical peut coûter cher, mais **s'il y a bien un endroit où il ne faut pas faire de compromis, c'est ici**. Votre santé, votre survie et celles de toutes les personnes en détresse que vous pourrez croiser dépendent de votre kit et de votre capacité à l'utiliser.

1. Le kit de secours

Le kit de secours permet de **gérer les blessures les plus courantes**, comme une coupure ou une écharde.

Voici la base matérielle qu'il doit absolument contenir :

- 1 x Trousse avec le symbole de la croix (rouge, blanche, verte), pour ranger les éléments.
- 1 x Flacon de désinfectant antiseptique, pour nettoyer les plaies avant de les soigner.
- 6 x Compresse stérile, pour les blessures étendues.
- 1 x Rouleau de ruban adhésif médical, pour attacher les compresses.
- 3 x Bandage stérile, pour entourer une blessure difficile d'accès ou immobiliser un membre.
- 6 x Épingle à nourrice, pour attacher les bandages.
- 10 x Pansement, de taille et de forme différentes pour les petites blessures.
- 5 x Serviette démaquillante en coton pur, pour nettoyer le contour des blessures.
- 1 x Masque de protection FFP2, pour éviter la contamination par voie aérienne en cas de maladie.
- 2 x Paire de gants jetables, pour se protéger des fluides corporels.
- 1 x Paire de ciseaux, pour découper les vêtements.
- 1 x Pince à épiler, pour retirer les échardes ou les corps étrangers d'une blessure.
- 5 x Sérum physiologique, pour rincer les yeux.
- 1 x Flacon de Bétadine jaune, pour éviter qu'une blessure ne s'infecte une fois soignée (attention au risque d'allergie).
- 1 x Couverture de survie, pour maintenir la température corporelle.

2. Le trauma kit

Le trauma kit permet de **stabiliser les cas les plus graves**, comme les accidents de la route ou les polytraumatisés, en attendant la prise en charge du blessé par les équipes de secours spécialisées.

Voici la base matérielle qu'il doit absolument contenir :

- 1 x Trousse avec le symbole de la croix, pour ranger les éléments.
- 1 x Garrot tourniquet, pour les hémorragies des membres.
- 1 x Stylo dermatographique, pour indiquer les informations médicales sur le blessé.
- 2 x Pansement d'urgence compressif, pour les blessures hémorragiques.
- 1 x Couverture de survie, pour maintenir la température corporelle.
- 1 x Bande hémostatique, pour les cavités hémorragiques.
- 1 x Pansement à valve (ou autre type) pour les plaies thoraciques soufflantes, et les blessures qui touchent le poumon.
- 4 x Bande classique, pour appliquer sur les blessures.
- 4 x Épingles à nourrice, pour attacher les bandes et les tissus.
- 1 x Miroir, pour le signalement aux secours.
- 1 x Sifflet, pour le signalement aux secours.
- 1 x Bâton lumineux, pour le signalement aux secours.
- 1 x Lampe, pour éclairer la zone.
- 1 x Couteau, un outil très polyvalent.
- 1 x Paire de ciseaux, pour découper les vêtements.
- 2 x Paire de gants jetables, pour se protéger des fluides corporels.

3. La trousse à pharmacie

La trousse à pharmacie permet de **soulager ou soigner les maux bénins, les maladies les plus courantes** et les moins graves. Cela concerne par exemple : le mal de ventre, de tête, de gorge, les hématomes, le traitement anti-allergies, etc.

LES TRAITEMENTS RÉGULIERS

Si cette trousse est destinée à des personnes qui suivent des traitements médicaux ou qui ont des besoins particuliers, elle doit être complétée en fonction.

Voici la base matérielle qu'elle doit absolument contenir :

- 1 x Thermomètre, pour prendre la température.
- 1 x Boîte de compresses stériles, pour nettoyer les plaies.
- 1 x Maille élastique, pour maintenir les bandages.
- 1 x Boîte de sparadrap, de tailles et de formes différentes pour les petites blessures.
- 1 x Bandage tubulaire, pour les doigts.
- 1 x Paire de ciseaux, pour découper les vêtements et les éléments médicaux.
- 2 x Paire de gants jetables, pour se protéger des fluides corporels.
- 1 x Couverture de survie, pour maintenir la température corporelle.
- 1 x Boîte d'aspirine ou de paracétamol, pour la fièvre, les maux de tête et les douleurs légères.
- 1 x Flacon d'alcool à 70°, pour désinfecter les plaies.

- 1 x Flacon d'antiseptique, pour prévenir les infections sur les blessures.
- 1 x Flacon de Biafine, pour les brûlures légères.
- 1 x Flacon de gel à l'arnica, pour les hématomes.
- 1 x Boîte de sérum physiologique, pour nettoyer les yeux, le nez et les oreilles.
- 1 x Boîte de citrate de bêtaïne, pour les maux de ventre.

Où placer ces kits ?

Si la trousse à pharmacie peut être rangée dans un placard quelconque, le kit de secours et le trauma kit doivent être placés à des endroits stratégiques pour pouvoir être utilisés le plus rapidement possible en cas de problème.

EN ÉVIDENCE

Ils doivent être facilement identifiables pour que des personnes qui ne connaissent par leur emplacement puissent les repérer et s'en servir.

Voici les meilleurs endroits où les placer :

- **Au domicile**, dans un endroit central et facilement accessible, même pour les enfants.
- **Dans le véhicule**, à proximité immédiate du conducteur.
- **Dans le sac de sport**, indispensable en cas de pratique de sports à risques.
- **Dans les endroits à risques**, comme les ateliers de bricolage.

Le sac d'évacuation du domicile



Les sacs d'évacuation d'urgence sont tellement importants que même l'État français les recommande. Ils répondent à un besoin très simple et malheureusement beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense : devoir évacuer son domicile en quelques minutes pour pouvoir survivre en totale autonomie pendant au moins 48 h.

De nombreuses raisons peuvent vous forcer à quitter votre domicile en urgence :

- Une catastrophe naturelle : inondation, incendie, tempête, etc.
- Un accident industriel : fuite de gaz sur un chantier, incendie sur un site Seveso, etc.
- Une situation violente : manifestation, mouvement de foule, attentat, etc.
- Etc.

Les 6 étapes pour préparer votre sac d'évacuation !

1. Le sac

Le choix d'un sac adapté est primordial, il doit être :

- **Grand**, au moins 30 litres.
- **Confortable**, pour marcher avec sur la durée.
- **Discret**, les sacs militaires sont à éviter.

La meilleure façon de savoir si votre sac est adapté est de le tester lors d'une randonnée, comme nous l'avons vu plus haut.

2. Le contenu

Le contenu des sacs doit répondre aux besoins de chaque utilisateur et être adapté à sa situation médicale, personnelle et géographique. Mais voici la base indispensable qu'il doit contenir :

Nourriture/eau :

- 1 x Bouteille d'eau de 1,5 litre
- 1 x Gourde avec un système de filtration intégré
- 2 x Jour de nourriture impérissable et qui ne nécessite pas de cuisson (fruits secs, gâteaux, viande séchée, etc.)

Matériel de survie :

- 1 x Sac de couchage
- 1 x Couverture de survie
- 1 x Kit de premiers secours
- 1 x Couteau
- 1 x Pince multifonctions
- 1 x Lampe de poche, idéalement rechargeable avec une manivelle
- 1 x Lampe frontale, pour se déplacer de nuit
- 1 x Vêtement contre la pluie, type poncho
- 1 x Vêtement chaud, type polaire
- 1 x Pantalon
- 1 x Kit de sous-vêtements
- 1 x Briquet
- 1 x Paquet de mouchoirs
- 1 x Kit d'hygiène corporelle (brosse à dents, dentifrice, savon, coton-tige, etc.)
- 1 x Sifflet, pour se signaler en cas de problème
- 1 x Petite bombe lacrymogène, pour la défense
- 1 x Carte de la région

Documents :

- Photocopie des papiers d'identité
- Argent liquide

PLACE AU CONFORT

S'il reste de la place, vous pouvez ajouter des éléments de confort, comme: de la paracorde; du scotch; une pierre à feu; des cartes à jouer; des bâtons lumineux; une boussole; un trauma kit; des bougies; des serflex; un kit pêche; une bâche; un gobelet en métal; des lunettes de soleil; un matelas gonflable; une arme; des sacs pou-belle... **et tout ce que vous jugez pouvoir être utile ou reconfortant en cas d'évacuation.**

3. L'étanchéité

Vous ne savez pas dans quelles conditions vous aurez besoin de votre sac. Si vous devez évacuer sous une forte pluie ou pendant une inondation, tout le contenu de votre sac se retrouvera trempé. Résultat : le sac de couchage, les vêtements de rechange, le briquet, la trousse de premiers secours, la carte, les papiers d'identité... tout sera inutilisable.

ZIPLOCKS ET SACS ÉTANCHES

L'ensemble de votre matériel qui craint l'eau doit être absolument protégé de l'humidité. Vous avez plusieurs options en fonction de votre budget :

- Les sacs étanches ;
- Les sacs poubelle ;
- Les sachets de congélation.

Un bon test est de jeter votre sac dans une rivière : si tout reste sec, c'est bon !

4. Les enfants

Si vous avez des enfants en âge de porter leur propre sac, pensez à en prévoir un pour eux. **Ils doivent pouvoir être autonomes en cas de séparation.** En fonction du poids qu'ils peuvent porter, vous devez prévoir :

- 1,5 x Litre d'eau
- 2 x Jour de nourriture
- Vêtements
- 1 x Sifflet
- 1 x Paquet de mouchoirs
- 1 x Lampe de poche
- 1 x Couverture de survie
- Photocopies de leur pièce d'identité et annuaire des contacts à joindre
- Argent

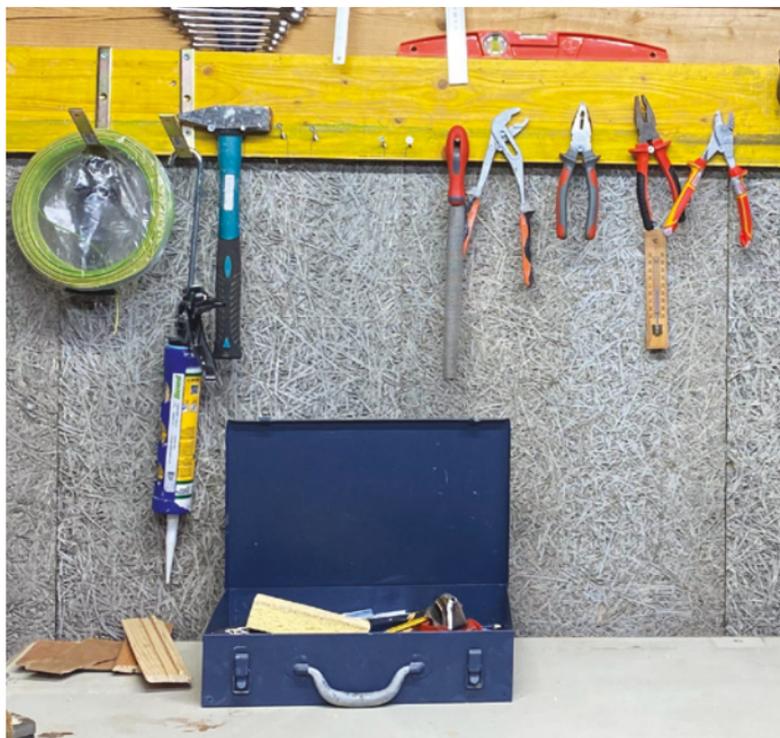
5. Où placer votre sac ?

Une fois constitué, le sac d'évacuation d'urgence doit être placé dans un endroit stratégique pour pouvoir être récupéré le plus rapidement possible. **Il doit être à proximité immédiate de l'entrée principale de votre domicile et facile à attraper.** Vous pouvez aussi en avoir une réplique dans votre véhicule.

6. La maintenance

Une fois que le sac est constitué et rangé dans un endroit stratégique, **n'oubliez pas de faire une vérification au moins une fois par an** pour vous assurer que tout fonctionnera correctement en cas d'évacuation. Veillez tout particulièrement au **bon état de la nourriture, des piles et de l'eau.**

Les outils : construire, entretenir, réparer



Que ce soit pour construire, entretenir ou réparer, les outils sont indispensables pour gagner en autonomie. La résilience consiste à réparer et rebondir : **vous ne pourrez pas mettre en place de système résilient si vous n'êtes pas capable de réparer vos systèmes de production lorsqu'ils tombent en panne** (ce qu'ils ne manqueront pas de faire).

INVESTISSEZ DANS DE LA QUALITÉ

Si vous optez pour les premiers prix, vous vous en mordrez vite les doigts. Il n'y a rien de plus frustrant qu'un outil qui se casse au moment où on en a besoin...

Un bon outil traverse les décennies sans soucis, si vous avez opté pour de la qualité et que vous en prenez soin, vous pourrez transmettre votre matériel à vos enfants. Voici les indispensables à avoir chez vous, **même si vous n'êtes pas bricoleur**.

Les outils manuels

Tournevis

Si vous n'êtes pas très bricoleur et que vous ne réalisez pas de travaux de force avec vos tournevis, **il existe des modèles multifonctions à l'embout interchangeable**. Cela permet de faire face à toutes les situations avec un seul tournevis.

Pinces

Ce sont des outils universels, il vous en faut au minimum trois : **une pince multiprise, une pince coupante et une tenaille**.

Clous, vis, chevilles, rondelles, boulons, etc.

Pensez à faire **un stock diversifié**. Vous pouvez vous les procurer au poids dans la majorité des magasins de bricolage ; c'est le meilleur moyen d'avoir un peu de tout et de faire face à la plupart des situations sans devoir vous réapprovisionner.

Marteaux

L'outil indispensable, tout simplement. Vous devez en avoir **deux (minimum) : un gros pour les travaux de force et un petit pour la précision**.

Scies

Il vous faut deux scies : **une à bois et une à métaux**. Prévoyez plusieurs **lames de rechange** pour la scie à métaux.

Hache et hachette

Outil très polyvalent, la hache peut **à la fois couper du bois et servir de marteau**. Indispensable pour se procurer du bois, et donc de la chaleur en cas de rupture de la normalité.

Cordes et sangles

Toujours très utiles, elles peuvent être utilisées d'une multitude de façons. **Prévoyez-en de plusieurs diamètres**.

Cutter

Indispensable pour le petit bricolage, ayez toujours **un stock de lames de rechange** ; ces dernières se cassent facilement et ne peuvent pas être aiguisées.

Pierre à aiguiser

Elle permet d'**entretenir vos outils tranchants**, couteaux, hachettes, pinces, etc.

Les outils mécaniques

Tronçonneuse

Indispensable pour se procurer du bois et donc de la chaleur en cas de grave rupture de la normalité. Prévoyez **un stock d'essence et d'huile spéciale** tronçonneuse.

Perceuse

Difficile de faire sans. Elle peut être **rechargée via un panneau solaire** pour gagner en résilience.

La lumière



On oublie souvent l'importance de la lumière. Et pour cause, elle est omniprésente et il nous suffit d'appuyer sur un interrupteur pour la faire apparaître. Or, sans lumière, impossible de faire quoi que ce soit de nuit. Au plus fort de l'hiver, il ne fait jour que de 8h40 à 17h10. Sans lumière, cela ne fait que 8h30 d'activité par jour.

En cas de coupure d'électricité ou d'évacuation du domicile, **il est indispensable de prévoir plusieurs sources de lumière**. Elles se classent en deux grandes catégories :

1. Les bougies et les lampes à pétrole

Elles sont parfaites pour s'éclairer en intérieur, mais elles sont **difficilement transportables**.

2. Les lampes électriques, torches et frontales

Très polyvalentes, elles sont idéales pour vous éclairer en déplacements.

Quel matériel prévoir ?

Au minimum, vous devez prévoir, par personne :

- Bougies : un **pack de 100 chauffe-plats**
ou un pack de 50 chandelles
- 1 x Lampe torche
- 1 x Lampe frontale

Attention ! Toutes les bougies ne se valent pas : **regardez attentivement leur durée de combustion** avant de les acheter. Selon les modèles, celle-ci peut varier du simple au triple. Pour les bougies chauffe-plats, une bonne référence est 10 heures de combustion.

Pour plus de facilité d'utilisation et de stockage, **choisissez une lampe torche et une lampe frontale qui fonctionnent grâce aux mêmes piles**. Dans tous les cas, **n'utilisez que des piles AAA ou AA**, ce sont les modèles les plus courants et les plus faciles à acquérir en cas de problème d'approvisionnement.

Privilégiez la durée d'utilisation à la puissance de la lampe : une lampe qui éclaire comme en plein jour mais seulement pendant une demi-heure peut être utile en défense personnelle, mais elle ne sert à rien pour éclairer une pièce plusieurs heures. Un compromis est possible avec les lampes qui ont plusieurs modes d'éclairage. Il existe également **des lanternes LED pour le bivouac** qui éclairent parfaitement une pièce tout en consommant un minimum d'énergie.

Comment devenir résilient ?

La seule façon de devenir vraiment résilient avec la lumière est de produire votre propre électricité pour recharger vos différents appareils. Le moyen plus abordable de le faire est d'acquérir un système solaire portable qui fonctionne comme ceci :

Panneau solaire > Batterie (powerbank) > Piles rechargeables.

LAMPES HYBRIDES

Certaines lampes utilisent à la fois des batteries et des piles, ce qui permet de les brancher directement sur les panneaux solaires sans passer par des piles rechargeables. Elles conservent toutefois l'option des piles.

Les lampes torches qui se rechargent avec une manivelle sont très pratiques, mais leur puissance est souvent limitée.

Le kit véhicule

De la tempête de neige à la panne en zone désertique, **avoir un kit de secours spécial voiture est indispensable**. En France, c'est la même chose chaque hiver... Des milliers d'automobilistes se retrouvent piégés par la neige et sont contraints de dormir dans leur voiture en attendant les secours.

Quel matériel prévoir ?

Comme tout kit, il y a une base matérielle à avoir. Puis il vous revient de la compléter et de la personnaliser en fonction de vos besoins.

La base indispensable :

- Outils de base, tournevis plat et cruciforme, pince multifonctions, câbles de démarrage, bande adhésive, etc.
- 1 x Kit anti-crevaison, avec un compresseur et une bombe de liquide anti-crevaison
- 1 x Roue de secours, avec les outils pour la changer
- 1 x Crochet et des sangles, pour le remorquage
- 1 x Jerrican d'essence
- 1 x Bidon d'huile
- 1 x Kit de secours
- 1 x Trauma kit

5. Les équipements indispensables

- Moyens de signalisation, un gilet rétro-réfléchissant et un triangle de présignalisation
- 1 x Lampe, idéalement une frontale
- 1 x Coupe ceinture et brise vitre, type ResQMe
- 1 x Petit extincteur

Par place individuelle dans le véhicule :

- 1 x Couverture
- 1,5 x Litre d'eau
- 2 x Jour de nourriture

L'OPTION « HIVER »

- **Chaînes**, attention vous devez les essayer AVANT d'en avoir besoin (certains modèles demandent des pré-réglages longs et compliqués)
- 1 x **Pelle pliable**, pour dégager la voiture de la neige
- **Sacs de couchages**, un par passager
- **Gants**, très utiles pour mettre les chaînes dans le froid
- **Chaufferettes**

6

LA SÉCURITÉ



Pompiers, SAMU, police, gendarmerie... l'État dispose de services dédiés à assurer la sécurité de ses citoyens. Mais en cas de problème, vous serez seul pendant de longues minutes avant que les secours arrivent sur place. Or **ces premières minutes sont vitales et ce sont elles qui décideront de la suite des événements.**

FAITES LA DIFFÉRENCE

C'est pour être capable d'agir seul et efficacement dès les premières minutes d'un accident que vous devez prendre votre sécurité en main et mettre en place des systèmes d'alertes, de protection et de défense.

La sécurité personnelle

La sécurité personnelle est un sujet très sensible à traiter, surtout en France. **L'État a et veut conserver le monopole de la violence « légitime »**. Les seules personnes habilitées à en faire usage sont les forces de l'ordre. Dans un système idéal, si ces forces de l'ordre remplissent à la perfection leur travail, **le bon citoyen n'a pas à se défendre par lui-même**. Et même dans le cas contraire, le bon citoyen n'utilise pas la violence. Les médias et les juges préfèrent une victime qui n'a opposé aucune résistance à son agression et qui est restée calmement allongée à terre, qu'une personne qui a résisté, s'est défendue et a blessé un de ses agresseurs.

S'il peut être dangereux de vous défendre par vous-même, il est vital que vous soyez en capacité de le faire. Sans quoi vous êtes très vulnérable en cas de rupture de la normalité.

Le sport de combat

Votre corps est votre meilleure arme. C'est celle qui ne vous fera jamais défaut et que vous aurez toujours avec vous. La pratique d'un sport de combat réaliste est un excellent moyen de faire face aux agressions physiques les plus basiques. **La confiance en soi que procure les sports de combat permet aussi de faire face avec plus de sang froid** et de mieux gérer la situation.

Mais c'est aussi un bon moyen de faire du sport : les sports de combats font partie des disciplines les plus complètes et sollicitent tous les muscles de votre corps ; et de **vous former à l'imprévu** : vous retrouver en confrontation directe avec un adversaire vous permettra de prendre conscience de vos faiblesses.

Privilégiez les sports de « contact », comme la boxe (Anglaise, Thaï ou Française) aux sports plus théoriques, comme le Judo ou l'Aïkido. **Les sports de contact habitueront votre corps à recevoir des coups.** C'est important

pour ne pas avoir peur et ne pas être pris de court face à la douleur en situation réelle de danger.

La discipline la plus complète et la plus réaliste dans le cadre des « combats de rue » est le Krav-Maga. Créé officiellement dans les années 1950 par un officier de l'armée israélienne, ce système d'autodéfense adapté aux soldats enseigne aussi la maîtrise de soi et le respect de l'adversaire (contrairement aux idées reçues) !

LES LIMITES DES ARTS MARTIAUX

Mais il faut être réaliste... Si les arts martiaux peuvent être redoutables, ne vous laissez pas leurrer par certains gourous: les sports de combat ne servent à rien contre une arme à feu bien maîtrisée, même à courte distance. Le meilleur artiste martial ne fera pas le point face à enfant avec une arme de poing.

Les armes de défense

Les armes de défense non létales ont l'avantage d'être soumises à une réglementation plus souple et peuvent répondre à une agression « limitée » **sans prendre le risque de blesser gravement son agresseur.**

AVERTISSEMENT!

Les réglementations changent régulièrement et sont très différentes suivant les pays. Vous devez obligatoirement vous renseigner par vous-même et vérifier que vous avez le droit d'acquérir les armes suivantes.

Les bombes lacrymogènes

Elles sont efficaces pour stopper l'agression d'un ou plusieurs adversaires. Les modèles les plus petits peuvent se placer dans un sac à main. Il existe deux types de bombes lacrymogènes :

1. **Les bombes à gaz** qui projettent un nuage de gaz irritant vers vos adversaires ;
2. **Les bombes à gel** qui projettent un jet de gel qui se diffuse en atteignant sa cible.

Avec les bombes lacrymogènes à gel, la direction du jet est bien plus précise et vous limitez le risque de vous gazer vous-même en cas d'utilisation dans une pièce ou en cas de vent contraire. Mais à moins d'être un professionnel de la sécurité capable de garder son sang-froid en toute circonstance, je vous recommande les bombes à gaz. En cas

d'agression, **mieux vaut vous gazer vous et votre agresseur que ne gazer personne.**

Deux types de produits actifs sont disponibles, le « CS » et le « OC » (poivre). **Privilégiez le « OC » qui, contrairement au « CS », est efficace dans toutes les situations,** notamment contre les personnes fortement alcoolisées ou droguées et les animaux.

AVIS

La bombe lacrymogène est l'arme de défense la plus accessible. **Elle est très efficace à courte distance, mais elle n'arrêtera pas un agresseur déterminé** (ou habitué à se faire gazer...). L'achat d'un décontaminant est recommandé par précaution, dans le cas où vous vous gazez vous-même.

FlashBall / gomme cogne

Ils projettent des balles de plastique à grande vitesse, conçues pour **neutraliser un agresseur à distance sans le blesser gravement.** Le bruit est assez impressionnant. Ils tirent entre une et deux balles et sont efficaces à moyenne distance, entre 10 et 40 mètres selon les modèles.

AVIS

Les flashball sont des armes de défense impressionnantes qui peuvent stopper une agression d'un coup de semonce. Mais pour être réellement efficace face à un agresseur déterminé, **il faut savoir viser en condition dégradée** (stress, faible luminosité, cible mouvante, etc.) et **prendre en compte le temps de rechargement**.

Les tasers

Ils **envoient des décharges électriques à distance** (pistolet taser) **ou au contact** (shocker). Bien employés, ils sont particulièrement efficaces. Il suffit de taper « taser usa » dans YouTube pour vous en rendre compte. **Le bruit est impressionnant et peut suffire à faire fuir un agresseur.**

Leur point faible est la nécessaire proximité ; ce sont des armes de contact. Ils doivent être au contact direct avec la peau de l'agresseur pour faire effet : un simple blouson en cuir peut donc les rendre inefficaces... Les pistolets taser – qui envoient des décharges à distance – doivent tout de même se trouver à proximité immédiate de l'agresseur (moins de 10 mètres), et vous devez là aussi être apte à viser en situation dégradée. De plus, ils sont lents à recharger.

AVIS

Les tasers ne sont véritablement intéressants **que pour les professionnels de la sécurité ou les personnes habituées au contact physique**. Les contraintes sont trop nombreuses pour qu'ils soient efficacement utilisés par des particuliers.

Pistolets et revolvers d'alarme

Ce sont des « faux » pistolets qui ont l'apparence de « vrais ». Ils tirent des balles lacrymogènes ou à blanc.

AVIS

Je vous les déconseille, si ce sont des armes de défenses impressionnantes, **elles n'ont quasiment aucune efficacité réelle et peuvent vous mettre dans des situations dangereuses**. L'agresseur partira toujours du principe que se sont de vraies armes. Ainsi, s'il poursuit son agression, ce sera avec bien plus de violence. Dans une situation confuse, vous risquez aussi de vous faire tirer dessus par les forces de l'ordre.

Les armes à feu

Contrairement aux armes blanches qui sont, à la base, conçues pour être des outils polyvalents, **les armes à feu sont faites pour tuer et elles sont redoutablement efficaces.**

La détention d'une arme à feu est une grande responsabilité. **Vous êtes responsable de votre arme** et de l'utilisation qui en est faite; légalement dans certains cas, moralement dans tous.

Assurez-vous que vos armes soient toujours en sécurité et que **personne d'autre que vous ne puisse en faire usage sans votre autorisation.** Les armes à feu ne pardonnent pas : dans une situation stressante, une agression notamment, elles peuvent devenir plus dangereuses pour vous et vos proches que pour votre agresseur si vous n'êtes pas habitué à les manipuler. Avant de pouvoir véritablement les maîtriser, **vous devez absolument vous former à leur utilisation.** D'abord en stand de tir, puis lors de stages de tir dynamique. Les stages de tir avancés sont souvent confidentiels, renseignez-vous auprès de votre stand de tir.

Peu importe votre opinion sur les armes à feu, il est important de savoir s'en servir. Ne serait-ce que pour vous protéger si vous étiez amené à en manipuler une un jour.

La sécurité du domicile



La sécurité du domicile rassemble toutes **les solutions qui doivent être mises en place pour faire face à une situation dangereuse à votre domicile** ; aussi bien pour stopper une agression que pour faire face à un incendie. Il ne s'agit pas de tomber dans la paranoïa, mais simplement de **mettre en place des systèmes passifs**, qui, une fois installés, vous permettent de vivre en toute sécurité et sérénité.

Les 4 périmètres de défense

Pour agir efficacement en cas d'agression à votre domicile, vous devez mettre en place plusieurs périmètres de défense. **Pour vous atteindre, l'agresseur devra les franchir un par un.** Généralement, on compte **quatre périmètres pour les maisons et trois pour les appartements.**

Premier périmètre

C'est **la limite de votre propriété** : pour y pénétrer, un agresseur doit franchir un mur, un grillage, une haie, etc.

Deuxième périmètre

C'est **votre habitation** : pour y pénétrer, un agresseur doit forcer une porte ou une fenêtre.

Troisième périmètre

C'est **votre pièce sécurisée** : ce peut être votre chambre, votre grenier ou tout autre endroit que vous considérez comme sûr et dans lequel vous vous réfugieriez en cas d'agression.

Quatrième périmètre

C'est **votre intégrité physique**.

La protection des périmètres

Pour arrêter, dissuader ou au moins ralentir un agresseur, vous devez pouvoir compter sur plusieurs niveaux de protection. Tout d'abord, **les périmètres doivent avoir des protections passives solides** :

- Premier périmètre : un mur d'enceinte ou un grillage sur toute la propriété.
- Deuxième périmètre : des portes et des volets solides.
- Troisième périmètre : une pièce qui se bloque efficacement et rapidement.

Ensuite, **vous pouvez mettre en place des alarmes et des caméras sur les deux premiers périmètres**.

Les alarmes

Les alarmes sont à la fois efficaces pour : **vous prévenir d'une intrusion ; mettre en fuite les agresseurs**. Les modèles sont particulièrement nombreux et il est facile de s'y perdre... Il existe plusieurs types de communication, de détection et d'alimentation.

Pour la protection du domicile d'un particulier, les alarmes les plus efficaces sont celles qui :

- **Détectent les mouvements** : elles sont efficaces de jour comme de nuit.
- **Alertent par des moyens sonores et lumineux** : généralement, elles comprennent une alarme et un spot qui éclaire la zone de l'intrusion. Une alerte par SMS ou via une application peut être un plus quand vous n'êtes pas présent à votre domicile.
- **Disposent d'une batterie** : de quoi continuer à fonctionner en cas de coupure de courant. Là encore, l'autonomie énergétique est un avantage.
- **Fonctionnent sur réseau** : un système centralise les différents capteurs et déclenche l'alarme. Il existe des systèmes sans fil, plus faciles à installer, mais aussi à pirater... en raison des brouilleurs d'ondes.

SOYEZ COHÉRENT

Faites attention à installer un dispositif cohérent à votre situation. Évitez par exemple d'installer un détecteur de mouvement sur un terrain à l'orée d'une forêt, il se déclenchera à chaque fois qu'une biche ou un sanglier passe devant et vous réveillera toutes les nuits.

Les caméras de surveillance

Elles sont particulièrement utiles pour **analyser une intrusion après que celle-ci se soit produite ou suivre une agression en cours** et mieux y faire face. Ces dernières années, leurs capacités ont considérablement progressé et les ont rendues très efficaces. Les caméras de surveillance modernes comprennent :

- **Des détecteurs de mouvement** : elles peuvent donc remplacer les alarmes, ou être utilisées en complément de celles-ci.
- **Des applications pour smartphone** : vous pouvez ainsi visualiser ce qui se passe à votre domicile à distance en direct ou suivre le déroulement d'une intrusion en cours depuis votre pièce sécurisée.
- **La vision nocturne** : particulièrement efficace si elles sont reliées à un logiciel de détection de mouvements.

La procédure anti-intrusion

Une personne qui pénètre par effraction chez vous est rarement bien intentionnée... Mais **dans la majorité des cas, elle ne cherche pas la confrontation et un simple signalement de votre présence suffira à la faire fuir**. Néanmoins, vous devez vous préparer aux cas les plus violents

pour être capable d'y faire face le moment venu. Une intrusion dans votre domicile est un événement très stressant, vous ne connaissez ni le nombre d'agresseurs, ni leur localisation exacte et encore moins leurs intentions.

L'ENJEU DU SANG FROID

Dans ce genre de situation, le cerveau fonctionne au ralenti. Vous n'êtes plus capable de prendre des décisions rationnelles rapidement. Pour pouvoir être efficace, **vous devez donc prévoir une procédure à l'avance**: celle-ci doit être **connue de tous les membres de la famille et avoir été répétée** au moins une fois.

La première chose que vous devez comprendre pour réagir efficacement à une agression est que **votre vie ne vaut pas votre nouvelle télévision**. Vous n'avez aucune idée du profil de vos agresseurs ; ce peut être des adolescents facilement impressionnables, comme des drogués armés qui n'ont rien à perdre. Dans tous les cas, **vous ne devez pas chercher le contact avec vos agresseurs**. Se faire piller sa maison, c'est dur à vivre, mais se faire blessé ou tuer est bien pire, et faire tuer sa famille pour avoir voulu jouer à Rambo est dramatique.

Il est beaucoup plus facile de protéger une seule pièce que plusieurs

La première chose à faire est donc de définir une pièce sécurisée où toute la famille se rassemblera en cas d'intrusion. L'accès à cette pièce doit être facile à bloquer, comme un grenier, une salle de bain sans fenêtre ou une chambre à un étage élevé. Vous pouvez aménager cette pièce avec une porte blindée, des armes et un kit de secours.

Une fois l'intrusion détectée

Vous devez :

- **Vous réfugier avec votre famille dans votre pièce sécurisée** et en barricader l'accès.
- **Contactez les forces de l'ordre.**
- **Signaler aux agresseurs que les forces de l'ordre sont en chemin** et que vous êtes armé.
- **Rester enfermé dans cette pièce** (et ne sortir sous aucun prétexte) avant l'arrivée des forces de l'ordre.

Dans 99 % des cas cela suffit à faire fuir les agresseurs. S'ils tentent tout de même de forcer l'accès à votre pièce sécurisée, défendez-vous.

La panic room

Les *panic rooms* ou *safe rooms* (« pièces de sécurité » en français), sont des pièces sécurisées dans lesquelles vous pouvez vous réfugier en cas d'agression. Si vous vous sentez particulièrement menacé du fait de votre situation géographique ou professionnelle (bijoutier, directeur de banque, diplomate, etc.), il peut être utile d'en créer une à votre domicile. **Choisissez une pièce facilement accessible depuis vos principaux lieux de vie**, idéalement sans fenêtre pour vous protéger des agressions extérieures, et **faites-y installer une porte blindée par un professionnel**.

Si vous disposez d'un système de sécurité composé d'alarmes et de caméras de surveillance, **installez-y la centrale et les écrans de surveillance**. En cas d'agression, vous pourrez alors surveiller vos agresseurs en toute sécurité.

Prévoyez également :

- Un moyen de contacter les secours pour signaler votre situation
- Une trousse de premiers secours
- Des moyens de défense
- Des réserves d'eau et de nourriture

La sécurité anti-incendie

Tous les ans, 250 000 incendies se déclarent en France; soit un toutes les deux minutes. 1 200 personnes sont hospitalisées aux urgences, 200 à 300 décèdent, et des dizaines de milliers d'autres personnes perdent tout en quelques minutes.

La protection anti-incendie est souvent négligée, pourtant **vous pouvez vous protéger efficacement pour moins de 100 €.**

Voici comment en 3 étapes :

Étape 1: Les détecteurs de fumée

Ils sont à la base de votre dispositif anti-incendie. En cas de départ d'incendie, **ils détectent la fumée et déclenchent une alarme sonore.** Ils sont obligatoires en France depuis 2015. Plus un feu est détecté tôt, plus il est facile à arrêter. Problème : 70 % des incendies se produisent la nuit. Sans détecteur de fumée pour avertir du départ de feu, il est souvent trop tard pour agir.

Quel modèle acheter ?

Il existe vraiment de tout. Certains modèles se déclenchent mal et d'autres le font pour un rien. La marque SIEMENS est une valeur sûre, **choisissez les modèles dont les piles durent 10 ans.**

Où le placer ?

Pour être efficaces, les détecteurs doivent se placer au centre de votre habitation (salon, couloirs), dans les endroits à risque (cuisines, cheminées, atelier), le plus haut possible au plafond et **à plus de 30 cm des murs.**

Étape 2: Les extincteurs

Avoir des extincteurs chez vous est votre seul moyen de combattre efficacement les débuts d'incendie. **Ils ont une durée de vie limitée**, pensez à vérifier régulièrement qu'ils soient bien en état de fonctionnement.

Quel modèle acheter ?

Il existe plusieurs classes d'extincteurs : gaz, eau, poudre, mousse, etc. Je recommande **les modèles eau + additif ABF, ce sont les plus adaptés à un usage domestique.** Ils sont efficaces contre les feux de classe A « secs » (bois, tissus...), les feux de classe B « liquides » (essence, alcool...) et les feux de classe F « cuisine » (graisses, huile...). Attention

à ne pas acheter un extincteur trop gros, **toute la famille doit pouvoir s'en servir.**

Où le placer ?

Les extincteurs doivent être placés dans un endroit de passage, être faciles à atteindre et facilement identifiables pour quelqu'un qui ne connaît pas votre maison. Si vous avez plusieurs étages ou plusieurs bâtiments, placez-en un dans chaque. **Ne les mettez pas à proximité immédiate des zones à risque, en cas d'incendie ils pourraient se retrouver inaccessibles.**

Étape 3: Les issues de secours

Si le feu a pris trop d'ampleur, un simple extincteur ne suffira pas. Une évacuation pendant un incendie se fait toujours dans la panique et la confusion la plus totale. C'est pourquoi **vous devez prévoir EN AMONT les issues de secours en cas d'incendie.** Elles doivent être accessibles, facilement ouvrables et, si elles sont fermées à clef, placez la clef à proximité immédiate.

Si vos issues de secours sont inaccessibles, vous pouvez gagner de précieuses minutes en suivant ces conseils :

- **Réfugiez-vous dans la salle de bain ;**
- Fermez la porte et bloquez les interstices avec des serviettes ;
- **Aspergez la porte avec le pommeau de douche** pour ralentir l'incendie ;

- Appliquez une serviette humide sur votre visage ;
- Si vous avez une baignoire, remplissez-la avec de l'eau et immergez-vous dedans.

EN IMMEUBLE

Si vous habitez dans un immeuble, vous devez prendre en compte plusieurs contraintes supplémentaires: **la hauteur**, qui rend l'évacuation plus difficile; **le peu d'issues de secours**, il n'y en a généralement qu'une et si le feu a pris dans la cage d'escalier, vous risquez d'être complètement bloqué.

Pour éviter ça, vérifiez régulièrement que les sorties de secours fonctionnent. **Elles sont parfois cadenassées pour éviter les intrusions et des poubelles peuvent avoir été placées devant**, prévoyez une corde d'escalade pour pouvoir évacuer par la fenêtre.

Les détecteurs de monoxyde de carbone!

Si vous vous chauffez avec un poêle, une chaudière, une cheminée ou un chauffage d'appoint, le monoxyde de carbone est un risque à ne pas négliger. **Inodore, incolore et mortel à forte concentration, ce gaz peut être produit des appareils vétustes ou mal entretenus.** Sa présence ne peut pas être détectée sans un appareil adapté : ces détecteurs de monoxyde de carbone suivent le même principe que pour les détecteurs de fumée.

7

LA BASE AUTONOME DURABLE



La BAD, ou Base Autonome Durable, est la solution ultime pour tous les survivalistes, c'est **une habitation totalement autosuffisante en eau, nourriture et énergie.**

AUTONOMIE ET CONFORT

En cas de rupture de la normalité prolongée, votre BAD vous permet de subvenir à vos besoins vitaux et de vivre dans un certain confort jusqu'à ce que les choses reviennent à la normale

Avant de définir les principaux critères d'une BAD efficace et de vous donner des conseils pour en acquérir une, il est important de déconstruire un mythe.

L'erreur de la résidence secondaire

La résidence secondaire à la montagne, située à 5 heures de route de votre domicile principal et plus ou moins transformée en BAD est un mythe. **Si cette organisation est idéale quand tout va bien, en cas de problème, elle risque de voler en éclats et de s'effondrer.**

Voici les 4 principales raisons :

1. L'éloignement géographique

En cas de crise, **les déplacements risquent d'être fortement limités** et l'accès à votre BAD peut devenir impossible.

2. Une mauvaise autonomie

Atteindre un niveau d'autonomie suffisant en eau, nourriture et énergie est **un travail considérable qui demande du temps, de l'investissement, du matériel et surtout une présence continue sur place** pour vérifier le bon fonctionnement des différents systèmes.

3. Le manque de connaissances de l'environnement

Vous devez connaître parfaitement les dangers et les ressources de l'environnement immédiat de votre BAD pour limiter les risques et tirer le maximum de bénéfices de la nature environnante.

4. Le manque de confort

En cas de rupture de la normalité, si votre BAD n'est pas assez confortable pour toute la famille, **le jour du départ sera toujours remis au dernier moment**. Jusqu'à ce qu'il soit trop tard et que la BAD devienne inaccessible.

Pour qu'une BAD soit efficace et que vous puissiez réellement compter dessus le jour venu, **vous devez vivre dedans et en faire votre résidence principale**.

Les 3 points de l'autonomie

Pour qu'une habitation soit considérée comme une Base Autonome Durable, elle doit remplir les 3 principaux points de l'autonomie.

1. L'autonomie en eau

L'approvisionnement peut se faire via les sources naturelles, les forages, les rivières, les lacs ou la récupération d'eau de pluie. Dans tous les cas, **un système de filtration efficace et durable doit être mis en place** ; les Berkey et les Berkefeld sont d'excellentes références.

2. L'autonomie en nourriture

Le potager, le verger et autres terres de production doivent **constituer la première source d'approvisionnement en nourriture**. Parmi toutes c'est la plus durable et la plus résiliente. Pensez à prévoir un stock de graines pour commencer un potager suffisamment grand et viser l'autonomie alimentaire sans avoir besoin d'aide extérieure. Les animaux d'élevage, notamment les poules, apporteront des protéines supplémentaires et des ressources complémentaires (engrais notamment). La chasse et la pêche sont également de bons compléments, mais elles sont aléatoires par nature et vous devez donc éviter d'en dépendre entièrement.

3. L'autonomie en énergie

Deux sources d'énergie peuvent être produites en autonomie : **l'électricité et le bois de chauffage**. Le bois est de loin le meilleur moyen de se chauffer durablement en autonomie. Pour l'électricité, vous avez 3 options : les panneaux solaires, les éoliennes et les systèmes hydrauliques.

Comment trouver votre BAD ?

Trouver une BAD ne s'improvise pas. Ce n'est pas une habitation comme les autres, elle doit répondre à des critères bien précis pour remplir efficacement son rôle.

Voici les principaux critères à prendre en compte :

1. La zone de recherche

Votre BAD doit être une résidence principale, vous devez donc sélectionner **une zone de recherche à une distance raisonnable des activités familiales**. Votre BAD ne doit pas faire de vous un ermite, il est primordial de garder une activité professionnelle et un lien social.

2. Les risques climatiques et technologiques

Les zones à risque doivent être identifiées dès le début des recherches. Ce peut être **des risques climatiques** comme les crues, les inondations, les glissements de terrain ou les avalanches. Mais aussi **des risques technologiques et industriels**, comme la présence de centrales nucléaires ou d'usines Seveso à proximité, des zones en amont de barrages, des zones polluées, etc.

3. Le budget

L'achat d'une BAD est un acte de résilience, **votre investissement ne doit pas constituer un risque financier**. Votre budget doit être raisonnablement estimé, attention au coût des travaux. Mieux vaut acheter en dessous de vos moyens qu'au-dessus.

4. Le type de bâtiment

Une BAD ne peut pas être un appartement ; vous devez pouvoir disposer d'**un terrain suffisamment grand et exploitable** pour vous garantir un minimum d'autonomie alimentaire. Elle doit être **une maison solide avec une bonne isolation thermique** pour vous chauffer en totale autonomie pendant les mois d'hiver. Généralement, les maisons les mieux adaptées sont les anciennes fermes construites pour durer dans le temps.

5. L'isolement

Ça ne sert à rien de chercher la maison la plus isolée et reculée possible, aucune maison n'est inconnue des locaux. **Privilégiez les hameaux avec quelques maisons**, les voisins peuvent être de véritables soutiens au quotidien et des alliés très utiles en cas de coup dur.

6. Le terrain

Une surface de terrain suffisamment vaste est indispensable à l'autonomie alimentaire : comptez 1 500m² au minimum.

7. Les ressources

Pour viser l'autonomie, la BAD doit avoir à proximité immédiate :

- Une source d'eau**, pour l'eau potable
- Un terrain cultivable**, pour le potager
- Une forêt**, pour le bois de chauffage

8. Les risques humains et de cohabitation

Dans chaque village, il y a toujours au moins une rue mal-famée et des habitants peu respectueux. Ces zones doivent être soigneusement évitées. Une bonne façon de les identifier est de **consulter les archives des journaux locaux et de demander des informations aux commerçants.**

Astuces pour la recherche

Les critères de recherche d'une BAD sont très différents d'une habitation classique. Il est donc possible de trouver des BAD parfaites à des prix dérisoires. Voici quelques astuces pour trouver la perle rare :

Les agents immobiliers locaux

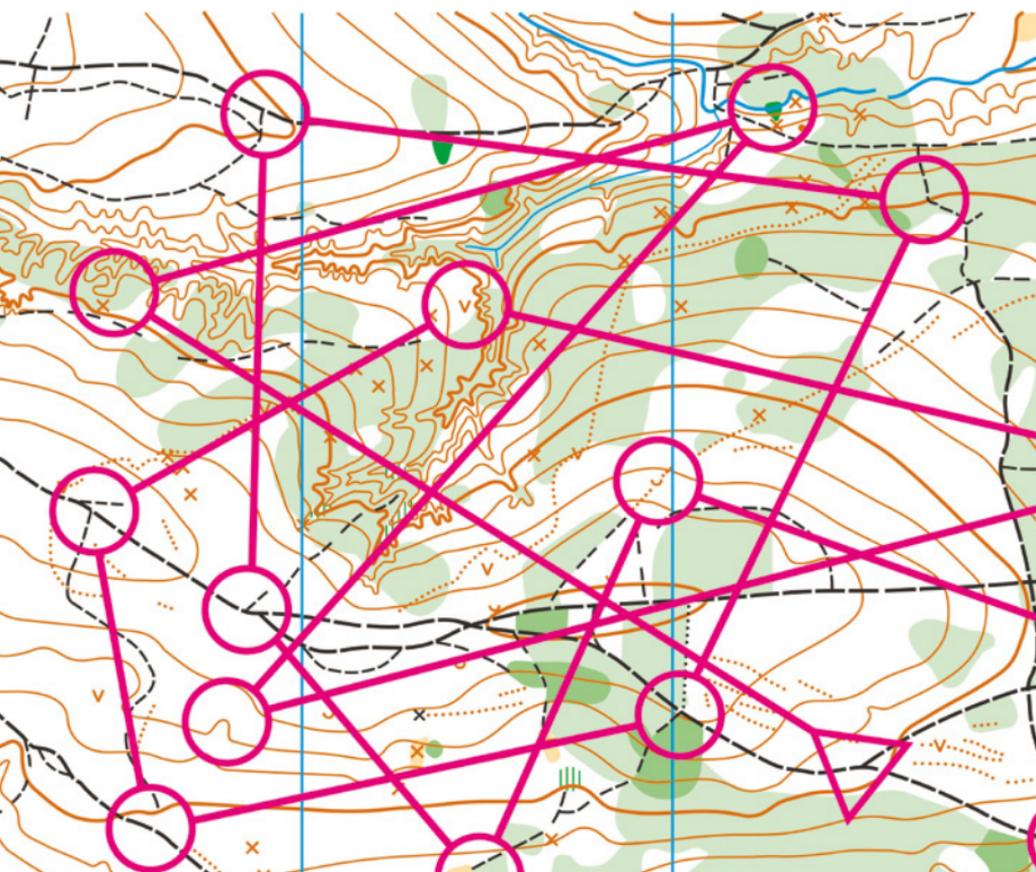
Certains biens atypiques, comme les fermes ou les bâtiments agricoles, ne sont souvent échangés qu'entre locaux, de particulier à particulier. C'est un marché qu'il est difficile de pénétrer pour quelqu'un qui n'est pas du coin. Les agents immobiliers locaux sont souvent au courant de ces transactions et peuvent vous permettre de **trouver un bien hors marché intéressant**.

Rechercher les biens dont personne ne veut

Certains biens, pourtant parfaits pour devenir des BAD, sont en vente depuis des années. **Les « désavantages » de ces biens qui les empêchent de partir du marché peuvent être de véritables avantages pour des survivalistes** : chemin difficile d'accès ; absence de raccordement à l'eau potable ou à l'électricité ; fortes chutes de neige en hiver, etc. Les propriétaires veulent souvent s'en débarrasser et les prix peuvent être fortement négociés.

8

AVOIR UN PLAN



Ce qui fait la différence entre un succès et un échec, c'est souvent la préparation en amont. Les ruptures de la normalité surviennent généralement sans aucun signe annonciateur, elles provoquent la confusion, voire la panique, et engendrent de fortes doses de stress. **Avoir un plan vous permet d'avancer vers un but précis et de garder l'esprit clair.**

L'importance de la préparation

Si vous vous retrouvez dans une situation à laquelle vous ne vous étiez pas préparé et que vous n'êtes pas entraîné pour y faire face, il y a de grandes chances pour que vous échouiez. C'est pourquoi les personnes qui travaillent dans des milieux extrêmes et exigeants (les militaires, les pompiers, les secouristes, etc.) s'entraînent en permanence à faire face à toutes les situations qu'ils peuvent être amenés à rencontrer. **Prévoir et se former est le seul moyen qu'ils ont d'être prêts le jour où ils y seront réellement confrontés.**

Dans un cadre survivaliste, à moins que vous ne viviez dans une situation où un risque précis est clairement identifié (par exemple, à proximité d'une rivière souvent en crue), il n'est pas utile de vous préparer à une crise très spécifique (tremblement de terre, incendie de forêt, émeutes, etc.). A la place, **concentrez-vous sur l'anticipation de crises relativement courantes**, comme : les coupures d'électricité ou d'eau ; les évacuations d'urgence du domicile, etc.

Pour faire face à une situation imprévue, **vous pourrez alors combiner les éléments des différentes ruptures de la normalité pour lesquelles vous vous êtes entraîné**. Pour reprendre l'exemple de l'inondation, il n'est pas très utile de se préparer spécifiquement à cela : il vous suffit d'être préparé aux coupures d'électricité, aux coupures d'eau et à l'évacuation de votre domicile pour vous en sortir sans trop de difficulté.

IDENTIFIEZ LES RISQUES LOCAUX

Je vous recommande fortement d'identifier les risques locaux auxquels vous êtes directement confrontés à votre domicile. Le gouvernement français a établi **une carte des risques par département**, voici le lien pour y accéder : <https://www.gouvernement.fr/risques/les-risques-majeurs-dans-votre-departement>

La meilleure façon de gérer une crise est de bien connaître son environnement et de préparer plusieurs scénarios avant que celle-ci se produise.

Évaluer votre environnement et votre champ d'action

Pour réagir rapidement et efficacement à une menace, vous devez connaître votre environnement immédiat, **ses points forts et ses points faibles**. Pour évaluer votre zone et identifier les éléments intéressants et dangereux, vous devez procéder en 3 étapes.

Étape 1: Vous procurer une carte physique de votre région

Vous pouvez acheter **une carte IGN** ou vous rendre sur le site GeoPortail et **créer votre propre carte**, la télécharger et l'imprimer : <https://www.geoportail.gouv.fr/>. Pour que la carte soit utile, les bâtiments, la topographie et les différents types de terrains doivent y figurer.

Étape 2: Tracer plusieurs cercles autour de votre domicile

Un premier de 10 km, un second de 20 km et un dernier de 30 km. **Chaque cercle représente une journée de marche en situation dégradée**. Même si vous êtes capable de marcher 40 km par jour en randonnée, il faut garder en tête qu'une randonnée sur un chemin balisé n'a rien à voir avec une marche en milieu hostile.

Étape 3: Identifier les éléments intéressants dans chacun des cercles

Maintenant que vous avez délimité vos cercles d'action, vous devez identifier les éléments intéressants qui s'y trouvent. Entourez avec un feutre les :

- **Refuges** : cabanes, domiciles d'amis, casernes de pompiers, postes de police, etc.
- **Ressources** : magasins, dépôts alimentaires, usines agroalimentaires, sources, rivières, etc.
- **Zones dangereuses** : usines Seveso, centrales nucléaires, zones très densément peuplées, etc.

ÉTUDIEZ ET PLANIFIEZ

Une fois ces trois étapes remplies, vous avez à disposition une carte de votre région, votre zone d'action, les éléments intéressants et ceux à éviter.

Il vous reste à prévoir plusieurs plans d'évacuation pour utiliser au mieux les ressources que vous avez à disposition.

Prévoir plusieurs plans d'évacuation

Comme pour l'évaluation de votre environnement, la création d'un plan d'évacuation se fait en plusieurs étapes. Je distingue ici deux étapes majeures : la sécurisation après une catastrophe et l'évacuation de la zone.

Étape 1: Identifier des refuges sécurisés autour de votre domicile

Il y a de grandes chances que vous deviez un jour évacuer votre domicile dans la confusion la plus totale. Votre famille peut alors se retrouver dispersée dans la nature. **Prévoir plusieurs refuges autour de votre domicile vous permettra de vous rejoindre plus facilement.**

Vos refuges doivent être :

- **Faciles d'accès** : prévoyez-les donc **à l'intérieur de votre premier cercle**. Ils doivent être répartis dans plusieurs directions au cas où une partie de votre premier cercle devenait inaccessible, comme ce peut être le cas pendant une inondation ou un feu de forêt.
- **Dans des lieux sécurisés à l'abri des intempéries** : ils doivent vous permettre de vous reposer dans un relatif confort.

Étape 2: Tracer des itinéraires d'évacuation

Si vous devez évacuer votre domicile, il sera bien plus efficace de suivre un itinéraire planifié à l'avance en fonction du terrain et des ressources qui s'y trouvent que d'avancer à l'aveuglette en prenant le risque d'aggraver votre situation. **Tracez plusieurs itinéraires au départ de votre**

domicile vers l'extrémité de votre troisième cercle en alternant les lieux sécurisés pour vous reposer et les lieux où vous pourrez trouver des ressources. Pour parer à toute éventualité **les itinéraires doivent partir dans plusieurs directions différentes.**

Voici un exemple d'itinéraires :

- 1. Jour 1 :** vous quittez votre domicile en urgence pour vous réfugier dans une cabane de chasse située dans le **premier cercle** à 4 km de votre domicile.
- 2. Jour 2 :** vous entrez dans le **deuxième cercle** vous ravitailler dans une grande ferme située à 5 km, puis vous passez la nuit 3 km plus loin chez un ami qui possède une maison isolée.
- 3. Jour 3 :** vous quittez la maison de votre ami pour rejoindre le **troisième cercle**, vous ravitailler dans une petite usine de biscuits à 7 km, et vous rejoignez la maison de votre cousin 5 km plus loin.
- 4. Jour 4 :** vous quittez le troisième cercle

CONCLUSION

Vous connaissez maintenant les principales stratégies à mettre en place pour vous protéger d'une potentielle rupture de votre normalité.

Je vous encourage à **approfondir et mettre en pratique chacune des connaissances théoriques que vous avez acquises** à la lecture de ce livre.

Confrontez-vous au terrain et suivez une grande diversité de stages et de formations pour apprendre auprès d'experts passionnés.

Les systèmes d'autonomie et de résilience que vous mettez en place vous permettront de **gagner en qualité de vie au quotidien, en confiance dans vos capacités et de faire face aux situations les plus difficiles.**

N'oubliez jamais qu'une rupture de votre normalité peut arriver n'importe quand. A ce moment, rien ne se passera comme vous l'aviez prévu. Mais votre préparation vous aidera à surmonter au mieux cette crise. A vous protéger, vous et votre famille.

Si en septembre 2019 quelqu'un avait prédit qu'une pandémie mondiale causerait des millions de morts et confinerait le monde entier, tout le monde l'aurait pris pour un fou.

Et pourtant...

Apprenez, préparez, survivez.

Antoine

Guide de préparation à la (sur)vie

Rédacteur

Antoine Ledu

Crédits photo

Antoine Ledu

everst – Sergiy Palamarchuk – Rawpixel.com – PRESSLAB –
Alexey Vecherin – son Photo – Fred Fokkelman – Igor Stramyk / Shutterstock

Éditeur

APS Formations

Adresse

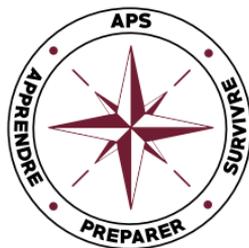
c/o Drys Fiduciaire SA
Rue Mercerie 12
1003 Lausanne

Conception graphique et réalisation

Rebecca Wallach

ISBN

978-2-940702-01-5



*Se préparer au pire
pour profiter
du meilleur*



