



Cap d'Avance **Lucide**

— PRÉPARATION 72H —

## Mini-guide Préparation 72h

---

Comprendre une rupture temporaire de normalité  
et préparer son foyer sans paniquer

Un support imprimable, simple et pratique pour garder les bons repères : information fiable, contacts utiles, besoins essentiels et premiers réflexes.

### Comprendre

Identifier ce qui perturbe le quotidien

### Organiser

Préparer les informations et besoins utiles

### Agir

Appliquer des réflexes simples

## Ce que ce guide veut clarifier

Une crise ne signifie pas toujours effondrement. Le plus souvent, elle commence par une rupture temporaire de normalité : ce qui fonctionne d'habitude devient plus difficile, plus lent ou indisponible pendant quelques heures ou quelques jours.

### Rupture temporaire de normalité

C'est le moment où les repères quotidiens se dérèglent : eau, électricité, téléphone, routes, école, informations, accès aux commerces ou disponibilité immédiate des secours.

**L'objectif n'est pas de tout prévoir. Il est de réduire l'improvisation, de garder du calme et de rendre le foyer moins dépendant de l'urgence immédiate.**

#### 1 Observer

Comprendre ce qui se passe sans réagir avec peur ou en suivant des rumeurs.

#### 2 S'informer

Chercher les consignes officielles : commune, préfecture, FR-Alert, radio.

#### 3 S'organiser

Préparer les besoins simples : eau, éclairage, documents, contacts.

## Pourquoi raisonner sur 72h ?

- Parce que les premières heures sont souvent les plus confuses : informations incomplètes, réseaux saturés, déplacements difficiles.

- Parce qu'un foyer capable de tenir simplement 24 à 72h devient moins vulnérable et laisse plus de temps aux secours et aux autorités pour organiser la réponse.






### À retenir

Ce guide sert à poser les bases. Pour approfondir chaque point, le site renvoie vers des articles, des check-lists et un quiz de préparation.

## 1 Risques présents en France

 <b>Inondation</b> Crues, ruissellement, submersion marine	 <b>Tempête</b> Vents violents, orages	 <b>Séisme</b> Tremblements de terre
 <b>Canicule</b> Fortes chaleurs	 <b>Grand froid</b> Vagues de froid, neige, verglas	 <b>Feux de forêt</b> Incendies de végétation
 <b>Transport de matières dangereuses</b> Route, rail, canalisation	 <b>Risque sanitaire</b> Épidémies, pandémies	 <b>Risque terroriste</b> Attentats, intrusions

## 2 Comment suis-je alerté ?

-  **FR-Alert sur téléphone**
-  **Sirène / consignes des autorités**
-  **Site et canaux officiels de la mairie, de la préfecture et de l'État**
-  **Radio / informations préfectorales**
-  **Panneaux lumineux / réseaux sociaux officiels**

## 3 Les 6 réflexes immédiats



**1**  
Garder son calme et s'informer par les sources officielles



**2**  
Se mettre à l'abri ou se confiner selon la situation



**3**  
Ne pas aller chercher les enfants à l'école sans consigne



**4**  
Ne pas saturer les lignes téléphoniques








**5**  
Préparer les essentiels : eau, médicaments, papiers, lampe, batterie



**6**  
Aider si possible les proches et voisins vulnérables

## 4 Selon le type de crise

 <b>Inondation / tempête</b>  S'éloigner des zones inondées, limiter les déplacements, couper l'électricité si nécessaire, suivre les consignes.	 <b>Risque industriel / chimique</b>  Se confiner immédiatement, fermer portes et fenêtres, couper ventilation, ne pas provoquer de flamme ni d'étincelle.	 <b>Transport de matières dangereuses</b>  S'éloigner de la zone, ne pas s'exposer, suivre les consignes de mise à l'abri ou d'évacuation.	 <b>Canicule / grand froid</b>  Protéger les personnes fragiles, s'hydrater ou se couvrir, prendre des nouvelles des proches.	 <b>Séisme</b>  Pendant la secousse : se protéger. Après : sortir prudemment si nécessaire et s'éloigner des bâtiments endommagés.	 <b>Feux de forêt</b>  S'éloigner du feu, se mettre à l'abri dans un bâtiment, fermer volets et ouvertures, suivre les consignes.	 <b>Risque terroriste</b>  S'échapper si possible, se cacher, alerter quand c'est possible, suivre les consignes des forces de l'ordre.
---	---	---	--	--	--	--

## 5 Préparer son foyer

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eau                 | <input type="checkbox"/> Lampe                    |
| <input type="checkbox"/> Alimentation simple | <input type="checkbox"/> Radio / téléphone chargé |
| <input type="checkbox"/> Médicaments         | <input type="checkbox"/> Batterie externe         |
| <input type="checkbox"/> Papiers importants  | <input type="checkbox"/> Vêtements adaptés        |

## Numéros d'urgence nationaux

- 15** **SAMU**  
Urgence médicale
- 18** **Pompiers**  
Incendie, accidents
- 17** **Police / Gendarmerie**  
Urgences, sécurité
- 112** **Urgence européenne**  
Accessible partout en Europe
- 114** **Urgence pour les personnes sourdes et**  
Par SMS / fax



Cette fiche est un support d'information citoyenne. Elle ne remplace pas les consignes officielles de la commune, de la préfecture et des services de secours.

Cette fiche complète les consignes officielles. Elle sert à retrouver rapidement les numéros utiles, les contacts du foyer et les informations essentielles en cas de rupture temporaire de normalité.

## Numéros nationaux

- 15** SAMU - urgence médicale
- 18** Pompiers - incendie, accident
- 17** Police / Gendarmerie - sécurité
- 112** Urgence européenne
- 114** SMS / fax - urgence pour sourds / malentendants

## Informations du foyer

Adresse du foyer : \_\_\_\_\_

Commune : \_\_\_\_\_

Point de regroupement familial : \_\_\_\_\_

Code portail / accès utile : \_\_\_\_\_

## Contacts personnels à prévenir

Contact 1 : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Contact 2 : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Voisin / proche local : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

## Santé, école et assurance

Médecin traitant : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Pharmacie : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

École / établissement : \_\_\_\_\_

Assurance / assistance : \_\_\_\_\_

## Informations officielles locales

Mairie : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Préfecture : \_\_\_\_\_

Radio locale utile : \_\_\_\_\_

Canal officiel à consulter : \_\_\_\_\_

## Points d'attention du foyer

À compléter uniquement avec les informations utiles en urgence : traitement indispensable, allergie importante, matériel médical, animal à prendre en compte, personne dépendante.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## À garder avec cette fiche

- Copie des pièces d'identité
- Ordonnances utiles
- Chargeur / batterie externe
- Contacts familiaux imprimés
- Attestation assurance
- Plan simple du foyer

# Ce qu'un foyer doit pouvoir retrouver vite

La préparation 72h repose d'abord sur des besoins simples. Le but n'est pas de tout posséder, mais de savoir où se trouvent les éléments utiles et de pouvoir les utiliser sans perdre de temps.



## Eau

Prévoir une réserve raisonnable, visible et renouvelée. Penser aussi à l'eau pour les médicaments, l'hygiène minimale et les animaux.



## Alimentation simple

Privilégier des aliments stables, faciles à ouvrir, qui ne demandent pas forcément cuisson ni réfrigération.



## Éclairage

Lampe, piles, batterie ou solution rechargeable. Une coupure de courant devient beaucoup plus simple si la lumière est déjà prête.



## Énergie et téléphone

Téléphone chargé, batterie externe, câble identifié. Ne pas compter seulement sur une prise disponible au bon moment.



## Information

Radio, sources officielles, mairie, préfecture, FR-Alert. L'information fiable évite les décisions prises trop vite.



## Santé et hygiène

Médicaments utiles, ordonnances, trousse de base, savon, protections adaptées, besoins spécifiques du foyer.



## Documents

Copies utiles : identité, assurance, santé, contacts, justificatifs essentiels. Les garder accessibles et protégés.



## Vêtements adaptés

De quoi rester au sec, au chaud ou protégé selon la saison. Prévoir simple, robuste, utilisable immédiatement.

## Principe utile

Un sac 72h ou une caisse dédiée sert surtout à rassembler. Le matériel éparpillé dans le logement existe peut-être déjà, mais il devient moins utile si personne ne sait où il est.

# Réduire l'improvisation avant l'urgence

L'organisation ne demande pas de tout transformer. Quelques décisions simples suffisent à rendre les premières heures plus calmes : savoir quoi faire, quoi vérifier, où chercher et qui prévenir.

## 1 Choisir un emplacement connu

Regrouper lampe, radio, batterie, documents utiles et fiche contacts dans un endroit visible pour les adultes du foyer.

## 2 Imprimer les informations essentielles

Ne pas dépendre uniquement du téléphone : contacts, assurance, médecin, école, mairie, point de regroupement.

## 3 Tester sans attendre la crise

Allumer la radio, vérifier les piles, retrouver les câbles, ouvrir le sac ou la caisse et corriger les oublis.

## 4 Adapter au foyer réel

Enfant, personne âgée, traitement, animal, logement isolé, trajets quotidiens : la préparation doit rester personnelle.

## 5 Mettre à jour périodiquement

Revoir la fiche contacts, les médicaments, les documents et la réserve d'eau après un changement de situation.

**Méthode simple** Se poser trois questions : qu'est-ce qui peut manquer ? où est-ce rangé ? qui sait l'utiliser ?

# Un parcours en trois mouvements

Les 12 premiers articles posent les bases : comprendre les ruptures possibles, organiser les besoins essentiels, puis agir avec des réflexes simples.

## Comprendre

Thème	Idée clé	Action simple
<b>Anticiper sans dramatiser</b>	Se préparer n'est pas vivre dans la peur.	Lire le sujet sans catastrophisme.
<b>Objectif avant équipement</b>	Le matériel vient après la méthode.	Clarifier les besoins du foyer.
<b>Rupture temporaire de normalité</b>	Une crise perturbe d'abord le quotidien.	Identifier ce qui manquerait en 72h.
<b>Rupture de normalité en France</b>	Article pilier du parcours Comprendre.	Savoir nommer la situation.

## Organiser

Thème	Idée clé	Action simple
<b>Par quoi commencer</b>	Mieux vaut démarrer simple que viser parfait.	Choisir une première action.
<b>Besoins essentiels</b>	Eau, lumière, énergie, santé, documents.	Faire un premier inventaire.
<b>Réserve d'eau</b>	La réserve doit être réaliste et suivie.	Prévoir et renouveler.
<b>Préparation familiale</b>	Le foyer doit savoir où sont les repères.	Partager les consignes simples.

## Agir

Thème	Idée clé	Action simple
<b>Coupure d'électricité</b>	Les premiers gestes évitent l'improvisation.	Sécuriser, éclairer, s'informer.
<b>Documents essentiels</b>	Les papiers utiles doivent être accessibles.	Créer une pochette dédiée.
<b>Communication dégradée</b>	Le téléphone ne suffit pas toujours.	Prévoir radio et contacts imprimés.
<b>Réflexes élémentaires</b>	Se protéger, s'informer, agir simplement.	Appliquer les premiers réflexes.

# Pour continuer sans se disperser

Ce guide sert de point de départ. Les ressources du site permettent d'approfondir progressivement, sans transformer la préparation en liste interminable.



## Accueil

<https://capdavancelucide.com>

Scanner le QR code



## Commencer ici

<https://capdavancelucide.com/commencer-ici/>

Scanner le QR code



## Préparation 72h

<https://capdavancelucide.com/preparation-72h/>

Scanner le QR code



## Check-lists 72h

<https://capdavancelucide.com/check-lists-72h/>

Scanner le QR code



## Quiz 72h

<https://capdavancelucide.com/quiz-preparation-72h/>

Scanner le QR code



## Article pilier

<https://capdavancelucide.com/rupture-temporaire-normalite-france/>

Scanner le QR code

## Action simple à faire aujourd'hui

**Imprimer la fiche contacts, la remplir à la main et la ranger avec les documents essentiels du foyer. C'est une première action utile, rapide et vérifiable.**

Ce document est un support d'information citoyenne. Il ne remplace pas les consignes officielles de la commune, de la préfecture, des autorités et des services de secours.