



"Espérer le meilleur et se préparer au pire, c'est la règle"

Fernando Pessoa

<https://t.me/commentsepreparer>

page 1	Sommaire
page 2	<a href="#">Introduction</a>
page 3	<a href="#">1/Chronologie et conséquence d'un black-out</a>
page 4	<a href="#">2/ Stock alimentaire</a>
page 5	<a href="#">3/ Alimentation</a>
page 6	<a href="#">4/ Permaculture</a>
page 7	<a href="#">5/ Eau</a>
page 8	<a href="#">6/ Cuisiner</a>
page 9	<a href="#">7/Chauffage</a>
page 10	<a href="#">8/ Electricité</a>
page 11	<a href="#">9/ Eclairage</a>
page 12	<a href="#">10/ Hygiène WC</a>
page 13	<a href="#">11/ Se laver</a>
page 14	<a href="#">12/ Santé</a>
page 15	<a href="#">13/ 1<sup>er</sup> Secours &amp; Trauma kit</a>
page 16	<a href="#">14/ Quelques notions de cicatrisation</a>
page 18	<a href="#">15/ Soins dentaires</a>
page 18	<a href="#">16/ Vêtements &amp; chaussures</a>
page 19	<a href="#">17/ Ustensiles &amp; produits</a>
page 20	<a href="#">18/ Communication</a>
page 21	<a href="#">19/ Bonne pratique en Communication</a>
page 22	<a href="#">20/ Soutien et famille</a>
page 23	<a href="#">21/ Vos Animaux</a>
page 24	<a href="#">22/ Le poulailler</a>
page 25	<a href="#">23/ Moyens de locomotion</a>
page 26	<a href="#">24/ Sécurité de l'habitat</a>
page 27	<a href="#">25/ Sécurité personnelle</a>
page 28	<a href="#">26/ Economie</a>
page 29	<a href="#">27/ Sac EDC</a>
page 29-30	<a href="#">28/ Sac d'évacuation</a>
page 31-32	<a href="#">29/ Liste de Ressources</a>
page 33	Remerciements

## INTRODUCTION

Juillet 2021, la première version du document « Comment Se Préparer » (CSP) est publiée. Remplacée par la version 2 puis rapidement par la 2.1. Cette dernière rencontre un certain succès, puisqu'elle a été traduite en italien ainsi qu'en anglais par Claire Edwards, lanceuse d'alerte spécialiste des dangers de la 5G. Aujourd'hui, vous avez entre les mains la version 3 qui sera probablement la dernière. En effet, le temps passe vite et l'effondrement s'accélère très violemment. Certains qui voyaient dans cette invitation à se préparer uniquement un discours anxiogène ont commencé ces derniers mois à réaliser qu'il n'était en réalité que de la bienveillance. Les difficultés vont augmenter, ceux qui ne se préparent pas maintenant seront bientôt piégés. Dans cette version actualisée et plus complète, vous ne trouverez pas toutes les réponses à votre situation personnelle mais des pistes, des bonnes adresses, des trucs et astuces. Vos besoins vous sont spécifiques, les paramètres sont multiples et bien différents selon que vous vivez en appartement en ville ou en maison avec du terrain, en pleine campagne ou en banlieue, selon que vous êtes seul ou en famille avec enfants et/ou personnes âgées à charge, et évidemment selon que vous soyez dans un confort financier ou en difficulté. A vous de savoir tirer le maximum de ce pdf pour avancer, à vous de le lire consciencieusement pour l'adapter à vos nécessités.

Ci-dessous cinq vidéos, pour mieux comprendre globalement ce qui se passe à l'échelle mondiale. Ces vidéos vous donneront une vue d'ensemble des raisons qui devraient vous inciter à vous préparer et l'on peut dire à présent à vous préparer... vite !

1/ Vidéo (2020) de Klaus Schwab, Fondateur du Forum Economique Mondial (FEM) annonçant le risque **d'une cyberpandémie « qui ferait passer la crise du Covid comme un léger dérangement »** tels sont ses propres mots : <https://www.youtube.com/watch?v=2w2mja3RVxU>

2/ Deuxième vidéo un peu plus longue que les autres avec l'interview en janvier 2021 de Rosa Koire. L'auteur du livre « derrière le masque vert, l'agenda21 démasqué », était une activiste californienne dénonçant l'agenda 21, agenda que nous vivons actuellement. Pendant de nombreuses années, elle a alerté en expliquant le narratif officiel et son autre face : le contrôle total de l'humanité. <https://www.youtube.com/watch?v=xstnJ6Py2fE>

3/ Vidéo de 2020 fréquemment censurée sur Youtube du Rav Amnon Yitzhak qui nous donne le ton à propos des projets de l'ONU. Ne vous arrêtez pas à l'apparence du Rav peu commune pour la majorité d'entre nous, ce qu'il dit est tout à fait sérieux, il évoque en effet **l'agenda 2030 de l'ONU signé par 193 pays** <https://www.agenda-2030.fr/> qui sous l'apparence d'un agenda pour le développement durable est en réalité la mise en place d'une tyrannie mondiale. <https://www.youtube.com/watch?v=HHhvSo16z6g>

4/ La quatrième courte vidéo est un extrait d'un film de 1981, au titre évocateur : « Alerte précoce ». Il s'agit bien d'une alerte pour celui qui fera l'effort d'en comprendre son sens. A l'heure actuelle, où les médias se font l'écho des pénuries et de l'hyperinflation à venir, si vous comptez sur le gouvernement pour vous nourrir, il le fera mais à ses conditions et celles-ci ne vous plairont pas : [https://odysee.com/@LIBERTY\\_VOICE:b/How-did-they-know.:c](https://odysee.com/@LIBERTY_VOICE:b/How-did-they-know.:c)

4/ Et pour finir, voici la cinquième courte vidéo, assez connue, produite par le Forum Economique Mondial (FEM), annonçant clairement son programme, du moins, celui que le FEM a décidé pour nous. Prenez bien en considération tous les détails : <https://www.youtube.com/watch?v=6yPTSV9jnUO>

Aujourd'hui entre les risques de guerre, les projets du FEM et de l'ONU, l'hyperinflation et les pénuries, ne pas se préparer c'est se mettre indubitablement en danger. Alors vous avez certainement compris, le seul moyen de se protéger contre ces oppressions c'est de gagner en autonomie sous toutes ces formes : Autonomie alimentaire, autonomie énergétique, autonomie psychique et physique, etc.

**Ce document est une base d'informations pour vous aider à avancer pour gagner en autonomie.**

## 1/ Chronologie des conséquences d'un black-out

"Le risque de blackout est-il réel ?"

<https://www.youtube.com/watch?v=u9sau9f1FCM>

Conférence de Grégoire Chambaz donnée le 16/05/2019 à l'Inria Grenoble dans le cadre du cycle "Comprendre et Agir".

Grégoire Chambaz est rédacteur adjoint à la Revue Militaire Suisse (RMS), membre du Centre d'histoires et de perspectives militaires et officier dans l'armée suisse (capitaine). Spécialiste de la durabilité, ses recherches actuelles portent sur les processus d'effondrement des sociétés complexes, les risques et dangers existentiels (dont le blackout) et les impacts sécuritaires des trajectoires anthropocènes.

Scénario plausible en cas de :

- Tempête solaire,
- IMP (EMP) d'impulsion électromagnétique, (bombe atomique ou foudre)
- De cyberattaque grave,
- D'attaque physique coordonnée d'infrastructures critiques empêchant la reconstruction d'un réseau,

### Sur 24 heures

Période et phase	1 <sup>ère</sup> apparition des risques & dangers (sélection)
0 – 2 h Dérangement	Accidents, difficultés de déplacement, difficultés d'appel des services de secours, personnes coincées
2 – 8 h Désorientation	Stress, pénurie d'eau, pénurie de carburant, tensions monétaires, décès (personnes assistées)
8 – 24 h Désorganisation	Hypo et hyperthermie, immobilisation, fermeture des commerces, heurts sur moyens de paiement

Adaptation de Grégoire Chambaz (2018) inspiré de la périodisation de TAB (2011)

### En termes de journées

Période et phase	1 <sup>ère</sup> apparition des risques & dangers (sélection)
2 – 4j Désagrégation	Incendies, pénurie alimentaire, pénurie de fournitures médicales, intoxications, fermeture des banques
5 – 7 j Désintégration	Epuisement du personnel d'urgence, arrêt des alimentations de secours, agressivité, marché noir
8+ j Dévastation	Repli communautaire, pillages, violences, maladies, effondrement des structures d'intervention et de soin
? Destruction	Prédation (individuelle ou collective), mort de masse, dégradation terminale des infrastructures critiques

Adaptation de Grégoire Chambaz (2018) inspiré de la périodisation de TAB (2011)

Ce scénario de Grégoire Chambaz est également crédible en cas de pénurie prolongée d'électricité ou de délestages fréquents. **Il est plus que préférable de s'éloigner des grandes agglomérations.**

## 2/ Stock alimentaire

Vous le savez probablement, les supermarchés ont en stock de quoi répondre à la demande en nourriture pour seulement 48 à 72 heures. Les coupures d'électricité (ou pénurie de carburants) à venir risquent fortement de démanteler tout le système d'approvisionnement alimentaire, du producteur jusqu'aux rayons. Quand il y aura la ruée dans les magasins, mieux vaut être chez soi. L'Allemagne, la Suisse et d'autres pays invitent leur population à faire des stocks de nourriture et d'eau.

Mathématiquement, on notera que ceux qui ont fait des stocks l'année dernière devraient aujourd'hui payer environ 20% de plus pour avoir la même quantité de nourriture. Et ce n'est que le début car l'hyperinflation risque bien de faire que votre paquet de riz aura plus de valeur qu'un « magnifique » billet de 50 euros.

Pour combien de temps faire un stock ? La réponse est simple : le maximum que vous pouvez ! De toute façon, ce ne sera pas perdu si vous le faites tourner et choisissez les produits selon les critères ci-dessous :

- N'achetez que des aliments que vous aimez,
- Essayez d'équilibrer et diversifier la nourriture stockée,
- Pensez aussi à avoir en stock des produits qui n'ont pas besoin d'être cuits,
- Toujours avoir du chocolat, des douceurs, mais évitez ce qui est au beurre car cela rancit vite,
- Ayez un mix de boîtes de conserves, de bocaux en verre, de produits en poudre, de lyophilisés, etc.
- Essayez d'avoir plus que moins,
- Ayez des petits conditionnements pour pouvoir éventuellement faire du troc ou des dons,
- Faites attention avec les rongeurs et insectes parasites, prévoir des boîtes bien hermétiques,
- Ne vous fiez pas aux dates de péremption pour les pâtes et de nombreux autres produits qui restent consommables longtemps après la date indiquée sur le paquet.
- Faites tourner le stock, (consommez en premier les produits dont les dates de péremption arrivent bientôt à échéance),

Pour la conservation en minimisant les risques et/ou les coûts, pensez à :

- Disposez des feuilles de Laurier pour éloigner les mites alimentaires,
- Mettez au congélateur pendant 48h les paquets de farine pour tuer les œufs de mites,
- Faites vos conserves vous-même avec des bocaux Le Parfait ou Weck,
- Utilisez des sacs sous vide ou des sacs en Mylar (plus chers mais adaptés pour la conservation très longue durée), ne pas oublier d'ajouter un absorbeur d'humidité.
- Utilisez des futs de stockage : [https://www.boutique-eda.com/fr\\_FR/products/fut-alimentaire](https://www.boutique-eda.com/fr_FR/products/fut-alimentaire)

20 aliments stockables à vie ou qui ne vont pas se périmer rapidement : <https://youtu.be/g7326rRqZIU>

Quelques adresses internet pour des achats alimentaires :

<https://www.greenweez.com/> Alimentation bio en ligne (hélas racheté par Carrefour en 2016)

<https://www.koro.fr/> Alimentation bio, gros conditionnements, fruits secs – Société allemande

<https://www.dauerbrot.de/> Alimentation conventionnelle industrielle, produits inhabituels tels que gâteaux ou beurre en conserve, produits de « prepper ».

N'oubliez pas les magasins de déstockage ou discount permettant de faire des trouvailles intéressantes tel que Noz, Maxxilot, Nomi, Netto, Primaprix, etc.

Pour plus d'information sur les pénuries alimentaires organisées :

- La très bonne chaîne Telegram américaine Ice Age Farmer <https://t.me/iceagefarmer>

- La famine mondiale menace ! - Coïncidence ou plan ? [www.kla.tv/23217](http://www.kla.tv/23217)

### 3/ Alimentation

Bien souvent quand on dit stocks, on pense : pâtes, riz. C'est, à long terme, risquer des carences alimentaires, de plus, il faudra de l'eau et de l'énergie pour les cuire. **Il est capital de diversifier ses stocks.**

**Dans notre contexte très instable, un stock alimentaire, ce n'est pas se limiter à quelques paquets de pâtes ou de riz. C'est réellement avoir chez soi de quoi se nourrir pour plusieurs mois.**

Certains aliments sont particulièrement intéressants car ils se conservent longtemps, comme l'huile de noix de coco, le miel, le sirop d'érable et le sucre roux, idem pour les céréales complètes (blé et autres céréales anciennes, graines de lin, maïs du Mexique, etc.)

Favoriser le stockage du riz blanc, il se conserve 30 ans, alors que le riz brun bien que meilleur pour la santé a une durée de vie plus courte en raison de sa teneur importante en matières grasses et protéines.

Dans les produits riches en nutriments, on retrouve la farine T150 mais aussi les haricots rouges, les pois chiche, les lentilles. Le foie de Morue en conserve contient également des vitamines et sels minéraux en très grande quantité.

Les fruits secs : certains rancissent vite, mais d'autres se conservent longtemps.

Pour des fruits séchés et des confitures : <https://www.bioloeklock.com/>

Pensez aussi aux dattes qui sont une vraie source d'énergie et se conservent bien.

Ne sous-estimez pas non plus l'importance des épices, en particulier la Cannelle, le Fenugrec, et bien d'autres, que l'on peut trouver entre autre ici : <https://ileauxepices.com/>

Evidemment, l'ail doit faire partie de votre « trousse médicale » de cuisine, c'est une bombe antibactérienne, le romarin a également des propriétés non négligeables comme toutes les herbes aromatiques.

Pour ceux qui ont peu de place, il y a les graines germées. On trouve des germeoirs à petit prix comme celui en photo.

Vous avez également l'option des produits lyophilisés ou encore séchés.

<https://www.lyophilise.fr/>

Pour de la viande séchée : <https://www.jerky-house.com/>

Vous pouvez également faire des produits lacto-fermentés. Il faudra apprendre à maîtriser la technique, vous trouverez tous les conseils nécessaires sur Youtube, ici par exemple :

<https://www.youtube.com/watch?v=Q700pG9hk0k&t>



Pour conserver des œufs sur un an : <https://www.youtube.com/watch?v=d141o3JAx00>  
ou encore <https://lovidol.fr/comment-conserver-des-oeufs/>

Afin de produire des fruits et légumes chez vous, en maison ou appartement, voilà quelques expériences à tenter : [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_7Jjpp1kqg](https://www.youtube.com/watch?v=q_7Jjpp1kqg)

Pensez également aux packs de survie, rations militaires, rations de secours tel que NRG-5 que l'on trouve également chez <https://www.lyophilise.fr/>

Il est temps de changer vos modes de consommation alimentaire, rapprochez-vous d'une Amap ou d'un Localvior, mieux encore, **organisez-vous au sein des collectifs pour créer vos propres réseaux alimentaires avec des producteurs locaux**, d'aliments de qualité sans aucun produit chimique, et mieux encore faire **des jardins partagés**. Gagner en liberté au niveau alimentaire est fondamental.

#### **4/ Permaculture**

Si vous avez un jardin ou un balcon, il est temps de vous mettre à la permaculture ! Même si vous ne serez pas autosuffisant, vous allez progresser et accumuler de l'expérience. Mieux vaut faire des erreurs lorsque les supermarchés sont approvisionnés et le kilo de pâtes à 1€

L'autonomie passe indéniablement par là mais cela ne se fait pas en un jour. **Achetez des livres qui pourront vous guider**, et téléchargez un maximum de vidéos des chaînes Youtube consacrées à ce sujet, en voici quelques-unes, toutefois il y en a bien d'autres qui peuvent vous être utiles, voir pages 30/31.

**Favorisez les chaînes dont l'auteur réside dans une région au climat similaire au vôtre.**

Nord de la France : <https://www.youtube.com/c/f1rcx>

Damien Dekartz en Corrèze : <https://www.youtube.com/user/permacultureetc>

Potager d'Olivier dans l'Hérault : <https://www.youtube.com/channel/UC3-gwlrYQi5Q3t00Tyr2tmQ>

Antoine le Potagiste en Gironde : <https://www.youtube.com/c/AntoinelePotagiste>

Si vous avez la possibilité d'**installer une serre**, faites-le au plus vite !

Attention, à la taxe sur les abris de jardin/serres de plus de 5m<sup>2</sup>. Petite astuce : avoir plusieurs serres de moins de 5m<sup>2</sup> chacune n'engendrera pas le paiement de la taxe. Ce principe est aussi valable pour les abris de jardin.

**Vous vivez en appartement, un potager c'est possible :** <https://www.youtube.com/watch?v=kMJeNA-CEgA>

Il y a de nombreuses chaînes YouTube de qualité pour découvrir les ressources de la nature à côté de chez vous : <https://www.youtube.com/c/LeChemindelaNature-LaCha%C3%AEne/videos>

mais aussi : <https://www.youtube.com/c/LaFor%C3%AAtNourrici%C3%A8re>

ou encore de superbes vidéos pour apprendre à produire vos semences : <https://www.diyseeds.org/fr/>

Ne faites pas l'erreur d'acheter des plants F1 (non reproductibles), il en va de même pour les semences. Toujours acheter du reproductible, sinon vous serez vite coincé après la première récolte. En 2020, il y a eu de nombreuses ruptures d'approvisionnement en terreaux, bois... n'oubliez pas non plus d'acquérir tout le matériel nécessaire : outils, pots, godets, etc.

Concernant les semences de qualité, voici des adresses pour en acquérir. Vous pouvez les conserver sur plusieurs années, cependant leur qualité de germination se réduira au fur et à mesure du temps :

Kokopelli : <https://kokopelli-semences.fr/fr/>

Graines del pais : <https://www.grainesdelpais.com/>

Germinance : <https://www.germinance.com/>

Ferme Sainte-Marthe : <https://www.fermedesaintemarthe.com/>

Les graines de Pascal Poot : <https://www.lepotagerdesante.com/fr/>

L'aubepin : <https://aubepin.fr/>

Egalement, il existe des bibliothèques de semences (grainothèques) à découvrir un peu partout en France.

Pour les arbres, arbustes, plants : <https://www.promessedefleurs.com/> ou <https://www.leaderplant.com>  
<http://www.fruitiers-rares.info/articles-pepinieres-fruitiers-rares.html>

D'autres alternatives sont à étudier :

tel que l'aquaponie, <https://www.youtube.com/watch?v=54rCbAEWtR8>

faire un élevage d'escargots : <https://www.youtube.com/watch?v=GBkEt-hGb00> et si vous avez une cave...

peut-être vous lancer dans la culture des champignons <https://lamycosphere.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=aMnAFL-hooQ>

**En fait, la règle absolue : c'est d'essayer, d'expérimenter !**

**L'erreur à ne pas faire :** Croire que votre potager est votre stock alimentaire, alors qu'il s'agit d'un plus pour avoir des produits frais. **Le stock alimentaire, lui, est ce que vous voyez devant vos yeux sur des étagères. Le stock est palpable là immédiatement.** Au cours de l'année 2021, avec les fortes pluies et le temps maussade peu de potagers ont donné des résultats. Tout miser sur le potager c'est comme jouer à la roulette russe.

## 5/ Eau

L'eau, c'est la vie. Nous le savons tous... Surtout en cette année, où les médias n'ont parlé que de sécheresse. Imaginez demain, **plus d'électricité donc plus d'eau au robinet**. Il faut impérativement stocker de l'eau, ce qui n'est pas facile. Même si vous avez un puits, il faut en stocker également dans des bidons et **faire analyser sa qualité**.



- Des packs d'eau\*, ou, mieux car prenant moins de place des bidons de 5 ou 8 litres\* (cela limite également la quantité importante de plastique)
- Equipez-vous d'un filtre à gravité (donc fonctionnant en totale autonomie) Les plus connus sont British Berkefeld <https://www.aqua-techniques.fr/> (photo de droite) ou Berkey <https://www.berkeyexpert.fr/>

### Avoir des cartouches supplémentaires en stock.

Attention, les cartouches British Berkefeld ATC Supersterasyl sont les seuls capables de filtrer les métaux lourds pour cette marque. Pour Berkey, il faut utiliser les cartouches Black Berkey.

Voici une solution plus économique de filtre à gravité et cartouches :

<http://filtre-a-eau-ecologique-par-gravite.blogspot.com>

Il existe d'autres modèles tels que la fontaine Eva <http://www.fontaine-eva.fr/>

La fontaine Stefani du Brésil <https://fontaine-filtrante-stefani.com/>

l'Ecofiltro guatémaltèque : <https://www.ecofiltro.com.gt/en>

Seul, ce dernier ne filtre pas les métaux lourds.



- On notera le filtre Fonto de Vivo (en photo) qui est transportable et apporte un débit beaucoup plus important que les autres systèmes : [https://www.youtube.com/watch?v=CKZ6\\_Px-sAQ](https://www.youtube.com/watch?v=CKZ6_Px-sAQ)
- Avoir également des pastilles de Micropur ou Aquatabs et de l'argile.
- Si vous en avez la possibilité, installez un récupérateur d'eau. Pour le jardin, si vous avez la place en mettre plusieurs, c'est l'idéal. Le modèle en photo permet d'en mettre deux, l'un sur l'autre, un bon gain de place, il est possible d'en trouver à tarif raisonnable. D'autres modèles plus chers font également office de murs de séparation avec le voisinage : <https://www.ecoleaumur.com/>



**La législation française interdit la consommation de l'eau de pluie mais une fois passée dans un filtre à gravité, elle semble pouvoir être consommée en dernier recours :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9ooBy1MuVoE>

- En appartement, c'est plus compliqué car la législation vous interdit de percer les gouttières et descentes d'eau. La solution la plus simple est d'installer un bac à fleurs vide sur la rambarde d'un balcon qui collectera l'eau de pluie. Un trou en son fond relié à un tuyau fera couler l'eau jusqu'à un bidon.
- Vous pouvez également stocker de l'eau en bidon, voici une bonne vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=2LSkLW60Phk>

Concernant les bidons de stockage d'eau, il existe de nombreuses options :

- des modèles pliables, on en trouve à moins de 2 euros chez Action (qualité probablement peu fiable. Autrement dans tout bon magasin de camping environ 15 €)

- des modèles empilables: <https://www.recon-company.com/fr/bidon-reliance-aqua-tainer-26-litres/5025>



\* Les bouteilles d'eau ou bidons une fois vides peuvent servir dans le cadre de la permaculture comme mini serre, ou comme godets. Ne les jetez pas !

## 6/ Cuisiner

Plusieurs alternatives s'offrent à vous, cuire ou réchauffer des aliments n'est pas un gros problème pour celui qui s'organise, même en appartement. En revanche, éviter les plats qui demandent des cuissons longues. Il faut impérativement apprendre à économiser l'énergie.



Le plus simple : le réchaud à gaz de camping ! Soit avec une petite bonbonne comme sur la photo de gauche, soit avec des cartouches. On trouve sur internet des lots de 48 cartouches.

Plus économique encore, s'équiper d'une bouteille de butane de 13 kg avec le nécessaire vous permettra de tenir environ 3 ou 4 mois.



Lorsque le soleil est bien présent, vous avez la possibilité d'utiliser un cuisEUR four solaire, il existe de nombreux modèles, et les résultats sont au rendez-vous.



Après l'achat, l'appareil ne consomme aucune énergie sauf celle gratuite du soleil, c'est l'idéal. Vous pouvez même le construire vous-même ! <https://www.solarbrother.com/>  
<https://www.cuisEUR-solaire.com/>



Vous pouvez également vous équiper d'un rocket stove (photo ci-dessus), utilisable sur un balcon ou dans le jardin. Certains s'aventurent à l'utiliser en intérieur (au-dessus d'une hotte) mais ce n'est pas recommandé.

Très bonnes explications ici : <https://www.youtube.com/watch?v=cxngPOXqGBI>

Evidemment, en été, il y a le plaisir du barbecue, cependant il vous faut un stock de combustible : charbon de bois, des rafles de maïs, bois de vignes, etc.

Faites attention avec les poêles que vous utilisez. Evitez celles revêtues de téflon ou céramique. Pour un usage sur un rocket stove, dans une cheminée, il est préférable d'avoir des poêles en inox 10/18 ou mieux en fonte. De plus, la fonte est un gage de robustesse, de non toxicité, mais le poids peut être un frein.



Avoir également une marmite en fonte peut être très utile pour chauffer de l'eau sur un feu de bois, ou cuire ses aliments.

Examinez tous les ustensiles en votre possession, et pensez à acquérir leurs versions manuelles. Un hachoir électrique ne servira à rien, en revanche, la version manuelle sera toujours fonctionnelle.

Un fouet à main, un moulin à grains pour le café, des bocaux en verre Le Parfait ou Weck (et des joints de rechange) pour la lacto-fermentation, du papier sulfurisé, un ouvre-boîte manuel, un pilon, différents couteaux de cuisine dont un couperet, une cafetière, etc.

Plus simplement, en hiver, vous pouvez utiliser votre poêle à bois pour faire cuire vos plats. Si vous avez l'intention d'acquérir un poêle, pensez à en prendre un **avec une surface plane** afin de pouvoir y poser vos casseroles. Certes, pas pour faire cuire des pâtes qui demandent beaucoup de puissance. Néanmoins, faire mijoter des plats, cuire des pommes de terre et bien d'autres choses sont tout à fait possible. Ainsi vous chauffez votre maison tout en utilisant cette énergie pour cuire vos aliments.



## 7/ Chauffage

Si possible, diversifiez vos sources de chaleur. Si vous avez une cheminée ou un poêle à bois\*, impeccable, faites votre stock de bois pour l'hiver maintenant et n'oubliez pas le ramonage. Essayez si vous avez l'espace suffisant de stocker deux ans de stères de bois. Cela vous permet de vous assurer que le bois sera suffisamment sec pour l'année suivante et de le payer à un tarif encore raisonnable.

Vous avez déjà un conduit d'évacuation installé, il est temps de l'équiper ! Si possible favoriser l'achat d'un poêle au lieu d'un insert, le premier vous permettant de l'utiliser pour cuire vos aliments comme expliqué dans la page précédente et bénéficie d'un meilleur rendement (>80%). Bien étudier l'achat d'un poêle, il y a de nombreuses possibilités qui vont dépendre de vos moyens financiers, de votre espace, du style de votre habitat. Ainsi vous pouvez acquérir un poêle qui fait également four, qui permet de chauffer l'eau sur sa plaque,... sur certains modèles il est possible d'ajouter des options telles que de la pierre ollaire qui accumule naturellement la chaleur et la restitue plus longtemps ce qui limite votre consommation de bois, etc.



Dans les foyers d'antan, une valeur sûre pour combiner chauffage et cuisine : la cuisinière à bois comme sur la photo. C'est l'idéal ! Vous vous rapprochez un peu plus de l'autonomie.

Mieux encore, la solution ultime : le poêle bouilleur fournit la chaleur à la maisonnée et apporte également l'eau chaude, ce qui est fortement appréciable.

Ajouter un Ecofan, ce petit appareil vient se poser sur votre poêle apportant une meilleure circulation de l'air chaud. Les résultats sont significatifs, les explications ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=z58LoWPsPw4>



Si rien de cela n'est réalisable. Avoir un chauffage d'appoint avec des bouteilles de gaz de 13 kg (qui peuvent également servir avec un réchaud pour cuire les aliments) est une sécurité supplémentaire (attention à la durée de validité du tuyau).

Il y a également les chauffages d'appoint au pétrole, mais il faut stocker ce liquide, cela peut être dangereux. Que ce soit le gaz ou le pétrole faire très attention car il y a de nombreux dangers et le coût n'est pas négligeable.

Reste les astuces dont celle-ci qui rencontre un certain succès dans les pièces de moins de 30m<sup>2</sup> : <https://www.youtube.com/watch?v=54kXiBo2Vk0>

Les briques réfractaires sont intéressantes, leurs coûts sont peu élevés et un bricoleur même débutant peut arriver à les utiliser pour faire un petit chauffage comme sur la vidéo ci-dessus. Fabriquer un rocket stove avec, ou, si vous avez un foyer de cheminée ou de poêle assez grand, tout simplement en ajouter permettra de conserver la chaleur plus longtemps. Truc à connaître : Certains utilisent un samovar pour avoir de l'eau chaude mais aussi pour réchauffer (un peu) un petit espace. Gaz, bois, pétrole, n'oubliez pas de bien aérer une fois par jour, car le risque lié au monoxyde de carbone existe, de plus cette aération permet d'enlever l'humidité d'un espace confiné et améliore les conditions pour justement avoir chaud.

Dernier point : En mode survie dans un appartement humide et sans chauffage en décembre, si vous montez une tente dans le salon, vous gagnerez de précieux degrés.

\* Attention, les poêles à pellets nécessitent de l'électricité au démarrage, et les tarifs des pellets explosent.

## 8/ Electricité

C'est lors de coupure d'électricité que l'on réalise à quel point nous sommes dépendants de cette énergie. Si cela dure longtemps, il faut reconsidérer sa vie autrement, peut-être plus en harmonie avec le rythme naturelle du soleil. Faites une expérience sur 24 heures : listez tous les gestes que vous faites qui sont liés à l'électricité. Vous allez être surpris. Il faut bien analyser tout ce que l'on fait car c'est là que l'on découvre le nombre d'appareils fonctionnant à l'électricité ! Vidéo un peu grossière mais assez représentative des conséquences potentielles : <https://www.youtube.com/watch?v=hsyoFFAHbTY>

Si vous avez les moyens, faites une installation de panneaux solaires, mais attention aux raccordements avec le réseau, l'aide d'un professionnel est plus que nécessaire. **Il est impératif de pouvoir continuer à utiliser votre installation même si le réseau électrique national tombe.** Equipez-vous avec du matériel de qualité. Pour tout savoir sur monter sa propre installation : <http://maisonautonome.com/>

A un coût plus léger, vous pouvez également faire une installation comme celles utilisées dans les camping-cars pour lesquels des kits existent : [https://www.myshop-solaire.com/kits-par-taille-\\_r\\_906.html](https://www.myshop-solaire.com/kits-par-taille-_r_906.html)

Ou encore le choix le plus simple est d'acquérir un générateur solaire comme ceux des marques ci-dessous :

Bluetty <https://www.bluettipower.eu/en-fr>

Goalzero (photo à gauche)

<https://www.goalzero.fr/>

ou Ecoflow (photo à droite)

<https://fr.ecoflow.com/>



Vous trouverez des modèles de différentes puissances. Actuellement, de très nombreuses personnes s'équipent avec ce genre de générateurs très faciles à utiliser. Aucune connaissance technique en électricité n'est nécessaire pour les connecter aux panneaux solaires. Il s'agit d'une solution idéale et de plus, transportable.

Concernant les panneaux solaires : il y en a de nombreuses tailles et puissances. Des panneaux rigides (les plus puissants), des souples ainsi que des pliables. A étudier selon vos besoins.



Des petits panneaux photovoltaïques pliables ainsi qu'un ou plusieurs powerbanks peuvent vous accompagner lors de vos déplacements. Ces petites batteries peuvent recharger un smartphone/talkie-walkie ou une lampe torche.



Si vous achetez plusieurs powerbanks, évitez de prendre le même modèle. Une mauvaise série et vous risquez de ne pas les utiliser longtemps ! De préférence, en prendre avec chargeur solaire intégré, mais ne vous attendez pas à des miracles.



Beaucoup pensent à utiliser un groupe électrogène essence ou diesel, ce n'est pas une solution à longue échéance et même, elle peut représenter un danger :

- Il faut avoir un stock de carburant assez important avec tous les risques potentiels que cela suppose.
- Même si des appareils sont à présent plus silencieux, il faut reconnaître que le bruit engendré vous fera vite repérer par votre voisinage, à moins d'être très isolé. En cas de panique ou de jalousie de la part de certains riverains, cela peut provoquer des rapports de force voire de la violence.

## 9/ Eclairage

Vous pouvez acheter des bougies, c'est toujours bien d'en avoir mais attention aux risques d'incendies et en réalité cela n'éclaire que très peu. La lanterne UCO utilise une bougie rétractable qui pèse un peu moins de 200 grammes, elle peut être une bonne option :

<https://www.amazon.fr/UCO-lampe-bougie-alu-Couleur/dp/B000E7XF6A/>



Cependant pour avoir un éclairage suffisant, voici une solution efficace et peu coûteuse :

<https://www.amazon.fr/GreeSuit-aliment%C3%A9-projecteur-portative-ext%C3%A9rieure/dp/B074W4RDWQ>



Ces lampes sont intéressantes pour tout le monde ! Que vous soyez en appartement ou en pavillon. Elles éclairent bien, on regrettera juste la lumière trop blanche. On trouve à présent des lustres, lampes de chevet ou de bureau avec le même procédé. Attention ! Quand vos voisins sont dans l'obscurité et peuvent constater que vous avez un éclairage intérieur dans votre maison, cela peut créer de la convoitise. Alors soyez discret, éventuellement fermer vos volets/rideaux. **Il est toujours important de prendre en considération le contexte.**

Vous pouvez également via le tutoriel ci-dessous créer votre éclairage branché sur votre générateur solaire:

<https://www.resilience-urbaine.com/materiel-survie/comment-fabriquer-eclairage-12v-generateur-electrique/>

Quant aux lampes torches led, elles sont très puissantes, on les trouve à des tarifs compétitifs. Prendre de préférence celles qui fonctionnent avec des piles rechargeables 18650 et qui sont équipées d'une tête d'attaque (cela peut être utile en cas d'agression). Pour circuler à l'intérieur de son habitation, c'est plus que suffisant. Juste une question d'habitude à prendre.

Attention à ne pas diriger le rayon lumineux directement dans les yeux d'une personne ou d'un animal, sauf évidemment pour éblouir un agresseur. Faites attention avec les enfants.



Il existe aussi des lanternes de camping qui apportent un éclairage puissant comme celle en photo à gauche.



Pour les piles classiques (AA, AAA, etc.), on notera également qu'il est important d'en avoir en stock. Prenez de préférence les piles rechargeables **Eneloop** qui sont de bonne qualité, elles durent longtemps et sont très économiques. Avoir un chargeur rapide sera nécessaire, si vous le choisissez bien, il s'occupera aussi bien de vos piles AA, AAA que des batteries 18650 et d'autres tailles. Pour les batteries 18650 et autres, choisissez de préférence du Samsung, EVE ou LG. Evitez les batteries qui annoncent des capacités supérieures à 4000mAh.



<https://www.nkon.nl/fr/>

Pensez toujours à vérifier la connectique (si USB ou pas) de vos outils (tel que le chargeur de piles) afin de les connecter facilement à votre générateur solaire.

Très peu connue en France, à un tarif assez prohibitif (140 €), existe une lampe dont l'intérêt semble néanmoins intéressant. La lampe JOI de Caframo combine l'utilisation d'une bougie de chauffe-plat qui provoque l'effet Seebeck alimentant ainsi des Leds : <https://www.youtube.com/watch?v=Qk3xZl9QjXo>

Il est possible de l'acheter ici : <https://www.np-distribution.fr/lampe-a-the-joi-premium-c2x26388558>

## 10/ Hygiène WC

En cas d'arrêt des services publics, vous devez penser à l'absence de collecte des ordures. Il est important de prévoir comment éliminer les déchets pour éviter les risques inhérents d'infections et d'infestations par les rongeurs. Si vous avez un jardin, tous les déchets alimentaires peuvent être enterrés directement dans la terre (ce sera de plus un apport de nutriments). En revanche, oubliez les plastiques et boîtes de conserves (dont vous pouvez trouver des usages multiples). Ayez en stock de grands sacs poubelles, des balais, des bassines, tout le nécessaire de nettoyage manuel, évidemment avoir beaucoup de **Javel est un impératif**. Un petit aspirateur puissant sur batterie n'est pas à négliger (il pourra se recharger via la batterie sur vos panneaux solaires).

**Un effondrement de la société peut amener à vivre dans la promiscuité. L'impossibilité de se laver et l'épuisement de l'organisme facilitent la prolifération des maladies typhus, tuberculose, etc. Conserver une bonne hygiène, c'est rester vivant.**

Voici une information qui concerne surtout les personnes en appartement : Enlevez dès à présent tous les produits d'entretien du réservoir de vos toilettes. Arrêtez l'usage des tablettes désinfectantes, car en cas de coupure d'électricité, vous avez ici un peu d'eau, il faut que vous puissiez la récupérer à tout moment.

Si l'électricité ne revient pas rapidement, le réservoir de vos toilettes risque de ne plus se remplir. Il faut dès lors utiliser une bouteille ou un seau rempli d'eau. Si vous avez la possibilité, installez des toilettes sèches. Voir les sites : [www.lecopot.com](http://www.lecopot.com) & <https://trobolo.com/fr/>

Si vos moyens sont limités ou en cas de problème d'espace, l'acquisition d'un toilette de camping peut répondre à ces besoins. Vous le disposerez dans un endroit adapté, ou dans un abri de jardin. Utilisez du sable, de la litière végétale pour chats ou plus idéalement des copeaux ou de la sciure de bois afin de recouvrir les déjections. Vous pourrez dans un deuxième temps, les déverser dans votre compost.



Concernant le papier-toilette, cela fait rire beaucoup de monde lorsque l'on voit des gens en panique se battre pour récupérer le dernier rouleau en magasin. Et pourtant, il ne faut pas sous-évaluer ce sujet. Dans des circonstances difficiles, il est préférable de ne pas avoir à s'inquiéter pour son hygiène. Avoir un stock de papier toilette n'est pas ridicule, bien au contraire. **C'est se prémunir de risques infectieux**, cela permet de respecter son intimité, c'est préserver l'estime de soi pour nombre de personnes. Il est évident que **la perte d'hygiène va de pair avec une régression physique et morale**. Ceux qui songent à l'option ramassage de feuilles d'arbres auront bien du mal à en trouver en plein hiver, sans compter que dans un contexte de fin de normalité, il sera plus sage d'éviter de se promener.



Alternative au jetable, il existe du papier toilette en tissu lavable <https://www.sweet-nature.fr/papier-toilette-reutilisable-lavable/> ou encore des serviettes compressées jetables (photo). Pratique, elles ne nécessitent que quelques gouttes d'eau pour être utilisées, et peuvent servir pour d'autres circonstances.

Il y a aussi le bidet portable apportant une hygiène parfaite mais qui nécessite l'usage d'une serviette pour s'essuyer.

<https://www.tousergo.com/rehausseur-wc-et-cadre-de-toilettes/2197-bidet-portable-hygiene-intime-4008838331101.html>



**Points importants :** Il faut impérativement penser à stocker le nécessaire pour l'hygiène féminine (serviettes hygiéniques, tampons, etc.) et si vous avez un bébé prévoir des couches réutilisables. Le site [www.bebe-au-naturel.com](http://www.bebe-au-naturel.com) permet de trouver une large gamme de produits répondant à ces besoins. Sans compter pour les personnes âgées, préparer un stock de matériel pour l'incontinence (alèses, serviettes, couches).

## 11/ Se laver

Dans le matériel de camping, on trouve de nombreuses alternatives intéressantes pour conserver un certain confort, ainsi vous pouvez vous équiper d'un évier portable. Si vous n'utilisez pas de produits chimiques pour vous laver les mains, l'eau sale pourra être réutilisée pour arroser vos plantes. <https://www.amazon.fr/gp/product/B08FBKFLVV/>



Faire un stock de savon est important, mais évitez les produits parfumés et chimiques. Le savon de Marseille est une très bonne option car il peut être utilisé pour laver des vêtements. Toujours conserver les restes de savon qui serviront à en fabriquer un plus gros.

Si vous n'avez plus de savon ou de lessives, vous pouvez les créer vous-même :

<https://kaizen-magazine.com/diy/petit-guide-des-lessives-zero-dechet-a-faire-soi-meme/>



On trouve également des sacs douches portables ou solaires (à gauche le système solaire, à droite le portable), ce sont deux systèmes différents, chacun ayant son propre intérêt. S'il n'y a plus d'eau courante, vous pourrez le fixer sur la barre de votre douche.



N'oubliez pas que votre machine à laver risque de ne pas tourner pendant un bon moment d'autant plus qu'elle est très énergivore en eau et électricité. Pensez à avoir des bassines, c'est toujours utile.



Il existe également des petites machines à laver manuelle que l'on peut acquérir souvent d'occasion tel que la Kamome (photo de gauche).

<https://www.youtube.com/watch?v=J-jvz4odeg>

Ci-dessous de nombreuses alternatives pour les bricoleurs :

[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Machine\\_%C3%A0\\_laver\\_%C3%A0\\_p%C3%A9dales](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Machine_%C3%A0_laver_%C3%A0_p%C3%A9dales)

[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Machine\\_%C3%A0\\_laver\\_%C3%A0\\_la\\_main](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Machine_%C3%A0_laver_%C3%A0_la_main)

Ne pas oublier qu'une planche à laver n'est pas un luxe. Dans le passé, toutes les maisons en avaient au moins une. On en trouve facilement en plastique, en bambou ou en bois pour un petit prix. Il y a aussi l'option sac de lavage portable Scrubba : <https://www.youtube.com/watch?v=yXlveyB6Vcg>



Et pour finir, une machine électrique peu énergivore pour camping-car (utilisable chez soi)

<https://www.amazon.fr/tectake-Machine-Laver-Essorer-Jusqu%C3%A0/dp/B08SW9FFBT>



Toujours pour être plus serein et dans un certain confort, avoir un bon stock d'essuie-tout, chiffons, mouchoirs papier et en tissu, de coton, etc.

## 12/ Santé

La FDA a établi une liste de plusieurs centaines de produits qu'elle veut retirer du marché. Faut-il se rappeler d'Agnès Buzyn avec l'hydroxychloroquine devenue toxique au bout de 70 ans !? Faut-il évoquer l'actuelle politique à l'encontre de l'huile essentielle de lavande et bien d'autres produits naturels ?

Parmi ceux sur cette liste (fournie sur simple demande), on y retrouve : Graine d'anis, Ginkgo Biloba, certaines huiles essentielles, l'acide pantothénique (Vitamine B5), etc.

Lors d'un effondrement, il vaut mieux éviter d'être malade, il faut préserver son capital santé, c'est vital. Cela passe par une alimentation saine, une bonne qualité de sommeil, s'ouvrir aux médecines alternatives : phytothérapie, herboristerie, naturopathie, homéopathie, etc. Entretenir son corps et son esprit en faisant du sport, pratiquer du yoga ou une autre discipline vous permettant de vous recentrer et vous ancrer.

Les compléments alimentaires, l'eau de Quinton, les oligo-éléments, l'Elixir du Suédois, la sève de Bouleau et d'autres produits sont des moyens pour vous renforcer physiquement et mentalement.

<https://www.phytonut.com/> est un très bon site internet d'achat de compléments alimentaires qui commercialisent de nombreuses marques, vous avez ainsi un vaste choix de principes actifs naturels : Vitamine C, D, Zinc, Glutathion, NAC, etc. Conseil : favoriser ces compléments sous forme liposomale quand ils sont disponibles.

<https://exoportail.com/pharmacie-bio-durgence-ce-que-nous-devrions-tous-avoir-dans-nos-armoires/>  
Apprenez à faire votre homéopathie : <https://micheldogna.fr/faites-votre-homeopathie-vous-meme/>

On n'oubliera pas l'argile qui a une place prépondérante vu ses multiples qualités pour la filtration de l'eau, mais aussi pour se soigner : Jade Allègre et Micheline Dextreit sont les grandes spécialistes, voici un patchwork d'interviews de ces deux femmes : [https://www.youtube.com/watch?v=9C\\_yLiODwgY](https://www.youtube.com/watch?v=9C_yLiODwgY)

Pour du bicarbonate, de l'argile et bien d'autres produits <https://www.compagnie-bicarbonate.com/>

Une bonne adresse d'herboristerie (Artemisia Annu et bien d'autres) : <https://yvettebernard.fr/>

Pour l'argent colloïdal, l'extrait de pépins de pamplemousse... : <https://laboratoire-suisse.net/>

Pour les huiles essentielles, hydrolats : <https://www.monaroma.fr/> <https://www.aroma-zone.com/>

<https://www.experts-huiles-essentielles.com/fr/#ae9-1> <https://www.docteurvalnet.com/fr/>

<https://www.compagnie-des-sens.fr/> <http://www.fermedesaussac.fr/>

A connaître, très pratique : <https://www.biopastille.fr/fr/> pastilles à sucer à base d'huiles essentielles

Même si nous essayons de nous orienter vers une médecine plus naturelle. L'allopathie ne peut pas être rejetée. Idéalement, il faut limiter sa dépendance aux médicaments. **En revanche, si vous avez un traitement vital, essayez d'obtenir des ordonnances supplémentaires pour vous constituer un important stock.**

Faites si possible des stocks des produits médicamenteux de base : Antihistaminique, antibiotique, aspirine (anti-inflammatoire qui agit sur la douleur, antipyrétique et antiagrégant plaquettaire, c'est du 3 en 1). En revanche, évitez le paracétamol qui diminue l'immunité. Avoir également de la Chlorhexidine aqueuse.

Conservez également tous les médicaments même si leurs dates sont dépassées, sauf les produits liquides.

Si vous avez besoin de consulter un médecin, contactez : <https://www.ah-si.org/soignez-heureux/>

Attention, certains sites étrangers sur internet vendent de l'hydroxychloroquine, de l'ivermectine et bien d'autres produits cependant depuis plusieurs mois les douanes saisissent les colis.

**Tant que l'accès aux soins est possible, tant que les coûts ne sont pas totalement prohibitifs, faites tout ce dont vous avez besoin : soins de santé, dentisterie, optiques, etc.**

Pour la lecture, le yoga des yeux avec une paire de lunette quadrillée permet de lire quel que soit le problème de vue. De plus, avec le temps, les yeux se réadaptent et les lunettes ne sont plus nécessaires. Autrement, il y a toujours la solution d'achat d'une paire de lunettes de lecture à petits prix (chez Action pour quelques euros). Pour des lunettes de vue, essayez d'avoir une ou plusieurs paires de lunettes de secours. Ils existent des réseaux d'opticiens à bas coûts permettant ainsi de faire plusieurs paires de lunettes pour des montants très compétitifs (entre 120 et 250 €): <https://lunettespourtous.com/> <https://www.polette.com/fr>

### 13/ 1<sup>er</sup> Secours & Trauma kit

Tout le monde devrait connaître les gestes de premiers secours ! Dans toutes les villes de France, il est possible de se former pour une modeste somme (environ 60 €). Pouvoir intervenir et sauver une vie, n'est-ce pas l'acte le plus noble ? N'est-ce pas rassurant de savoir s'y prendre quand vous assistez à un drame ? Certains craignent d'éventuelles poursuites en justice si jamais ils pratiquent mal les gestes qui sauvent. La législation a bien changé, vous êtes protégés, aucune poursuite à votre encontre n'est possible. Alors, formez-vous !

<https://www.gouvernement.fr/risques/se-former-aux-premiers-secours>

<https://www.protection-civile.org/psc1/>

<https://inscription-formation.croix-rouge.fr/>

Si vous comprenez que la situation peut se dégrader très vite... pousser la formation à un niveau supérieur n'est pas dénué de sens. Dans une société défaillante, il y aura un besoin accru de personnes pouvant gérer des urgences, surtout que nous avons de moins en moins de services d'urgence opérationnels.

Avoir une trousse de secours dans votre véhicule, c'est bien, en avoir une sur soi constamment, c'est mieux. Une bonne habitude à adopter, une trousse de secours peut se limiter à des pansements, une paire de ciseaux, du désinfectant. Pour un kit minimaliste : <https://www.youtube.com/watch?v=TS31QDxGGtg>



Mais elle peut être plus fournie, de nombreuses vidéos sur ce sujet sont visibles sur Youtube.

Pour constituer vos trousses, vous pouvez acquérir du matériel chez : <https://www.medisafe.fr/> ou <https://www.ylea.eu/> ainsi que dans les magasins pour la randonnée, le bushcraft, dans les surplus militaires, dans les pharmacies, etc.

Chez Decathlon :

[https://www.decathlon.fr/browse/c0-soin-du-sportif/c1-premiers-secours/c2-trousses-de-secours/\\_/N-4k9u24](https://www.decathlon.fr/browse/c0-soin-du-sportif/c1-premiers-secours/c2-trousses-de-secours/_/N-4k9u24)

Chez Careplus : <https://www.careplus.eu/fr/premiers-secours-en-voyage/trousses-de-premiers-secours/>

A un niveau supérieur, il y a le **trauma kit** pour gérer des blessures plus graves. Néanmoins attention, un apprentissage est nécessaire pour savoir poser un garrot ou utiliser un pansement israélien, ce matériel est également vendu chez Medisafe et Ylea.

Beaucoup d'explications dans ces deux vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=ttzyCTTxGvl>

<https://www.youtube.com/watch?v=fOGxleJuupU>



Exemple de mise en place d'un garrot tourniquet :

[https://www.youtube.com/watch?v=8LD8UkfU\\_s8](https://www.youtube.com/watch?v=8LD8UkfU_s8)

Exemple pour un pansement israélien :

<https://www.youtube.com/watch?v=E7jWwh9Gjqc>



Un ouvrage référence :

<https://joelschuermans.com/produit/guide-de-terrain-pour-secourir-en-situation-degradee/>

Vous trouverez de nombreuses autres vidéos sur Youtube, mais **rien ne remplacera une formation et s'exercer tous les ans.**

## 14/ Quelques notions de cicatrisation

**Types de pansements** : le pansement stérile, le pansement non stérile.

Le pansement stérile peut être rarement fait en milieu hostile. Nous allons donc voir quelques principes pour faire des pansements « propres ».

**Stérilisation du matériel** : Par la chaleur (eau bouillante ou feu), par un alcool (immersion pendant plusieurs minutes), par un détergent puissant (eau de javel).

**Matériel minimum à avoir** : Un corps gras (vaseline), des compresses si possible ou tissu coton lavé à 90°, des bandages (réutilisables et lavés à 90° entre chaque pansement).

Des bandes type Peha Haft (4cm, 8cm et 12cm de large) sont très utiles, elles permettent de faire des bandages, de faire également des bandages compressifs (entorses, hémorragies) et peuvent servir à maintenir une attelle. C'est le couteau Suisse de l'infirmière.

<https://www.pharma-gdd.com/fr/hartmann-peha-haft-bande-cohesive>



Quelques plaques d'Algostérial, il s'agit d'un produit à base d'algue hémostatique et anti bactérien. A imbiber avec du sérum physiologique. Du charbon peut être utile pour absorber les odeurs d'une plaie infectée.

**Trois Etapes dans la cicatrisation d'une plaie** :

- *La détersion* : enlever les corps étrangers, les croûtes (surtout si elles sont noires), la fibrine (fibres jaunes adhérentes à la plaie)
- *Le bourgeonnement* : la plaie se comble par le fond et présente de petites excroissances de chairs.
- *L'épidermisation* : la plaie est comblée et la peau se forme en périphérie.

**Principe du pansement** : maintenir la plaie dans un milieu humide, mais pas mouillé. Un pansement mouillé doit être refait, car l'humidité excessive due aux sécrétions entraîne une macération qui abîme la peau saine.

**Réalisation d'un pansement** : Se laver les mains, les passer au gel hydro-alcoolique (ou alcool 70°) et utiliser des gants jetables si vous en avez.

*Retrait* : Il ne doit jamais être traumatique, si les compresses collent, faire tremper dans de l'eau et/ou inonder le pansement d'un corps gras. Utiliser la douchette de la salle de bain si nécessaire et si possible, ou une bouteille d'eau. Dans ce cas le prochain pansement sera fait avec une couche plus importante de gras. *Laver la plaie* à l'eau avec un savon neutre, retirez tous les résidus de l'ancien pansement, le maximum de croûtes et frotter doucement pour faire saigner la plaie si elle ne saigne pas spontanément. Vous pouvez utiliser un instrument stérilisé pour retirer les croûtes (bistouri, lame de rasoir, pince à épiler). Lors d'un pansement, la plaie doit toujours subir une détersion mécanique. On lave d'abord le pourtour de la plaie (à 5 cm des bords). Puis, si la plaie est propre (sans signe d'infection) on lave de l'intérieur de la plaie vers l'extérieur sans passer deux fois au même endroit.

Si la plaie est sale, on lave de l'extérieur vers l'intérieur pour ne pas contaminer la peau saine au pourtour de la plaie. *Bien rincer. Enlever les gants*, se relaver les mains et les passer au gel hydro-alcoolique si vous en avez. *Sécher* avec un linge propre préalablement lavé à 90°. *Recouvrir* d'une épaisseur de gras (type vaseline), d'un tissu légèrement humidifié avec de l'eau froide (préalablement ébouillantée).

Si vous faites des **pansements à base d'argile**, soyez vigilants à ce qu'ils soient toujours humides. Vous pouvez les humidifier par l'extérieur ce qui limite le risque de contamination de la plaie en ouvrant le pansement. *Bander* en partant toujours du bas vers le haut (main vers épaule, pied vers hanche).

Un pansement peut se faire tous les 3, 4 jours sans signe d'infection (rougeur, chaleur, gonflement, douleur). Sinon faire le pansement tous les jours. Si vous avez un antiseptique vous pouvez alors l'utiliser.

Attention à ne pas mélanger les produits. Si vous avez de la Bétadine, ne l'utilisez qu'avec des produits dérivés iodés (Bétadine gel) ou vaseline (qui est neutre).



Au cas où la plaie deviendrait « verte » avec une odeur particulière, vous êtes en présence d'un germe appelé pyocyanique. Dans ce cas, faire tremper la plaie tous les jours pendant 20 minutes dans de l'eau mélangée à 1 % de javel, puis vous rincez bien et refaite le pansement. Ou laissé poser des compresses humides (à 1 % de javel) pendant 20 minutes.

Un traitement par antibiotique pourrait être nécessaire. **La javel diluée à 1 % est l'antiseptique le plus efficace**, cependant il est agressif et doit être réservé uniquement aux plaies surinfectées. Elle peut être utilisée lors du premier pansement.

En cas de plaies importantes, si possible augmenter l'apport en protéines, stopper le tabac et l'alcool, éviter toutes formes de stress qui retardent la cicatrisation.

Ces quelques recommandations peuvent s'appliquer à la majorité des plaies, l'essentiel est de faire pour le mieux.

### A propos des brûlures

Les pansements se font sur le même principe qu'une plaie standard

Avoir quelques tubes de Flammazine peut être utile, c'est un antibactérien (sulfamide + argent) très utilisé en brûlologie, dans un premier temps la vaseline est très bien.

3 degrés : 1er : rougeur (coup de soleil)

2ème superficiel : phlyctène (cloque) peau rouge et douloureuse

2ème profond : phlyctène rompue, peau rouge clair à blanche

3ème degré : peau blanche non douloureuse

Le 3ème degré nécessite une prise en charge adaptée par une équipe habituée.

La gravité d'une brûlure s'évalue en fonction du degré et de la surface. L'atteinte des mains, du visage, du cou ou en circulaire sont des facteurs de gravité. Pour les deux derniers, la prise en charge doit être rapide et appropriée.

Une brûlure à l'acide ou à une base ne se lave pas (extension des zones touchées)

Un brûlé par flammes ou chaleur est déshabillé dès que possible pour éviter que les habits collent à la peau et refroidit par de l'eau.

Si l'étendue de la brûlure est trop importante, cela est considéré inutile.

En fonction des circonstances, chacun fera pour le mieux.

Un grand brûlé perd beaucoup d'eau, si vous êtes isolés pensez à l'hydratation.

Les plaies se surinfectent facilement, recouvrir d'un linge propre ou stérile dès que possible.



Bon à savoir : La plupart des hôpitaux bénéficient de deux jours de stock en gants, seringues, aiguilles...

Se préparer c'est aussi tous ces petits détails pour répondre à des besoins potentiels à venir auxquels on ne pense pas obligatoirement.

## 15/ Soins dentaires

DentaPass® est un kit d'urgence dentaire qui a pour objectif de vous dépanner en urgence en attendant de voir un dentiste professionnel. Parfait en voyage mais aussi quand l'accès aux soins dentaires devient plus compliqué.

<https://www.dentapass.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=SOP9AqhHhd8>

Ayez en stock de l'huile essentielle de clou de girofle pour limiter les douleurs dentaires <https://www.compagnie-des-sens.fr/clou-de-girofle-aphte-rage-dents/>



Voici un livre, une petite bible, à photocopier, intitulé « Là où il n'y a pas de dentiste »

<https://fr.hesperian.org/hhg/L%3c3%a0%20o%3c3%b9%20il%20n%27a%20pas%20de%20dentiste>

N'oubliez pas d'avoir un stock de brosses à dents, ou mieux encore utiliser des tiges de Siwak.

Ainsi vous éviterez les dentifrices fluorés. (Avec le Siwak, plus besoin de dentifrice !)

<https://fr.wikihow.com/utiliser-le-siwak>

[https://www.youtube.com/watch?v=7qR\\_QYk31Pw](https://www.youtube.com/watch?v=7qR_QYk31Pw)

Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut entraîner un déchaussement de dents voire une gingivite. Le bicarbonate de soude, produit « miracle » apporte de multiples solutions : blanchiment des dents en l'utilisant sur une brosse à dents, en bains de bouche pour soigner une gingivite et en gargarismes en cas de caries.

## 16/ Vêtements & Chaussures

A ne surtout pas négliger : les chaussettes ! C'est l'accessoire vestimentaire qui s'use le plus vite, et que l'on trouve très difficilement quand tout va mal. <https://missegle.com/> <https://www.ferme-mohair.com/>

Dans les magasins de sport ou d'alpinisme, dont <https://www.decathlon.fr/> <https://www.auvieuxcampeur.fr/> vous pouvez trouver des chaussettes de qualité (marque suédoise Woolpower entre autre). Prévoir également un nombre suffisant de culottes/slips ; il est très rare de trouver ce genre de sous-vêtements dans les friperies ou dans le cadre d'un troc!

Pour des vêtements et chaussures (Haix entre autre), pour les acheter moins cher : <https://www.vinted.fr/>

Il faut avoir des tenues vestimentaires pour toutes les saisons. Découvrez le principe des trois couches :

<https://www.youtube.com/watch?v=fg3xzdJxu30>

La laine mérinos tient chaud même humide, ne gratte pas, sèche vite et ne retient pas les odeurs. Avoir des sous-vêtements chauds, gants, bonnets, écharpes, tout ce qui permet de conserver la chaleur.

<https://www.mountainwarehouse.com/fr>

<https://woolpower.se/>

<https://www.icebreaker.com/fr-fr/>

<https://www.dilling.fr/> <https://seagale.fr/>

Important : avoir des chaussures **confortables** pour toutes les saisons, et des bottes bien imperméables. Miser sur des vêtements professionnels, de sportifs, renseignez-vous bien sur les matières utilisées. Nombre de vêtements présentés comme imperméables ne le sont pas.

Si vous avez des enfants, prévoir des vêtements de tailles supérieures pour l'avenir.

Que ce soit pour les chaussures ou les vêtements, prévoir du matériel pour les rafistoler. Un œuf à repriser, des aiguilles, des pelotes de fils et de laine, etc. Conserver les vieux pneus de voitures, ils peuvent devenir des semelles de chaussures.

Pour info : Lorsque l'on est convoqué dans un commissariat, il est capital d'avoir aux pieds une paire de chaussures qui ne nécessite pas de lacets. En effet, si jamais vous êtes placé en garde à vue, les lacets de vos chaussures sont enlevés ainsi que la ceinture de votre pantalon, donc ce dernier doit être parfaitement de votre taille. Se retrouver avec des chaussures qui ne tiennent pas aux pieds et/ou un pantalon qui tombe est psychologiquement déstabilisant (voire ressenti comme une humiliation) surtout lorsqu'on est déjà en état de choc. Se préparer vestimentairement à ce genre d'incidents, c'est également se renforcer psychiquement.

## 17/ Ustensiles & produits

Constituer une collection d'outils manuels, que ce soit pour la cuisine, la menuiserie, la couture, le bricolage et le jardinage est un bon investissement pour l'avenir.

Il est temps d'examiner tout ce que vous utilisez, avoir des solutions de rechange au matériel électrique.

Si toutefois vous optez pour un appareil électrique, prenez-le avec batterie de manière que vous puissiez le recharger via le solaire. Mais calculez la puissance selon votre installation solaire afin de pouvoir l'utiliser.



<https://biocomestible.com/quels-sont-les-principaux-outils-du-plombier/>

Knipex est une marque connue pour la qualité de ses pinces dont ses multiprises :

<https://www.amazon.fr/gp/product/B000X4J2H0/>



Les scies japonaises Silky pour couper des branches sont vraiment agréables et efficaces, les scies japonaises Tajima sont plus faites pour la menuiserie afin d'obtenir une coupe nette.

10 outils pour travailler le bois : [https://www.youtube.com/watch?v=XKg\\_wMZhNrg](https://www.youtube.com/watch?v=XKg_wMZhNrg)

Ne pas oublier chignole à manivelle ou vilebrequin, tarières sont indispensables pour percer sans électricité. Ne pas oublier des serre-joints pour la menuiserie (Bessey ou Piher), un Rabot Stanley n°5 et quelques ciseaux à bois. Avoir un stock de visserie, favorisez le torx aux cruciformes (Pozi et Phillips). Le torx est la meilleure solution pour éviter d'abimer le tournevis car il n'en sort pas aussi facilement qu'avec les formes Pozi et Phillips.

Avoir de bons ciseaux, papier de verre de différents grains, pierres à aiguiser, huiles, alcool 90°, acétone, huile de lin, clous, des chevilles... Bref tous les consommables sans date de péremption. Les cartouches de silicone ne tiennent pas dix ans, en avoir un peu mais ne pas en stocker trop. En revanche, très important avoir du DuckTape, il s'agit d'un type de ruban adhésif toilé que l'on peut couper sans avoir besoin de ciseaux. Il est imperméable, souple, inextensible et possède un fort pouvoir adhésif. Il est utile dans de multiples occasions. En avoir une longueur équivalente d'un mètre dans sa trousse de 1<sup>er</sup> Secours sera un plus.



Le site <https://www.lesnoeuds.com/> est une véritable base de données sur les techniques pour réaliser des nœuds, cordages, brêlage, tout ce qui se rapporte aux nœuds.

Tous les métiers manuels vont retrouver leurs lettres de noblesse, ainsi il ne faut pas sous-estimer l'art du tricot, s'équiper et apprendre, voire en faire son métier dans l'avenir.

Ce site <https://www.garnstudio.com/home.php?cid=8> fournit des milliers de modèles, des vidéos explicatives, de la laine, etc. Pour du fil, de la laine, des patrons, il y a également <https://www.dmc.com/fr/>

Pour le travail du cuir, on peut trouver son bonheur ici <https://www.decocuir.com/>

Pour un bon choix de tissus anti-moustiques et bien d'autres possibilités : <https://www.mondialtissus.fr/>

Certains métiers reviennent en force : affûteur-rémouleur, maréchal-ferrant, coutelier, forgeron, etc.

## 18/ Communication

Seules les radios (talkie-walkie ou radio-amateur VHF/UHF) peuvent fonctionner hors infrastructure (à condition de ne pas avoir été endommagées par une IEM ou EMP en anglais).

Un talkie-walkie peut raisonnablement atteindre les 10 km en champ libre (beaucoup moins en ville). Vous pouvez vous tourner vers la gamme TALKABOUT de Motorola :

[https://www.motorolasolutions.com/fr\\_fr/products/consumer-two-way-radios.html](https://www.motorolasolutions.com/fr_fr/products/consumer-two-way-radios.html)

ou chez Retevis comme les RT645 ou RT649.

<https://www.youtube.com/watch?v=neEnGL4G2YY>



Plus puissant et ouvert à une plus grande bande, vous trouverez les radios VHF/UHF.

Elles sont compatibles avec les talkies-walkies mais il vous faudra les programmer et parfois les débrider. Elles sont réglementées dans beaucoup de pays voire parfois interdites, renseignez-vous donc avant

de les utiliser. En France leur utilisation est tolérée sur les fréquences Talkie-Walkie (PMR446). Vous pourrez aussi écouter la bande FM, des bandes radio amateur, la bande aviation et même la station spatiale ISS avec ces radios. Idéal pour prendre de l'information s'il n'y a plus rien donc !



La plus connue est la Baofeng UV-5R (photo à gauche). Cet appareil existe depuis plus de 10 ans, on trouve de très nombreux accessoires, dont tout le nécessaire pour la recharger en USB et donc via un panneau solaire de randonnée. Plus récente et mieux finie vous trouverez la TYT TH-UV88 (photo à droite) cependant elle est moins bien accessoirisée mais est plus sensible que l'UV-5R.

<https://baofeng.fr/talkie-walkie/baofeng-uv-5r.html>

<https://www.passion-radio.fr/vhf-uhf/thuv88-1056.html>



Pour vos radios VHF/UHF, une antenne plus longue comme une RH771 (39-40cm de long) donnera plus de gain à la radio (attention à la connectique SMA de votre radio, mâle ou femelle).



Vous pouvez aussi opter pour une antenne « râteau » ou « Yagi » qui permettent une émission/réception dirigée

dans une direction. Ne comptez pas sur celle de votre télévision, elle n'est pas accordée sur les fréquences de votre radio, il vous en faudra une spécifique. Evitez les antennes pliantes dites « tactiques », généralement elles sont faites pour de l'écoute et sont très mauvaise en émission.



Talkie-walkie ou radio VHF/UHF, **prenez au moins une paire**. L'idée étant que si vous devez quitter votre domicile pour une course vous puissiez rester en contact avec vos proches.

Enfin **prenez à l'alimentation de vos radios** (piles, batteries, panneaux solaires...). Voir page 10 sur l'Electricité

Vous pouvez aussi vous tourner vers la CiBi, mais elle est plus chère et moins simple d'utilisation. De plus vous allez être très dépendant de la propagation des ondes. Vous pouvez être entendu proche de votre lieu d'émission et à plus de 800km mais pas entre les deux. Ce phénomène est connu sous le nom de « zone de blanc » ou « skip zone » en anglais.

Pour ceux qui voudraient aller plus loin, tournez-vous vers les radios amateurs et pourquoi ne pas passer votre licence ?! En France, la licence radio amateur est gratuite.

Enfin pour les échanges discrets, pensez au principe de « boîte aux lettres morte », lieu/contenant discret où l'on dépose un message ou petit objet pour qu'il puisse être récupéré par votre correspondant sans vous croiser.

Ex : un tube étanche planté en terre dans un buisson.



## 19/ Bonne Pratique en Communication

Quel que soit le type de radio que vous envisagez, retenez bien que **vos communications ne seront pas cryptées**. N'importe qui, en écoute, sur la même fréquence, peut vous entendre. Sachez aussi que dans la plupart des pays, le cryptage en radio est interdit. Ne donnez **jamais de nom, adresse ni autres données trop précises en onde**.

Vous entendrez peut-être aussi parler de « sous-canal » ou « CTCSS/DCS ». Ce ne sont en réalité que des **filtres en réception**, rien de privé donc. N'importe qui ne filtrant pas la fréquence peut vous entendre, mais vous, vous ne l'entendrez pas s'il n'utilise pas votre filtre.



Soyez **Clair, Calme, Concis** en radio. Pour cela, préparez ce que vous allez dire avant de parler. Préparez de quoi noter un message à relayer. Sachez qu'il existe des carnets qui résistent à l'eau (une marque parmi d'autres : rite in the rain) et seront donc parfait en extérieur.

<https://usadventure14.fr/produit/carnet-de-note-impermeable-petit-modele-fosco-industries/>

Attendez un léger moment (<1sec.) entre le moment où vous appuyez sur le bouton et le moment où vous parlez et relâchez le bouton après avoir fini de parler. Laissez aussi un blanc de 1-2 secondes entre vos échanges pour qu'une autre personne puisse se signaler.

Pour une question de polarisation, gardez vos antennes verticales (et brins d'une yagi aussi) et assurez-vous que tout le monde dans le groupe fasse de même. Recherchez toujours un point haut et dégagé pour vos communications.



Les radios portatives VHF/UHF offrent généralement la possibilité de brancher un micro déporté. C'est un accessoire idéal pour émettre depuis une plaine et gagner en dégagement. On tient la radio d'une main, bras levé, et le micro de l'autre. Inutile de redescendre la radio, le micro fait aussi haut-parleur.



Les ondes radio se comportent comme la lumière, les deux sont d'ailleurs des ondes électromagnétiques. **Il est possible de vous localiser**.

Pour réduire ce risque, vous pouvez vous déplacer et **ne pas toujours émettre du même endroit**. Ayez que de **brefs messages** (encore une fois, **restez concis**). Évitez autant que possible d'émettre directement depuis votre domicile et si vous le faites, n'émettez qu'avec le strict minimum de puissance et des messages bien préparés.

Dans un autre registre, pour ceux qui vivent dans les grandes agglomérations, l'application Briar sur Android restera peut-être fonctionnelle car elle utilise le wifi et/ou le bluetooth, tous deux de faible portée. Si beaucoup de personnes activent cette application, que leurs smartphones ont encore de la batterie, Briar sera susceptible de fonctionner, mais **ce sera de courte durée**. Les batteries se videront très vite, car l'activation du wifi ou du bluetooth est très énergivore. Aussi, il ne vaut mieux pas trop compter sur cette application. Cela peut surtout être utile lorsque vous participez à une manifestation.



**ce sera de courte durée**. Les batteries se videront très vite, car l'activation du wifi ou du bluetooth est très énergivore. Aussi, il ne vaut mieux pas trop compter sur cette application. Cela peut surtout être utile lorsque vous participez à une manifestation.

<https://briar.fr.uptodown.com/android>

## 20/ Soutien & Famille

Il est bien d'éviter de s'enliser dans la noirceur des évènements. Nous avons quitté un monde, un ancien monde et nous dirigeons vers autre chose. Ce n'est pas facile, ce n'est pas confortable cependant nous avons une mission : faire gagner la vie, la nature, la vérité.

Pensez-y, l'Apocalypse est la fin d'un monde et non du monde. Il s'agit surtout de la traduction du mot « Révélation ». Alors, gagnons en sérénité, en se préparant nous soulageons généralement nos tensions. Il n'y aura aucun sauveur, personne ne viendra, soyez responsable de vous-même et de vos proches. Ni Poutine, ni Trump ne seront là pour vous tendre la main et vous sortir du trou. Comptez sur votre clan.

Lors de la guerre en Yougoslavie, ceux qui étaient seuls ne pouvaient résister. Ils s'écroulaient. Il est capital de recréer des liens familiaux, affectifs, amicaux, locaux, de se recréer un cercle de mêmes sensibilités. C'est maintenant qu'il faut le faire avant la coupure éventuelle de tout moyen de communication.

Se joindre à des collectifs est un bon moyen d'échanger librement. Etre entouré est primordial pour gérer ses angoisses est primordial. Les collectifs peuvent être l'expression de la solidarité, s'organiser à plusieurs, participer à la construction d'un plus bel avenir, être vivant c'est retrouver l'essence même de notre humanité.

Cependant, comme partout, dans les collectifs, vous ne vous entendrez pas avec tout le monde, même si vous partagez certains combats, tout le monde n'est pas au même niveau d'éveil, n'a pas le même ressenti et la même quête. Bien que je vous conseille d'échanger vos adresses physiques, faites-le avec parcimonie uniquement auprès de personnes avec lesquelles vous vous sentez véritablement en confiance.

**Évitez de trop vous dévoiler, ne remplissez pas de fiches comme le souhaitent certains réseaux.**

Sur la plateforme internet Telegram, on retrouve quantité de collectifs régionaux et réseaux de communication <https://telegram.org/>

Vous pouvez, d'ailleurs, nous y retrouver <https://t.me/commentsepreparer>



**Telegram**

Devenez cette énergie positive imaginant un autre Monde <https://www.youtube.com/watch?v=Luc3x8Qga9o>

A côté de cela, écouter de la musique en 432 Hertz, surtout le Canon de Pachelbel qui s'avère être le morceau de musique le plus sain pour la santé. Idéalement l'écouter une fois par jour.

<https://www.youtube.com/watch?v=J6CC8Ld4CqE>

<https://www.youtube.com/channel/UC7kPogGEQuUNT6xQFvAJX6g/videos>

Il existe des fréquences spécifiques qui sont considérées dans la médecine alternative comme étant tout particulièrement bénéfiques pour le corps humain. Ces fréquences ont généralement des propriétés curatives.

Pour les enfants et les adultes, **il est important de se retrouver**. Avoir des jeux de société donne l'opportunité d'échanger entre adultes et enfants, de rire, de sourire, de blaguer. Si vous avez un jardin, ce sera le moment de leur faire découvrir la nature. Le soir, peut-être rencontrer des hérissons et bien d'autres animaux comme des belettes ou des pipistrelles !

En journée, le chant des oiseaux à identifier avec une application comme «identification des oiseaux» sur Android & ios (tant que nos smartphones fonctionnent)

<https://www.astucetech.net/7-meilleures-applications-didentification-doiseaux-pour-android-et-ios/>

Et pour l'astronomie, il y a juste besoin de lever la tête, s'aider de quelques livres ou de très belles applications comme Star Walk (sur Android et Iphone). <https://starwalk.space/fr>

Sans ces outils technologiques, il y a tellement de choses à découvrir : apprendre à faire du feu, n'est-ce pas utile ? Les scouts connaissent cet apprentissage de la vie qui devrait être transmis à tous les jeunes (et moins jeunes). Faire un bivouac, se débrouiller dans la nature, apprendre le jardinage, utiliser des outils de bricolage, redonner une vie aux jeux en bois, apprendre la cuisine, la couture, le tricot, faire du sport, etc. Une vie saine !!

Etre dehors au lieu d'être devant un écran ! Etre dans le réel au lieu du virtuel.

Et avoir des livres, sur de nombreux sujets, pour les petits et les grands. En fait, retourner aux fondamentaux.

## 21/ Vos animaux

Bien nourrir ses animaux domestiques au régime Barf ou Raw, c'est idéal. Cependant, il est fort probable que cela va devenir de plus en plus compliqué à maintenir. Prévoyez des alternatives, certainement moins idéales niveau qualité mais leur permettant quand même d'être nourri. Lors d'un effondrement, il ne faut pas trop espérer maintenir le même niveau de vie et de confort. Avoir un bon stock de croquettes et boîtes humides vous permettra néanmoins d'éviter d'angoisser pour leur sort.

De toute façon, des pénuries d'alimentation animale ont déjà lieu aux USA et les prix sont en train d'exploser. Donc il faut également et impérativement faire des stocks pour eux. Si les chiens peuvent se nourrir de nos restes de cuisine, ce n'est pas le cas avec les chats. Pensez bien à tous vos animaux et leurs besoins.  
<https://www.bitiba.fr/>    <https://www.zooplus.fr/>    <https://www.zoomalia.com/>



N'oubliez pas également d'avoir en stock des antiparasitaires/anti-tiques et vermifuges ainsi que litières et autres produits. De plus, les animaux étant de vraies éponges à émotions, ils ressentent les stress de leur maître, alors aidez-les avec du Zylkène. Vous pouvez également utiliser un diffuseur (ou spray) PetsCool, il s'agit d'une gamme de produits naturels d'aromathérapie qui apaise les animaux (et leurs maîtres), ou d'autres produits comme présentés dans ce lien (pour les chiens):

[https://www.albertlechien.fr/s/31559\\_stress-angoisse-ou-nervosite](https://www.albertlechien.fr/s/31559_stress-angoisse-ou-nervosite)

Pour les soigner, tournez-vous vers les médecines alternatives, la grande majorité des vétérinaires sont sous l'emprise des laboratoires et prodiguent les mêmes soins que pour les humains : chimie, chimie et encore chimie. Et pourtant il y a des vétérinaires homéopathes, acupuncteurs, ostéopathes, naturopathes, comportementalistes, spécialistes en communication animale, etc.

Et surtout évitez les vaccins, le graphène n'est pas réservé aux « vaccins » dit anti-covid pour humains.

Pensez à avoir de quoi les emmener avec vous : laisse, colliers, harnais, caisses de transport, gobelet, croquettes, sacs plastiques pour les déjections, essuie-tout, si jamais vous deviez quitter votre habitat. La guerre en Ukraine a pris de court beaucoup de maîtres qui ont abandonné sur place leurs animaux.



## 22/ Le poulailler

L'élevage est un bon moyen d'obtenir de la calorie d'excellente qualité de manière locale.

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOV0GXZD-Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=AEkqCqYHE1A>

La manière la plus facile est probablement l'élevage de poules pondeuses, car il a pour avantage de préserver l'animal tout en récoltant, lorsque les conditions sont réunies, un œuf par jour par poule.

Il est nécessaire de comprendre que la poule produit l'œuf lorsqu'elle est en parfaite santé, avec le supplément d'énergie dont elle dispose. Il s'agit d'ailleurs du meilleur indicateur de sa santé.

A contrario, la ponte est perturbée dans les cas suivants :

- Changement soudain de température
- Alimentation ou l'eau ne sont pas disponible de manière permanente
- Absence d'hygiène et présence de parasites (poux rouges, parasites internes...)

L'alimentation en calories, vitamines et minéraux se fait par le biais des céréales, des restes de table, mais aussi et surtout par la verdure et les plantes grasses présente dans le jardin. L'accès à un parcours enherbé est donc indispensable au minimum plusieurs fois par semaine.

Il est indispensable de stocker du grain pour couvrir la partie protéine. Cela compte pour au moins 2/3 de l'alimentation. Le ranger dans des fûts pour éviter les rongeurs. <https://www.tomandco.com/fr/577-alimentation>  
Avoir de la paille pour la litière et tenir chaud, ainsi que des mélanges liquides multivitaminés pour soutenir lors de la mue ou lors changement de saisons.

<https://www.oiseaux-mania.com/alimentation-oiseaux/alimentation-basse-cour.html>

Les principales contraintes du poulailler peuvent être amoindries par quelques accessoires, offrant ainsi une autonomie de plusieurs jours.

Il sera cependant nécessaire d'aller chercher les œufs quotidiennement pour éviter que les poules prennent l'habitude de consommer leurs propres œufs...



Le principal parasite de la poule est le pou rouge, rarement mortel, il affaiblit la poule mais peut être facilement neutralisé avec de la terre de diatomée disposée aux endroits clef.

L'usage d'huiles essentielles ayant des vertus antivirales/antibactérienne (tea-tree, lavande...) et respiratoires (eucalyptus) sont utile en prévention.

L'ail dans l'eau de boisson permet de limiter les parasites internes.

## 23/ Moyens de locomotion

Le choix des moyens de locomotion est très variable selon votre lieu de résidence, les besoins en ville ne sont pas les mêmes qu'à la campagne. Avoir une installation solaire individuelle change également la donne. Ne parlons pas des bornes électriques en ville qui peuvent être désactivées à tout moment sans que vous ayez votre mot à dire.

Pour ceux qui ont une automobile, la première règle est de toujours maintenir son véhicule en bon état et toujours avoir le réservoir plein. Il en va de même pour les motards. Avoir un stock d'huile moteur, de liquide de refroidissement, en fait tous les consommables pour votre automobile ou moto. Faire attention avec les pneus (pénurie et inflation). Egalement, notons que la législation sur les pneus d'hiver est devenue un véritable casse-tête : <https://www.michelin.fr/auto/astuces-et-conseils/conseils-auto/pneus-hiver/conseils-usage-conditions-hivernales/reglementations-pneus-hiver-france>

Si vous roulez au sans plomb, stockez de préférence du 98. Plus le taux d'octane est élevé mieux l'essence se conserve... cependant faites un roulement de votre stock, l'essence se conserve très bien un an. Le diesel se garde plus longtemps (minimum 2 ans), néanmoins il faut éviter d'utiliser le fond du jerrican. Utiliser de préférence un entonnoir avec filtre pour transvaser le carburant.

Ne conservez pas n'importe comment votre carburant. Evitez la lumière, la chaleur et ne le stocker pas à l'intérieur de votre habitat. Un abri de jardin peut faire l'affaire, évitez qu'il soit entreposé contre un mur de votre maison.

En cas de coupure d'électricité, les pompes des stations-service ne fonctionnent plus. Alors, il est important d'étudier des alternatives si jamais une coupure devait durer longtemps.



### **Le deux-roues le plus autonome reste le vélo !**

Avoir un vélo chez soi relève du bon sens. Je vous conseille de faire réviser votre bicyclette et la maintenir en bon état. Pour baisser les coûts, vous pouvez en acheter une d'occasion et la faire réviser. N'oubliez pas d'avoir en stock des chambres à air, des rustines, pompes, tout le petit matériel. Certains peuvent même acheter une remorque permettant de transporter des affaires. Il existe énormément d'accessoires de bikepacking, qui peuvent répondre aux besoins à venir. Voir les nombreuses vidéos YouTube sur ce sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=MYu2iZyXbDE>



Voici un magnifique projet de vélo solaire multifonction <https://vhelio.org/>

Si vous résidez dans une grande ville et avez peu de place, mais souhaitez trouver un petit engin vous permettant de vous éloigner (environ 50 km) dans l'urgence, sans vous retrouver bloqué dans des bouchons, il y a évidemment pour les plus sportifs les trottinettes motorisées, certaines sont ultra-rapides, mais également les monocycles électriques comme celui présenté dans cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=5Uv3oGSgdHw>  
<https://www.wee-bot.com/>



En revanche, si vous avez une installation solaire suffisamment puissante (ce qui est peu probable en ville sauf si grande terrasse, balcon, dernier étage d'un immeuble ou jardin), il faut alors ne pas négliger les alternatives électriques de motos ou scooter qui donnent à présent des résultats très satisfaisants. Un exemple: <https://www.youtube.com/watch?v=2YgHGd3mhE0>



## 24/ Sécurité de l'habitat

En cas de rupture de la normalité, la panique, la violence vont exploser. Si possible faire que les accès à votre habitat soient sécurisés. Cela ne veut pas pour autant dire qu'il y ait des caméras partout et le panneau obligatoire qui n'aura pour effet que d'attirer les regards.

Les premières maisons qui furent cambriolées au début de la guerre en Yougoslavie étaient justement celles équipées d'alarme. Pour nombre de cambrioleurs (et voisins) : alarme = biens convoitables.



Néanmoins, avoir une alarme n'est pas une erreur, l'erreur c'est de l'afficher. Disons qu'il faut rentrer dans une stratégie de modestie, ne pas étaler... et vous verrez que nombre de personnes feront l'inverse pensant ainsi mieux se protéger en annonçant avoir installé une alarme, comme tous ceux qui sont obligés par la loi de mettre un panneau comme celui ci-dessus. Mauvais choix, mauvaise stratégie ! De plus, est-ce que Verisure (ou une autre société) sera encore en mesure de se déplacer lorsque l'électricité sera HS ? En revanche, avoir une petite alarme telle que le modèle présenté ici peut avoir un intérêt :

<https://securitemarche.fr/alarme-compacte-panique-sans-fil-autonome-etanche-ip67-sur-piles-sirene-integree-telecommande-sos-et-clavier-f004-1500-08-p1376.html>

Reste qu'il faut prioriser sur des portes solides, des fenêtres doubles ou triples vitrage avec des volets, une porte de garage qui ne part pas en morceaux, etc.

Quelques conseils intéressants dans cette vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=UM5mKNYagaQ> bien que tout le monde ne sera pas d'accord au sujet des éclairages à détecteur de mouvements. Cela doit être évalué au cas par cas, selon le type d'habitation. Il faut sous-peser le bénéfice/risque surtout vu leur coût ridiculement bas.

<https://www.amazon.fr/Claoner-Eclairage-Exterieur-Ext%C3%A9rieur-D%C3%A9tecteur/dp/B08DKCLPQ4/>



Vous pouvez également mettre en place des systèmes de blocage de portes de garage, de fenêtres, de baies coulissantes : <https://www.amazon.fr/S%C3%A9curit%C3%A9-coulissantes-Bloque-portes-porte-fen%C3%AAtre-universels/dp/B07WVPV3D3F>

Vous trouverez quelques astuces intéressantes sur le site [www.kamouflages.com](http://www.kamouflages.com)



A l'exemple de ce système d'alarme qui se déclenche dès qu'une porte est ouverte. Ce genre de ce petit avertisseur dispose d'une sonnerie suffisamment puissante pour vous réveiller, environ 120 dB. Vous y trouverez également une alarme de porte avec retardateur, des barres de sécurité, ou encore une alarme de fenêtre.

Évitez de laisser à l'extérieur une échelle et des outils qui peuvent aider d'éventuels malfaiteurs. Il est préférable de les ranger ou attacher. Avoir de bons cadenas ou de chaînes solides. Là encore, sur le site indiqué ci-dessus, vous pouvez acquérir un cadenas muni d'un capteur de vibrations qui fait sonner une alarme de 115dB dès qu'on le manipule, idéal pour un abri ou coffre de jardin ou comme antivol de vélo.

[https://www.youtube.com/watch?v=eQ\\_izfdvzAk](https://www.youtube.com/watch?v=eQ_izfdvzAk)

En matière de sécurité, que ce soit pour éviter le vol de vélos, de panneaux solaires et bien d'autres choses, il existe des vis et écrous antivandale : <https://www.vis-antivandale.com/>

Reste que pour certains, la solution c'est d'avoir un bon compagnon, un chien ou des oies, ces dernières sont redoutables, et comble de tout, vous aurez des œufs : <https://www.youtube.com/watch?v=B6LzTEKjsTU>

## 25/ Sécurité personnelle

En matière de défense personnelle, beaucoup d'idées reçues circulent. Certains pensent qu'il est possible par un stage sur un week-end d'apprendre à se défendre. Soyons sérieux, la maîtrise d'un art martial, quel qu'il soit ne se fait pas d'un claquement de doigts, cela demande des années de pratique. On notera juste que le Krav Maga, (self-défense israélienne) ainsi que le karaté, la boxe anglaise, française, thaï sont très efficaces.

Dans un risque d'affrontement, il faut de toute façon toujours privilégier la possibilité de désamorcer le conflit par le dialogue. Si cela n'est pas possible, **il vaut mieux fuir que se battre**. Jouer des muscles est le meilleur moyen de finir entre quatre planches. Sans compter qu'il ne faut pas oublier, dans le cadre d'un effondrement, les infrastructures de soins seront probablement difficilement accessibles voire inexistantes. Restez en bonne santé est la première des missions. De plus, si vous êtes blessé, vous aurez difficilement le contrôle de la situation et ne pourrez pas savoir ce que l'on vous injecte. Actuellement, nombre d'entre vous craignent une explosion de la violence ce qui est fort probable lorsque les ventres sont vides. La crainte de se trouver en face de cambrioleurs venant dévaliser votre frigo n'est pas une lubie. Alors voici quelques options :

Si vous souhaitez acquérir une arme totalement légale, sans nécessité d'avoir une licence, en voici quelques-unes non létales mais qui peuvent mettre en déroute un éventuel agresseur (interdit à l'extérieur) :



Le JPX-4 (photo de gauche) est un pistolet en vente libre, composée d'un chargeur de 4 cartouches. Il coûte assez cher, mais sans être légal, c'est un bon compromis pour se défendre chez soi, la vidéo le démontre bien : <https://www.youtube.com/watch?v=szAOys27Tzo>

Certes, beaucoup moins cher, vous avez tout simplement la bombe lacrymogène (marque Fox Labs ou Sabre Red de préférence), cependant elle nécessitera que vous soyez plus proche de votre agresseur. Favoriser la version gel qui limitera le risque pour vous d'en subir les effets. Attention si vous la portez sur vous, car il s'agit d'une arme de catégorie D théoriquement interdite au port. Cependant, s'il s'agit d'un petit format et que vous êtes une femme, vous ne risquez concrètement pas grand-chose.



En complément de la bombe lacrymogène, vous pouvez acquérir une matraque télescopique. Attention à la conserver uniquement au domicile, les forces de l'ordre sont plus sévères avec ce type de matériel jugé plus éloigné de la défense. Présentation ici <https://www.youtube.com/watch?v=USpS1cMEtBY>

Plus simple, la lampe torche puissante qui éblouit fortement un éventuel agresseur, et si corps à corps (ce qui faut vraiment éviter) peut devenir une arme de défense avec sa tête d'attaque, comme présenté en page 10.

Parmi les lampes torches : Olight, X Pro Warrior <https://www.olightstore.fr/warrior-x-pro-tactique.html> ou moins cher la lampe XML-T6 sur Amazon (environ 15 €)

<https://www.amazon.fr/tactile-Ledeak-Zoomable-portative-randonn%C3%A9e/dp/B01N3AZRGG>

Autre type de lampe torche à prendre en considération, celle-ci fait également électrochoc à 2400000 volts <https://www.armurerie-auxerre.com/lampe-shocker-h-protectk-2-400-000-volts.html>

Reste après, l'acquisition d'une arme létale. Celle-ci est soumise à la législation propre du pays où vous résidez. Pour la France, toutes les informations sur les catégories et la législation ci-dessous :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N287>

Il faut en outre apprendre à la maîtriser et l'entretenir. On remarque depuis plusieurs années une augmentation significative du nombre de licenciés dans les clubs de tir. Il s'agit là d'une démarche très personnelle, cependant il est important de vous signaler cette possibilité. Néanmoins, en raison des conséquences de leur usage qui peuvent être dramatiques, il n'est pas question ici de vous inciter à en acquérir.



Et n'oubliez pas... un sifflet de format très réduit à avoir constamment sur soi.

## 26/ Economie

Le temps est compté pour l'argent liquide, les monnaies numériques poussent les pièces et billets de banque vers la sortie. Ainsi le contrôle des individus sera total. En attendant, en cas de cyberattaque d'une période de temps difficile à évaluer, avoir des espèces peut être utile. Il est évident que ceux qui en seront dépourvus se trouveront fort paniqués face à des DAB éteints. De fait, avoir des espèces en petites coupures (5, 10, 20, 50 euros de préférence) chez soi est une bonne stratégie. Pourtant, beaucoup de personnes s'inquiètent du risque de vol. Les gens ne le savent pas, mais, une fois déposé en banque, leur argent ne leur appartient plus ! Si vous souhaitez vider votre compte bancaire, surtout faites-le discrètement ! Ne demandez surtout pas au guichet une grosse somme ! Il vaut mieux fonctionner autrement... Soyez discret mais futé !

Depuis l'année 2021, l'inflation est là et n'a pas cessé de s'amplifier. Quand l'hyperinflation va soudainement et violemment atteindre la population française, celle qui a constitué une épargne importante – et qui refuse actuellement de la dépenser – se retrouvera ruinée. Le billet de 50 € ne vaudra plus rien. Le Zimbabwe, l'Argentine et plus près de nous, la Yougoslavie ont connu des périodes d'hyperinflation dont les conséquences ont été d'une violence impossible à imaginer pour la majorité des français, et pourtant nous risquons de les vivre bientôt. Ainsi en Yougoslavie, l'inflation a culminé à 3.000.000 % en janvier 1994, et cumulé à 5.000.000.000.000.000 % entre octobre 1993 et janvier 1994, un record absolu ! Des billets de 500 milliards de dinars sont imprimés.



Alors investissez dans ce qui peut vous être utile : ce document regorge de biens pouvant vous faciliter la vie pour les prochains mois (années ?) ! Faire vos stocks alimentaires en utilisant votre carte bancaire et votre chéquier. Demain, vous serez plus content d'avoir un paquet de riz qu'un billet de 100 € ! Acheter tout le nécessaire pour vider un maximum votre compte bancaire, et y laisser juste de quoi payer les factures courantes. Prenez l'habitude de tirer chaque semaine des espèces afin de les conserver précieusement ou les utiliser sans que vous soyez tracé à la différence de la CB. Si vous êtes plusieurs dans la famille, jouez avec les différents comptes bancaires, faites des virements entre vous pour faire sortir de l'argent d'un compte trop approvisionné vers un compte presque vide pour, dans un deuxième temps, le vider avec la carte bancaire s'y afférant, etc.

Lors de toutes les crises, il y a un retour vers les valeurs refuges tel que l'or, l'argent, etc. Cependant acquérir de l'or en France dans un magasin n'est plus anonyme. Cela peut être inquiétant si on pense au danger du pouvoir de réquisition détenu par l'Etat. Alors, il est préférable de l'acheter via des sites de petites annonces mais il vous faudra rencontrer le vendeur et le payer en espèces. Il y a de fait deux risques : vous faire extorquer sous la menace et acquérir de fausses pièces d'or ! Pour réduire ces éventuelles craintes, vous pouvez alors favoriser l'achat de pièces de 5 ou 10 francs or ou des pièces en argent. Favoriser toujours les petites pièces de monnaies, car si jamais la cotation de l'or (ou de l'argent) grimpe à un niveau stratosphérique, votre lingot ou vos grosses pièces deviendront très difficiles à échanger. Vous pouvez également acquérir des lingotins d'un gramme, de cinq grammes, etc. **N'achetez rien à la Monnaie de Paris, le prix d'achat est trop éloigné de la valeur du métal contenu.**



Certaines personnes utilisent les services bancaires de cette alternative : <https://www.veracash.fr/>

L'actualité des crypto-monnaies ces dernières semaines est venue confirmer les réticences évoquées dans les précédentes versions de ce document. De fait, nous ne reviendrons pas sur ce sujet. Rien de mieux que le palpable !

**Après, si l'effondrement ne s'accélère pas trop (ce qui semble être pourtant le cas), vous pouvez acquérir des terres agricoles, voire de la forêt, il y a actuellement de nombreux collectifs qui cherchent des personnes souhaitant investir pour créer des bases autonomes durables, des coopératives d'un autre Monde ou simplement mettre en place des jardins coopératifs/partagés.**

## **27/ Sac EDC**

Le sac EDC, l'acronyme voulant dire Every Day Carry, en français : « ce que l'on porte tous les jours ».

Sans le savoir, beaucoup de personnes ont déjà ce réflexe en portant sur eux : portefeuille, papiers d'identité, lunettes, mouchoirs en papier, téléphone, médicaments, trousseau de clefs, petite bouteille d'eau, etc. En fait, tout ce que l'on considère comme utile. Cependant, avoir conscience de ce que représente le sac EDC amène son possesseur à l'élaborer pour encore plus d'autonomie et de possibilités de réactions, ainsi certains ajouteront un kit de premiers secours, un outil de poche aux fonctionnalités multiples tel qu'un couteau Victorinox ou un Leathermann. Certains vont encore plus loin avec une lampe torche, une bombe lacrymogène, un briquet, du papier-toilettes, un bloc-notes, des stylos, etc.

Explications sur l'EDC : <https://la-debrouille.fr/comment-faire-son-every-day-carry-edc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ILDE652JWvY>

Le sac EDC urbain : <https://www.youtube.com/watch?v=nnfrfWP6gOU>

Le sac EDC au féminin <https://www.youtube.com/watch?v=kLBM04cf9Y8>

Dès lors que l'on circule en voiture, on peut également prévoir un sac EDV, « sac » spécifique pour la voiture, généralement beaucoup plus fourni : <https://www.youtube.com/watch?v=VQQiDkIihEw>

Dans les véhicules récents, de nombreux rangements et tiroirs permettent de ranger des solutions de dépannage, par exemple, avoir des vêtements et chaussures de rechange dans sa voiture est une bonne stratégie.

Si vous devez quitter votre domicile, et n'avez pas de plan B, votre automobile pourrait le devenir. Au moins, vous avez ainsi un « toit ».

Alors il vaut mieux être prévoyant et imaginer ce qui peut être nécessaire dans votre véhicule : Il existe de nombreux modèles de matelas gonflable pour voiture, en avoir un dans le fond de son coffre peut s'avérer astucieux. Imaginez juste être bloqué sur la route, vous pourrez ainsi dormir dans de meilleures conditions. Avoir des couvertures, une ou plusieurs bouteilles d'eau, toujours quelques rations alimentaires, un powerbank, éventuellement un Cibi automobile, etc.



## **28/ Sac d'Evacuation**

Même si la teneur de ce document est avant tout destinée à l'organisation de votre habitat pour vous aider à résister à la « tempête à venir », il est important d'avoir un sac EDC mais également un sac d'évacuation (BOB soit Bug Out Bag). On ne sait pas comment les choses peuvent évoluer et il vaut mieux prévoir.

### **Prévoyez toujours de rester, mais soyez prêt à partir maintenant**

En revanche, le sac d'évacuation concerne tout ce qui nous semble important d'emporter avec soi quand on doit quitter ou fuir son habitation. Il est de fait, plus gros, plus important que le sac EDC. Certains conservent le sac d'évacuation prêt dans leur habitation, d'autres le mettent constamment dans leur voiture. La gestion des sacs est vraiment personnelle ainsi que leur contenu. Il est évident qu'un homme de 30 ans seul ne va pas constituer son sac de la même manière qu'un père de famille.

Cependant la perception et le contenu du sac d'évacuation varient énormément selon la raison du départ. Est-ce pour fuir une injection ? Est-ce dans le cadre d'un exode lié à la guerre ? Est-ce par perte de son habitat pour des raisons économiques ? Est-ce plus simplement et plus couramment suite à un incendie ?

Il se doit de contenir une base commune, vous trouverez bien des détails sur le très bon site :

<https://www.resilience-urbaine.com/sac-d-evacuation-kit-de-survie/>

Deux bonnes vidéos sur ce sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=EJY6Jjnl8>

Quelques objets importants :

- Rassembler des photocopies de vos papiers d'identité, permis de conduire et de tous les documents importants. (une copie chez soi, une copie pour le sac EDC, une copie ailleurs).

- **Toujours avoir des allumettes** et des briquets chez soi, mais également des al-

lumettes imperméables (et briquet) dans votre sac d'évacuation

- Avoir des cartes topographiques qui peuvent remplacer le GPS si celui-ci ne fonctionne plus. <https://boutique.ign.fr/>

- Un filtre à eau de randonnée (très léger, entre 50 et 100 gr)  
Lifestraw, Sawyer, Hurakan, Katadyn Pocket, etc.

- Un guide de survie: <http://horizon-experience.com/le-guide-de-survie/>

- Concernant les femmes, il ne faut pas sous-estimer les questions de sécurité et d'hygiène, il peut être utile de s'équiper d'un Freelix ou autre pisse-debout. (en avoir également dans la voiture et le sac EDC). D'autres modèles disponibles sur Amazon en tapant le mot clef : pisse-debout



**Le plan B d'évacuation** Imaginer et organiser un plan B si jamais vous devez quitter d'urgence votre lieu de vie. Cela peut être pour rejoindre de la famille à la campagne ou des amis. Organisez-vous à l'avance avec eux, ne faites rien à l'improviste.

#### **Question importante :**

Si demain, une sirène résonne, si demain le gouvernement met en place une évacuation, doit-on suivre les ordres ? A cette question, de plus en plus de personnes s'interrogent. La confiance envers les gouvernements est tombée. Dans de nombreux pays, des camps de quarantaine sont construits sans que la population ne soit au courant. Etrangement, des campagnes d'information sur l'évacuation ont lieu un peu partout dans le monde, les gouvernements instillent dans les esprits l'idée d'évacuer. Ce n'est qu'une hypothèse mais ne serait-ce pas un moyen pour faciliter la dépossession des propriétaires ? Sans compter qu'éloigner de ses repères, les individus sont fragilisés et se retrouvent dépendant des autres, et des quels autres ? Soyez méfiant, soyez intuitif. Ne vous laissez pas entrainer par la peur. Prenez le temps d'analyser avant de partir.

Cette vidéo d'août 2020 est toujours d'actualité :

<https://odysee.com/@JeanneTraduction:a/il-est-encore-temps-de-dire-non:3>

#### **Message à l'attention de certains survivalistes et bushcrafters :**

Ce document se veut être en phase avec la réalité, la réalité ce sont des familles avec ou sans enfants, avec ou sans parents âgés. Ceux qui jouent des muscles ou qui se pensent invincibles en pensant pouvoir survivre en forêt devraient regarder un peu autour d'eux. Penser aujourd'hui qu'il est possible pour une femme seule avec son enfant de trois ans d'échapper à une armée qui traquerait les individus ne répondant pas aux « nouvelles normes » est une illusion totale et un discours dangereux. Combien de temps tiennent les fugitifs les plus aguerris ? En Dordogne, 36 heures pour un militaire ! (31 mai 2021) Merci donc de ne pas mettre dans la tête des gens des idées aussi fausses !

## **29/ Liste de ressources**

Malgré cette importante liste ci-dessous de liens vers des chaînes Youtube,  
Ne passez pas trop de temps devant votre écran. **Soyez actif, préparez-vous !**

Pour récupérer facilement les vidéos, vous pouvez utiliser le navigateur slimjet : <https://www.slimjet.com/fr/>

### **Sites ou chaînes généralistes de prévoyance & résilience**

<https://nopanic.fr/>

<https://www.resilience-urbaine.com/>

<https://la-debrouille.fr/>

Bibliothèque de l'autonome : <https://bit.ly/ressourcesautonomiepdf>

Chaîne Youtube l'Archipel : <https://www.youtube.com/c/LArchiPelle>

Chaîne Youtube de Chaillot Barnabé : [https://youtube.com/channel/UCg7HRuQ93hI9v8dTst\\_XDHA](https://youtube.com/channel/UCg7HRuQ93hI9v8dTst_XDHA)

Chaîne Youtube de Citoyen prévoyant : <https://www.youtube.com/user/infodegeek>

Chaîne Youtube de La Vilaine Mémère : <https://www.youtube.com/@LaVilaineMemere>

Chaîne Youtube de On ne sait jamais : [https://www.youtube.com/channel/UC1WjdiH5\\_sk\\_1WbFtgGvbgg/](https://www.youtube.com/channel/UC1WjdiH5_sk_1WbFtgGvbgg/)

Chaîne Youtube de Résilience Ancestrale : <https://www.youtube.com/@ResilienceAncestrale>

Chaîne Youtube de Papy Nounn : <https://www.youtube.com/@Papy57/videos>

### **Sites ou chaînes de permaculture**

Chaîne Youtube La clé des champs : <https://youtube.com/c/LaCl%C3%A9deschamps>

Chaîne Youtube Ma ferme autonome : <https://youtube.com/c/mafermeautonome>

Chaîne Youtube d'André Abrahami : <https://www.youtube.com/@AndreAbrahami>

Chaîne Youtube Les Jérômes : <https://www.youtube.com/@LesJeromes>

Chaîne Youtube Permaculture, Agroécologie, etc. : <https://youtube.com/c/permacultureetc>

### **Sites ou chaînes de bushcraft, survivalisme prepper**

Chaîne Youtube de Piero San Giorgio : <https://www.youtube.com/@1pierasangiorgio>

Chaîne Youtube de vol\_west : <https://www.youtube.com/@lesurvivaliste>

Chaîne Youtube de Dimitri Elledge : <https://www.youtube.com/@TheCoolVidsbyMasterE>

Chaîne de Vik GN : <https://www.youtube.com/@VikGN>

Chaîne Youtube d'Alexis Brus : <https://www.youtube.com/c/forestcraft74/videos>

Chaîne Youtube de S'affranchir : <https://www.youtube.com/@AUTONOMADEVideos>

Chaîne Youtube de Trekoco Survie Aventure : <https://www.youtube.com/@treecosurvieaventure8284>

Chaîne Youtube de Rockwood Survie : <https://www.youtube.com/@ROCKWOODSURVIE>

Chaîne Youtube de Survivaliste JCB : <https://www.youtube.com/channel/UCG8pLFL97ZRFwMPYqOH3jFw>

Chaîne Youtube de Jacob Karhu, bushcraft : <https://youtube.com/c/JacobKarhu>

Chaîne Youtube de Survie-Formation : <https://www.youtube.com/channel/UCO68Wnkr1TJyesgqLxrarQ/>

Vidéo de la chaîne MédiaInfoCiteTV « Quoi préparer avant le chaos : Aliments et eau »

<https://www.youtube.com/watch?v=6m6i5ExQbr4>

### **Sites ou chaînes sur l'actualité et l'économie**

Chaîne Odysee de Jeanne Traduction : <https://odysee.com/@JeanneTraduction:a>

Chaîne Youtube de Money Radar : <https://www.youtube.com/@MoneyRadar>

Chaîne Youtube de Stephen Vivaliste : <https://www.youtube.com/@stephenvivaliste>

Chaîne Youtube de Charles Sannat : <https://www.youtube.com/@INSOLENTIAETV>

Chaîne Youtube de Draw My Economy : <https://www.youtube.com/@Drawmyeconomy>

Chaîne Youtube de Grand Angle : <https://www.youtube.com/@grandangleeco>

### **Sur les moyens de communication**

<https://www.le-projet-olduvai.com/t11360-la-cibi-ou-cb-pour-les-nuls>

<https://www.gotechnique.com/>

<https://www.cbplus.com/>

<https://www.leradioscope.fr/trafic/2016-03-30-14-29-48/relais-vhf-uhf>

<https://3-33.fr/index.html>

Chaîne Youtube de Fréquence Citoyenne FCF : <https://www.youtube.com/@frequencecitoyennefcfveill9345>

Chaîne Youtube de Tom HF : <https://www.youtube.com/@tomhf/videos>

### **Sites ou Chaines pour la sécurité**

Chaîne Youtube de Ygrek Idraless : <https://www.youtube.com/@ygreqidraless/videos>

Chaîne Youtube de Mick'Armement : <https://www.youtube.com/@mickarmement>

Chaîne Youtube de Protegor : <https://www.youtube.com/@protegor>

Chaîne Youtube de Reinho Smithee : <https://www.youtube.com/@Reinho>

### **Sites ou Chaines sur la santé**

<https://www.alternativesante.fr/>

<https://doctonat.com/>

<http://www.wikiphyto.org/wiki/Accueil>

<https://www.youtube.com/@christophebernard-altheapr1629/videos>

### **Tutoriels pour aller vers l'autonomie**

<https://fr.wikihow.com/Accueil>

<https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Accueil>

### **Divers sujets**

Organisation de cueillettes de fruits solidaires et anti-gaspi <https://aux-arbres-citoyens.org/>

Cartes des fontaines d'eau publiques en France :

<https://www.castalie.com/fontaine-et-eau/carte-des-fontaines-a-eau-publiques-en-france/>

Tous les points d'eau : <https://owater.gogocarto.fr/>      <https://www.eau-cyclisme.com/france.htm>

<https://eaupotable.info/fr>

Et n'oubliez pas de faire 15 minutes par jour de « grounding » pour vous reconnecter à la Terre.

Voir le documentaire sur la mise à la Terre : <https://www.youtube.com/watch?v=44ddtR0XDVU>

---

### **Pour ceux qui parlent anglais**

Un manifeste de l'autosuffisance avec plus de 350 ressources pour vous guider sur le chemin de la liberté

<https://www.theorganicprepper.com/the-self-reliance-manifesto-more-than-300-resources-to-guide-you-on-the-path-to-freedom/>

Chaîne Youtube du Dr Eric Berg : <https://www.youtube.com/@DrEricBergDC>

Site de Mike Adams : <https://www.naturalnews.com/index.html>

Évitez de consommer les produits des groupes industriels de l'agro-alimentaire. La Quinta Columna a apporté les preuves de présence d'Oxyde de graphène dans de nombreuses fabrications alimentaires du groupe Nestlé.

**Ce document est libre de diffusion, il est informatif, et n'a pas vocation à être la réponse à tous les problèmes. Chacun gère à sa manière, chacun est responsable de lui-même.**

**Les différentes personnes ayant participé à sa rédaction ne peuvent aucunement endosser de responsabilité.**

---

Si vous désirez contribuer à l'amélioration de ce document, vous pouvez :

- soit envoyer un email à l'adresse email (cryptée) suivante :  
[canonpachelbel@protonmail.ch](mailto:canonpachelbel@protonmail.ch)
- Soit participer au groupe Telegram :  
<https://t.me/commentsepreparer> lieu d'échanges d'astuces, d'avis sur du matériel, de bonnes adresses, etc. pour encore mieux se préparer. Il est impossible de publier dans ce livret toutes les informations que nous publions sur le groupe Telegram.



---

**Grand merci à toutes les personnes qui ont apporté leur contribution pour cette nouvelle version v.3**

---

Concernant les liens et vidéos indiqués : les auteurs de ce document n'ont strictement aucuns accords commerciaux. Le but de ce document est de fournir des pistes. Les liens sont fournis à titre indicatif. Vous constaterez que sont indiqués des liens vers Amazon ou d'autres grosses entreprises. Hélas, aujourd'hui, il devient quasiment impossible de les éviter pour certains achats. Certaines sociétés ne vendent que par Amazon. De plus, certains sites que l'on croit indépendants de grands groupes industriels sont souvent revendus à ces mêmes groupes que nous essayons d'éviter, un exemple : Greenweez qui appartient depuis 2016 à Carrefour.

---

**Vous êtes invités à diffuser ce livret au plus grand nombre de personnes autour de vous.  
Plus, il y aura de personnes préparées, plus il leur sera difficile de mettre en place l'agenda 21.**

**Aucune autorisation n'est nécessaire à partir du moment où le document n'est pas modifié.**

**De nombreux sujets n'ont pu être développés ici (exemple : comment se protéger d'une EMP),  
vous pourrez les découvrir (et poser vos questions)  
en nous retrouvant sur :**

**<https://t.me/commentsepreparer>**