Fiche réflexe

Les bons gestes, quand ça arrive

KitVital
Version du 3 novembre 2026
kitvital.fr/fiche-reflexe

En cas de danger, appelez

112	**15**	**18**	**114**
Urgences, partout en Europe	Urgence médicale (Samu)	Pompiers	Par SMS, personnes sourdes ou malentendantes

Pendant la situation

Le courant est coupé

- Gardez le réfrigérateur et le congélateur fermés.
- Éclairez-vous de préférence avec des lampes ; une bougie ne reste jamais sans surveillance.
- Jamais de groupe électrogène, de barbecue ni de brasero dans un espace clos.
- Suivez les consignes sur une radio à piles.

Une sirène ou une alerte sonne

- Sirène : entrez sans attendre dans un bâtiment et écoutez la radio.
- Près d'un grand barrage, signal de corne de brume : gagnez tout de suite un point haut.
- Message FR-Alert : appliquez la consigne qu'il donne, rester à l'abri ou évacuer.
- Ne téléphonez qu'en cas d'urgence vitale, et n'allez pas chercher les enfants à l'école.

On vous demande d'évacuer

- Partez quand les autorités le demandent, par l'itinéraire qu'elles indiquent.
- Un sac prêt par personne, rangé près de la porte.
- Eau, nourriture sans cuisson, lampe, trousse, vêtements de pluie, copies des papiers.
- Ne vous engagez jamais, à pied ou en voiture, dans une zone inondée.

L'eau est coupée ou n'est plus potable

- Stockez au moins 6 litres d'eau par personne pour 3 jours.
- Eau douteuse : faites-la bouillir 1 minute à gros bouillons, sauf consigne contraire.
- Un filtre portable ne retient pas les virus : ajoutez une pastille ou faites bouillir.
- Aucune méthode ne traite une pollution chimique : suivez les consignes des autorités.

Le chauffage ne marche plus

- Jamais de barbecue, brasero, réchaud ou groupe électrogène dans un espace clos.
- Regroupez-vous dans une pièce, en plusieurs couches, sous des couvertures.
- Aérez au moins 10 minutes par jour et ne bouchez jamais les aérations.
- Maux de tête, nausées, vertiges à plusieurs : sortez et appelez le 15, le 18 ou le 112.

Un accident nucléaire est annoncé

- Entrez dans un bâtiment, fermez et calfeutrez portes et fenêtres, coupez la ventilation.
- Écoutez la radio : les autorités donnent les consignes.
- Ne prenez les comprimés d'iode que sur ordre du préfet.
- N'allez pas chercher vos enfants à l'école : ils y sont mis à l'abri.

Quelqu'un est blessé ou fait un malaise

- Protégez, puis appelez le 15, le 18 ou le 112 (le 114 par SMS) ; ne raccrochez que si l'opérateur vous le dit.
- Une personne ne répond pas et ne respire pas, ou respire anormalement : alertez, massez, défibrillez.
- Un saignement abondant : appuyez fort, sans relâcher.
- Inconsciente mais elle respire normalement : sur le côté, sauf après une chute, un choc, ou si vous ne savez pas ce qui s'est passé.

La situation dure plusieurs jours

- On ne rationne pas l'eau à boire : on économise sur tout le reste.
- Avant de verser un seau dans les toilettes, assurez-vous que les égouts fonctionnent ; sinon, un sac, un absorbant et un couvercle.
- Des lampes plutôt que des bougies ; réchaud, barbecue et groupe électrogène toujours dehors.
- Des messages courts plutôt que des appels, et des nouvelles des voisins isolés.

Avant : mon kit 72 h

La liste officielle, d'après Géorisques et le SGDSN. Cochez ce que vous avez.

- ☐ **Eau potable**
  au moins 6 litres par personne pour 3 jours
- ☐ **Radio à piles ou autonome**
  pour suivre les consignes sans réseau
- ☐ **Trousse de premiers secours**
  avec couverture de survie
- ☐ **Copies des papiers**
  protégées de l'eau
- ☐ **Argent liquide**
  en petites coupures
- ☐ **Nourriture sans cuisson**
  pour 3 jours, facile à ouvrir
- ☐ **Lampe et piles de rechange**
  la liste cite aussi bougies et allumettes ; nous conseillons plutôt une lampe
- ☐ **Médicaments habituels et ordonnances**
  quelques jours de traitement
- ☐ **Chargeur ou batterie de téléphone**
  chargée et contrôlée
- ☐ **Double des clés et vêtements chauds**
  plus des lunettes de rechange

Vérifiez le kit deux fois par an : eau, piles, médicaments, dates. Vérifié le : .....
et le : .....

À remplir, au calme

Point de rendez-vous si nous sommes séparés

.....

Un proche à prévenir, hors de la région

.....

Médecin traitant et pharmacie

.....

Traitements et allergies de chacun

.....

Mairie

.....

Ma radio locale (fréquence FM)

.....

Chaque consigne reprend les points « À retenir » d'un guide de kitvital.fr, qui cite ses sources officielles (Géorisques, SGDSN, info.gouv.fr, Santé publique France…). KitVital ne remplace pas les consignes des autorités : en cas de danger, appelez le 112 et suivez les instructions données à la radio ou par les secours.

Le guide complet de chaque situation : kitvital.fr/guides. Version du 3 novembre 2026. Dernière version : kitvital.fr/fiche-reflexe. Une erreur, une consigne qui a changé ? Écrivez à contact@kitvital.fr