

 72 heures d'autonomie (Suisse)

Préparez calmement, adaptez les quantités à votre foyer.

Numéros d'urgence : **117 Police** • **144 Ambulance** • **118 Pompiers**

 Eau

- () 3 L /personne /jour × 3 jours = 9 L /personne
 - () Bouteilles ou bidons fermés
 - () Pastilles / filtre de purification
 - () Contenants propres (remplissables)
 - () **Instructions pour l'eau** : faire bouillir si possible (1 min à ébullition), stocker dans des contenants fermés pour éviter la recontamination
-

 Alimentation (sans cuisson ou cuisson simple)

- () Conserves (plats, légumes, fruits)
 - () Barres énergétiques / fruits secs / biscuits
 - () Pâtes / riz / soupes prêtes
 - () Ouvre-boîte manuel & ustensiles
 - () Sel / sucre / huile
 - () Bébé : lait en poudre (1–2 boîtes / 3 j), 6–8 couches / jour, lingettes
 - () **Allergies / régimes** : aliments adaptés (sans gluten, sans lactose, végétarien, pour diabétiques)
-

 Énergie, lumière & communication

- () Lampe de poche (+ piles)
 - () Bougies + briquet / allumettes
 - () Power bank chargée
 - () Radio à piles / à manivelle
 - () Téléphone de secours + carte SIM prépayée
 - () Chargeur solaire (optionnel)
 - () Multiprise avec protection contre les surtensions
 - () Liste papier des numéros essentiels (famille, voisins, médecin, commune)
-

 Outils de base

- () Couteau multifonctions ou outil multi-usage (type Leatherman)
 - () Ruban adhésif résistant (duct tape), ficelle
 - () Clous, marteau léger, tournevis (pour réparations simples)
-



BATMED Brilliant Answers To Manage Every Day

Santé & hygiène

- () Trousse 1ers secours (pansements, antiseptique, ciseaux, compresses, garrot, couverture thermique)
- () Médicaments personnels (7–14 jours) + ordonnances
- () **Comprimés d'iode** : stocker au sec, suivre instructions OFPP (posologie : adultes 130 mg, enfants selon âge, ne pas prendre sans alerte officielle, voir www.alertswiss.ch)
- () Masques FFP2 / FFP3 (optionnel, pour risques chimiques / biologiques selon OFPP)
- () Savon / gel / lingettes (10–14 / jour / personne)
- () Papier toilette (2 rouleaux / semaine)
- () Sacs poubelle résistants (10–15 / semaine)
- () Gants, masques
- () Espace isolé pour stocker les déchets si collecte interrompue
- () Guide imprimé des gestes de premiers secours (Croix-Rouge suisse)
- () Formation de base suivie (optionnel, via samaritans.ch)

Documents & argent

- () Copies d'identité / assurances / ordonnances
- () Liste de contacts imprimée
- () Espèces (petites coupures / monnaie)
- () **Clé USB sécurisée** : chiffrée (mot de passe), sauvegarde hors domicile (ex. : chez un proche)

Chaleur & vêtements

- () Vêtements chauds / imperméables
- () Couverture de survie / plaid
- () Chaussures solides, gants, bonnet
- () Équipements pour intempéries : parapluie solide, bâche plastique, corde fine
- () **Conditions extrêmes** : lunettes de protection (vent / neige), sac de couchage compact (si évacuation en zone froide)

Besoins spécifiques

- () Seniors (aides à la mobilité, médicaments, lunettes)
- () Enfants : jeux compacts (cartes, crayons, carnet), lampe frontale, doudou
- () Adultes / ados : carnet + stylo, musique hors ligne (MP3 chargé), livre léger
- () **Soutien psychologique** : techniques simples de relaxation imprimées (respiration, méditation), numéro de soutien psychologique (ex. : La Main Tendue 143)
- () Personnes à mobilité réduite : batteries d'appareils médicaux, fauteuil pliable
- () Malvoyants : étiquettes grands caractères, documents en braille
- () **Sourds / malentendants** : alarmes visuelles / vibrantes, instructions écrites claires, contact par SMS (ex. : 144 pour urgences)
- () Animaux : nourriture 1–2 kg / sem., gamelle, eau, laisse, carnet

Évacuation d'urgence

- () Sac à dos léger par personne
(eau 1 L, barre énergétique, copie d'identité, lampe, couverture de survie, masque)
- () **Plan d'évacuation familial** : 2 itinéraires minimum, point de rendez-vous hors domicile, plan pour animaux (transport, abri)
- () Carte papier de la région (en cas de panne GPS)

Options pour 7 jours (si possible)

- () Eau 14–21 L /personne
- () Menus variés (protéines en conserve, légumineuses, féculents, fruits / légumes en conserve)
- () Petit réchaud de camping + combustible (aération, sécurité)
- () Réchaud à gaz ou alcool (ventilation stricte)
- () Chauffeuses chimiques (sécurisées, mains / couchage)
- () Rotation des stocks (consommer → remplacer)
- () Application Alertswiss installée (alertes cantonales)
- () Suivi météo : MeteoSwiss

Communauté

- () Liste des contacts voisins / communaux (chef de quartier, protection civile)
- () Plan de soutien mutuel (partage d'eau, outils, abri avec voisins)
- () **Contact avec autorités** : connaître le point de contact local (protection civile, mairie) pour signaler des besoins ou recevoir des consignes

Abris & organisation

- () Abri antiatomique : vérifier ventilation, étanchéité, accès dégagé (selon OFPP)
 - () Ranger le kit dans un endroit sec et accessible (boîtes étanches étiquetées)
 - () **Protection contre les nuisibles** : pièges non toxiques, répulsifs (pour cave / abri)
 - () **Rotation des stocks** : étiqueter les dates de péremption, utiliser un calendrier
(ex. : rappels mars / septembre) pour consommer / remplacer
 - () **Tester les équipements électroniques** : vérifier power bank, radio, téléphone de secours tous les 6 mois
-
-
-



Calculateur de quantités – à remplir à la main

Complétez ces lignes pour estimer vos besoins selon la taille de votre foyer.

Catégorie	Formule	Quantité totale
Eau	Nombre de personnes $\times$ 3 L $\times$ 3 jours	
Nourriture	Repas / jour $\times$ 3 jours $\times$ nombre de personnes	
Aliments spécifiques	Quantité adaptée / personne $\times$ 3 jours	
Médicaments	7 à 14 jours $\times$ traitements / personne	
Lingettes / Hygiène	10–14 / jour / personne $\times$ 3 jours	
Sacs poubelle	10–15 / semaine	
Comprimés d'iode	Selon recommandations cantonales	

BATMED.ch –

Initiative privée d'intérêt public, agissant au service de la résilience collective.

Contact : contact@batmed.ch | www.batmed.ch

[illegible]