



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada



Conseils pratiques

# Se préparer non s'inquiéter

Vous aussi pouvez vous  
préparer à affronter  
les urgences



Canada

## TABLE DES MATIÈRES

Préparez-vous – planifiez en cas d'urgence . . . . .	1
Que faire avant une catastrophe . . . . .	2
Que faire pendant une catastrophe . . . . .	6
Que faire après une catastrophe . . . . .	9
Soyez à l'affût des dangers . . . . .	10
Soyez prêts en cas d'évacuation . . . . .	12
Anticipez les réactions émotives . . . . .	13
Aide-mémoire . . . . .	15
Renseignements supplémentaires . . . . .	18

## REMERCIEMENTS

La présente publication a été conçue par **Sécurité publique et Protection civile Canada** en collaboration avec la **Croix-Rouge canadienne**.



Croix-Rouge canadienne  
Canadian Red Cross

La version électronique de la présente brochure est disponible à **[www.sppcc.gc.ca](http://www.sppcc.gc.ca)** sur Internet.

La présente publication est également offerte en médias substituts (cassettes audio, braille, gros caractères, disquettes d'ordinateur) par l'entremise du système Info Touch. Composez le 1 800 788-8282 sur un téléphone à clavier.

Pour le service de téléscripteur, composer sans frais le 1 866 865-5667.

*This publication is also available in English.*

ISBN 0-662-85670-8

N° de catalogue D82-39/2001F

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux 2001  
Révision : septembre 2005.



# Préparez-vous – planifiez en cas d'urgence



DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS, QUI PREND LE TEMPS DE PENSER AUX CATASTROPHES? POURTANT, LES CATASTROPHES NATURELLES COMME LES INONDATIONS OU LES TORNADES, LES ACCIDENTS TECHNOLOGIQUES OU ENVIRONNEMENTAUX COMME LES DÉVERSEMENTS DE PRODUITS CHIMIQUES, OU MÊME LES INTERRUPTIONS DE SERVICE COMME LES PANNES DE COURANT EN HIVER, PEUVENT FRAPPER N'IMPORTE QUELLE COMMUNAUTÉ, N'IMPORTE QUAND.

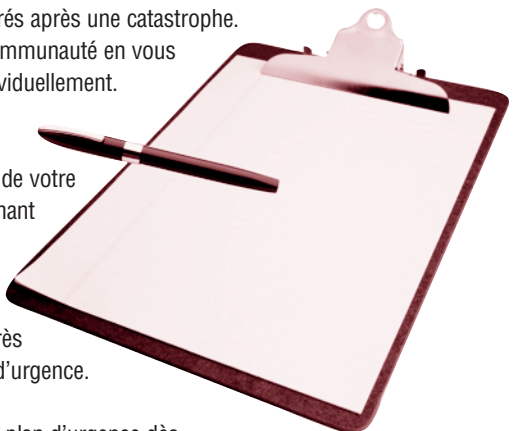
Si vous n'y êtes pas préparé, un sinistre pourrait bouleverser votre existence.

Attendez-vous à l'imprévu, et planifiez en cas d'urgence. Savoir quoi faire lorsque survient une catastrophe vous aidera à mieux maîtriser la situation et vous permettra de vous rétablir plus rapidement.

Aucune communauté ne possède toutes les ressources nécessaires pour intervenir efficacement auprès de tous les sinistrés après une catastrophe.

Aidez votre communauté en vous préparant individuellement.

Assurez votre survie et celle de votre famille en sachant exactement ce qu'il faut faire avant, pendant et après une situation d'urgence.



Élaborez votre plan d'urgence dès aujourd'hui et discutez-en avec votre famille. Il y va de votre survie.

# Que faire avant une catastrophe

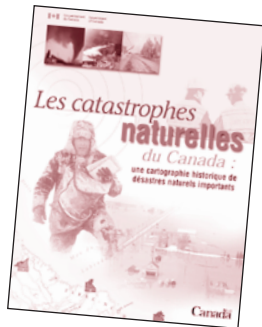
VOTRE FAMILLE RESTERA-T-ELLE CALME ET LOGIQUE EN SITUATION DE CRISE? TRÈS PEU D'ENTRE NOUS LE PEUVENT. C'EST DONC MAINTENANT QU'IL FAUT RÉFLÉCHIR, PENDANT QUE VOUS EN AVEZ LE TEMPS.

## PRÉPAREZ-VOUS DÈS MAINTENANT

Votre meilleure protection en cas d'urgence, est de savoir quoi faire. Lisez attentivement cette brochure, tenez compte des suggestions qu'elle contient et agissez dès maintenant.

## PRENEZ CONSCIENCE DES DANGERS

Identifiez les catastrophes naturelles ou technologiques susceptibles de se produire dans votre région et informez-vous des conséquences qu'elles peuvent entraîner. Vous saurez alors à quoi vous attendre et serez mieux en mesure de planifier.



## ANALYSEZ VOTRE PROPRE SITUATION

### *La maison d'abord*

Faites le tour de votre maison pour identifier les dangers et prenez les mesures correctives nécessaires.

Si vous habitez dans une région sujette aux tremblements de terre, fixez ou déplacez tous les objets qui pourraient tomber et vous causer des blessures – vos livres, vos plantes, les miroirs, les lampes, votre porcelaine, etc. Immobilisez aussi les objets qui pourraient se renverser et mettre le feu à la maison – le chauffe-eau, les appareils à gaz.

Si vous habitez dans une région sujette aux tornades, fixez solidement tout objet que le vent pourrait emporter, détacher ou arracher, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Vous pouvez installer un appareil de chauffage d'appoint qui fonctionne sans électricité et sans composante connexe comme un moteur ou un ventilateur. Il est aussi important que cet appareil soit relié à un conduit de cheminée approprié. Ne jamais relier plus d'un appareil de chauffage au même conduit de cheminée.

### ***Affichez les numéros de téléphone d'urgence***

Gardez une liste d'adresses et de numéros importants près du téléphone. (Après un désastre, n'utilisez le téléphone qu'en cas de nécessité absolue. Les équipes



d'urgence auront besoin de toutes les lignes disponibles.)

### ***Vérifiez votre police d'assurance***

Veillez à ce que votre police d'assurance couvre tous les dangers auxquels vous pourriez être exposés dans votre communauté.

## PRÉPAREZ UNE TROUSSE DE SURVIE

Une bonne trousse de survie devrait répondre à vos besoins et à ceux de votre famille pendant au moins trois jours.



Si vous avez une lampe de poche, une radio à piles ou à manivelle, des couvertures, de l'eau et de la nourriture, votre trousse de survie est déjà presque complète. Il ne vous reste qu'à assembler tout le matériel dans un contenant facile à transporter (au cas où il vous faudrait évacuer votre domicile).

### ***Gardez une petite trousse d'urgence dans la voiture***

Une couverture, des vêtements de rechange, une bougie dans un contenant métallique profond et des allumettes peuvent vous sauver la vie.

## AUTRES ÉTAPES À SUIVRE

Voici quelques conseils qui pourraient vous simplifier la vie en situation d'urgence.

### ***Choisissez une personne contact à l'extérieur de la région ou de la province***

Demandez à quelqu'un qui habite dans une autre province d'être votre contact de famille. Après une catastrophe,

il est parfois plus facile de faire un appel interurbain en raison de la congestion des lignes téléphoniques locales.

Demandez à chaque membre de votre

famille de mémoriser le

nom et numéro de cette personne, et assurez-vous que tout le monde sait qu'il faut l'appeler immédiatement, si une catastrophe sépare la famille.



### **Faites un exercice en famille**

#### *Si vous vivez dans une maison*

Apprenez à chaque membre de la famille où et comment couper l'eau, l'électricité et le gaz. Préparez de gros autocollants visibles qui indiqueront clairement où se trouvent les valves d'entrée d'eau et de gaz ainsi que le panneau de distribution d'électricité (ou le disjoncteur principal).

#### *Si vous vivez en appartement*

Indiquez les sorties de secours à tous les membres de votre famille. Montrez-leur où se trouve l'alarme à feu et expliquez-leur quand et comment la déclencher. S'il se déclare un incendie ou toute autre situation d'urgence, ne prenez pas l'ascenseur; vous pourriez y rester pris s'il y avait une panne de courant.

### **Renseignez-vous sur les plans d'urgence de votre communauté**

L'école de vos enfants et votre lieu de travail ont probablement leurs propres plans d'urgence. Renseignez-vous : quels sont-ils et quel serait votre rôle en cas de catastrophe. Si vous étiez séparé de votre famille, il vous faudrait savoir comment vous retrouver. Vous pouvez aider à instruire vos enfants sur les plans et les mesures d'urgence de leur école.

### **Évitez les situations d'urgence potentielles**

Tenez compte de la météo; par temps menaçant, évitez la conduite automobile et les activités de plein air.



# Que faire pendant une catastrophe



VOICI QUELQUES  
CONSEILS  
PRATIQUES DE  
BASE  
APPLICABLES À  
DES SITUATIONS  
D'URGENCE  
PARTICULIÈRES. (POUR

PLUS D'INFORMATION, ADRESSEZ-VOUS À LA SÉCURITÉ PUBLIQUE ET PROTECTION CIVILE CANADA, À VOTRE ORGANISATION DE GESTION DES URGENCES PROVINCIALE OU TERRITORIALE OU À VOTRE BUREAU LOCAL DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE.)

## PENDANT UN TREMBLEMENT DE TERRE

### *Si vous êtes à l'intérieur*

Ne sortez pas. Éloignez-vous des fenêtres. Cherchez refuge sous une table ou un gros bureau et cramponnez-vous. S'il n'y a pas de meuble solide, collez-vous contre un mur intérieur en vous protégeant la tête et le cou.

### *Si vous êtes à l'extérieur*

Précipitez-vous vers un espace découvert. Éloignez-vous des édifices et de toute autre structure qui pourrait s'écrouler. Ne vous approchez pas des lignes de transport d'énergie ou des fils électriques rompus.

### *Si vous êtes en voiture*

Arrêtez la voiture et restez à l'intérieur. Évitez les ponts, les viaducs et les passages souterrains ou toute autre structure qui pourrait s'écrouler sur votre voiture et vous.



## PENDANT UNE TORNADE

### *Si vous êtes à l'intérieur*

Descendez au sous-sol immédiatement. S'il n'y en a pas, accroupissez-vous ou allongez-vous sous un meuble solide, dans un couloir, une cage d'escalier ou une petite pièce le plus au centre possible de la maison, loin des fenêtres.

Évitez les grandes salles, les arénas, les centres d'achat, etc. (leur toit pourrait s'effondrer).

### *Si vous êtes pris à l'extérieur*

Si vous ne voyez pas d'abri adéquat, étendez-vous dans un fossé ou un ravin en vous protégeant la tête.



### *Si vous êtes en voiture*

Sortez et éloignez-vous de la voiture. Le vent pourrait emporter le véhicule, le projeter dans les airs ou le faire retomber sur vous. Étendez-vous tel qu'indiqué plus haut.

## PENDANT UN ORAGE ÉLECTRIQUE VIOLENT

### *Si vous êtes à l'intérieur*

Ne sortez pas. Éloignez-vous des fenêtres, des portes, du foyer, des radiateurs, des cuisinières, des tuyaux métalliques, des évier et de tout autre conducteur de charge électrique. Débranchez les télévisions, les radios, le grille-pain et les autres appareils électriques. N'utilisez ni le téléphone, ni vos appareils électriques.

### *Si vous êtes à l'extérieur*

Réfugiez-vous dans un bâtiment, dans une cave ou dans un fossé. Si vous êtes dans un lieu découvert, accroupissez-vous en gardant les pieds ensemble et la tête baissée (la position 'saute-mouton'). Ne vous étendez pas par terre – en minimisant votre contact avec le sol, vous réduisez le risque d'être électrocuté par une décharge au sol. Éloignez-vous des fils d'électricité et de téléphone, des clôtures, des arbres et des lieux surélevés. Évitez de rouler à bicyclette, en moto ou en tracteur.

### *Si vous êtes en voiture*

Arrêtez la voiture loin des arbres et des fils électriques qui pourraient rompre ou tomber et restez à l'intérieur.

## PENDANT UNE INONDATION

Éteignez les appareils de chauffage et la fournaise dans le sous-sol, et fermez la soupape de gaz. Coupez l'électricité. S'il y a de l'eau autour du panneau d'électricité ou de la boîte à fusibles, tenez-vous sur une planche sèche et coupez le courant à l'aide d'un bâton de bois sec.

N'essayez jamais de traverser à pied une zone inondée. Le courant pourrait vous emporter.

### *Si vous êtes en voiture*

Évitez de conduire sur une route inondée; votre véhicule pourrait être emporté par le courant. Par contre, si vous êtes pris dans des eaux qui montent rapidement et que votre voiture tombe en panne, abandonnez-la et concentrez-vous sur votre survie, et celle de vos passagers.

## PENDANT UNE PANNE DE COURANT EN HIVER

Baissez le(s) thermostat(s) du système de chauffage au minimum et éteignez tous les appareils électroménagers et électroniques et les outils électriques afin d'éviter de les endommager et de réduire les risques de blessures et d'incendie. D'autre part, il est plus facile de rétablir le courant quand les circuits électriques du système ne sont pas surchargés.

Utilisez toujours de bons chandeliers ou bougeoirs et ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance.

N'utilisez ni votre barbecue au charbon de bois ou au gaz, ni votre radiateur de camping, ni vos génératrices à l'intérieur de la maison.

Il est bon d'avoir une génératrice auxiliaire en cas de panne d'électricité, mais il y a des dangers qu'il vous faut connaître.



Afin d'utiliser votre génératrice de façon sécuritaire, suivez les instructions du fabricant et souvenez-vous de toujours suivre les conseils suivants :

- Placez la génératrice à l'extérieur, loin des portes et des fenêtres, dans un endroit bien ventilé;
- Branchez les lumières et les appareils électriques directement à la génératrice. Si vous devez utiliser des rallonges, assurez-vous qu'elles sont adéquates et approuvées par l'Association canadienne de normalisation (CSA).

Si votre génératrice doit être branchée directement à un circuit électrique permanent, ne le faites pas vous-même. Faites appel à un technicien qualifié.

# Que faire après une catastrophe

IMMÉDIATEMENT APRÈS LA CATASTROPHE, VOUS POURRIEZ ÊTRE QUELQUE PEU CONFUS OU DÉSORIENTÉ. RESTEZ CALME ET SOUVENEZ-VOUS DES CONSEILS CI-DESSOUS.

## SECOUREZ LES BLESSÉS

Venez en aide aux blessés. Apportez votre trousse de survie (une trousse de premiers soins devrait en faire partie).

## ÉCOUTEZ LA RADIO

Restez à l'écoute des nouvelles locales sur votre poste de radio à piles et suivez les directives des responsables des opérations d'urgence.

## N'UTILISEZ PAS LE TÉLÉPHONE

N'utilisez le téléphone qu'en cas d'extrême nécessité. Les équipes d'urgence auront besoin de toutes les lignes disponibles.



## VÉRIFIEZ L'ÉTAT DE VOTRE DOMICILE

Voyez jusqu'à quel point votre maison a été endommagée. Voici quelques conseils à retenir :

- Utilisez une lampe de poche – évitez de gratter une allumette ou d'allumer les lumières s'il y a des dommages quelconques ou une odeur de gaz;
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'incendie ou de risque d'incendie ni d'autres dangers;
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de fuite de gaz – commencez votre inspection par le chauffe-eau. Si vous repérez une odeur de gaz, fermez la valve principale d'alimentation en gaz, ouvrez les fenêtres et faites sortir tout le monde au plus vite;

- Coupez l'alimentation de tous les autres services publics (chauffage, électricité, eau, ventilation, etc.) qui sont endommagés;
- Épongez tous les liquides qui se sont renversés : les médicaments, l'eau de Javel, l'essence ou toute autre substance inflammable. Portez toujours des vêtements protecteurs et en cas de fuites ou de déversements majeurs, ayez recours à de l'aide professionnelle;
- Enfermez vos animaux domestiques dans un endroit sécuritaire;
- Voyez si vos voisins ont besoin d'aide, notamment si ce sont des personnes âgées ou handicapées.

SI VOUS AVEZ COUPÉ L'ALIMENTATION EN GAZ, SEUL UN PROFESSIONNEL DE LA COMPAGNIE DE GAZ DEVRAIT REMETTRE LE SYSTÈME EN MARCHÉ.

# Soyez à l'affût des dangers

## APRÈS UN TREMBLEMENT DE TERRE

*Bâtiments endommagés*

### QUE FAIRE

N'entrez pas dans un bâtiment endommagé, même s'il vous semble solide.

*Répliques sismiques*

Restez où vous êtes.

*Coupure de l'eau courante*

S'il le faut, utilisez l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, ou bien faites fondre des glaçons.

*Risque de panne d'électricité*

Si vous vivez en appartement, ne prenez pas l'ascenseur. Vous risquez d'y rester pris.

*Tsunamis (énormes raz-de-marée)*

Si vous habitez près de l'océan, éloignez-vous des rives.

## APRÈS UNE INONDATION

*Contamination de l'eau potable*

### QUE FAIRE

Utilisez de l'eau embouteillée ou faites bouillir l'eau à plein feu pendant dix minutes. On peut aussi verser une goutte de produit à blanchir au chlore non parfumé pour chaque litre d'eau, ou trois gouttes par litre d'eau trouble, et laisser reposer l'eau pendant 30 minutes avant de la boire. (Une légère odeur de chlore devrait subsister.)

*Contamination de la vaisselle et des ustensiles*

Lavez et stérilisez la vaisselle et les ustensiles. Servez-vous d'eau bouillante ou d'une solution stérilisante composée d'une part de produit au chlore et de quatre parts d'eau; puis, rincez à fond la vaisselle et les ustensiles.

### ***Inondation du sous-sol***

N'évacuez pas toute l'eau d'un seul coup (cela pourrait endommager les fondations de votre maison). N'enlevez que le tiers du volume d'eau par jour.

## **AUTRES DANGERS**

### ***Intoxication alimentaire***

### **QUE FAIRE**

Vérifiez l'état des aliments périssables dans le réfrigérateur, le congélateur et les armoires. Si la nourriture congelée commence à dégeler, il faut la faire cuire – autrement, il faut s'en défaire en suivant les instructions des autorités sanitaires locales.

### ***Fils électriques rompus ou ballants***

Ne restez pas à proximité. Si vous le pouvez, avertissez les autorités.

### ***Égouts ou conduits d'eau endommagés***

Si vous le pouvez, avertissez les autorités.

### ***Inondation du sous-sol par de l'eau contaminée***

Si l'inondation est grave et que la maison est habitée en permanence, désinfectez l'eau tous les trois jours. Pour une maison de taille moyenne, mélangez deux litres d'eau de Javel liquide dans l'eau d'inondation.

### ***Attention à la moisissure***

La moisissure est un grave danger pour la santé. En présence de moisissure, portez un masque et des gants jetables. Du moisi se développera sur tout ce qui reste humide assez longtemps. Assurez-vous de tout assécher rapidement pour vous éviter des problèmes de santé.



# Soyez prêts en cas d'évacuation

SI L'URGENCE EST ASSEZ GRAVE, ON POURRAIT VOUS DEMANDER DE QUITTER VOTRE DOMICILE ET DE VOUS RENDRE À UN ABRI DE SECOURS, COMME UN GYMNASE OU UNE SALLE COMMUNAUTAIRE.

## SI UN ORDRE D'ÉVACUATION EST ÉMIS :

- Partez immédiatement;
- Amenez votre trousse de survie avec vous;
- Écoutez la radio et suivez les directives des responsables des opérations d'urgence;
- Coupez l'alimentation en eau, en gaz et en électricité – si les directives sont telles;
- Prenez les dispositions nécessaires pour vos animaux domestiques;
- Portez des vêtements et des souliers appropriés – tenez compte de la température;
- Verrouillez la maison;
- Empruntez les routes indiquées par les responsables; ne prenez pas de raccourcis. Vous pourriez vous retrouver dans une zone fermée ou dangereuse.
- Si vous le pouvez, laissez une note pour indiquer le moment de votre départ et votre destination. La boîte à lettres est un bon endroit où laisser ce message.
- Inscrivez-vous auprès du service aux sinistrés de l'abri; votre famille et vos amis pourront ainsi vous rejoindre plus facilement.
- Si vous devez évacuer votre maison pour une période prolongée lors d'une panne de courant hivernale, drainez l'eau de tous les tuyaux du système de plomberie. En commençant par les étages supérieurs, ouvrez tous les robinets et tirez la chasse d'eau de chaque toilette à plusieurs reprises; terminez au sous-sol et ouvrez la valve de drainage. Vidangez le réservoir du chauffe-eau en raccordant un boyau au robinet de drainage, et laissez couler l'eau dans le drain du sous-sol. **(Si vous vidangez un chauffe-eau au gaz, vous devez aussi éteindre la veilleuse d'allumage. Il faudra faire appel à un technicien qualifié pour la rallumer.)** Débranchez les boyaux et le drain de la machine à laver.





# Anticipez les réactions émotives

*Pendant un certain temps, vous pourriez ne plus vous reconnaître...*

En général, la plupart des gens se sentent déroutés ou déconcertés après avoir fait face à une catastrophe. Il peut leur

arriver de trembler, de se sentir engourdis, de vomir, ou de perdre connaissance; et tout de suite après la catastrophe, ils sont souvent abasourdis et consternés, mais soulagés d'être en vie. Ces réactions sont parfaitement normales.

Peu de temps après, les survivant(e)s ont souvent du mal à dormir et peu d'appétit – ils/elles peuvent éprouver de la colère envers les membres de leur entourage, ou même paniquer à la moindre alerte. Les enfants peuvent se mettre à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit. Ces émotions et réactions sont tout à fait normales, elles aussi.

## ***Comment remonter la pente***

Voici quelques conseils pour vous aider et aider votre famille à reprendre une vie normale.

Exprimez vos sentiments. Parlez de ce qui s'est passé.

Encouragez les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent. Ils seront peut-être plus portés à s'exprimer par le dessin ou par le jeu. Reconnaissez qu'ils éprouvent réellement les sentiments qu'ils expriment. Admettez qu'il est permis d'être en deuil après avoir souffert une perte. (Oui, il est normal d'être affligé par la perte d'une photo de mariage ou de l'anneau préféré de votre grand-père.) Les sentiments d'apathie ou de colère, l'insomnie et la perte d'appétit sont les réactions normales d'un deuil. Donnez-vous la permission de vivre vos deuils et le temps de vous en remettre.



### **Comment aider vos enfants**

À la suite d'une catastrophe, les enfants peuvent vivre toute une gamme de réactions émotives intenses. Entre autres, ils peuvent être angoissés, avoir peur, être nerveux, souffrir de maux d'estomac ou d'une perte d'appétit. Ce sont là des réactions normales et passagères à la suite d'un grand danger. Les parents peuvent aider à soulager leurs enfants en prenant leurs craintes au sérieux, en les rassurant, en leur accordant plus d'attention et en les cajolant affectueusement.

### **UN ENFANT QUI A PEUR, A VRAIMENT PEUR.**

Ce que les enfants craignent le plus après une crise :

- que la situation se reproduise;
- que quelqu'un d'autre se fasse mal ou soit gravement blessé;
- qu'ils seront séparés de leur famille;
- qu'ils se retrouveront seuls.

Vous devez alors les réconforter et les rassurer. Dites-leur ce que vous savez de la situation. Soyez honnête, tout en faisant preuve de douceur.

Encouragez-les à exprimer leurs sentiments à l'égard de la catastrophe. Incitez-les à poser des questions.

Confiez-leur une tâche à accomplir de façon à ce qu'ils se sentent utiles et que la vie familiale reprenne son cours.

Gardez-les avec vous, même s'il vous semblerait plus facile de les laisser avec quelqu'un lorsque vous cherchez un logement ou du secours.

En pareille situation, il est important que la famille ne soit pas séparée.



# Aide-mémoire

SONGEZ AUX BESOINS PARTICULIERS DES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE. AJOUTEZ À VOTRE TROUSSE D'URGENCE TOUT AUTRE ARTICLE DONT VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN. VOICI QUELQUES SUGGESTIONS.

## *Bébés et tout-petits*

- Couches, biberons, lait en boîte, jouets, crayons à colorier et papier.

## *Autres membres de la famille*

- Médicaments d'ordonnance, lunettes de rechange. (Gardez au moins une semaine de médicaments dans votre trousse d'urgence et une copie des prescriptions pour vos médicaments et lunettes.)

## *Animaux*

- Nourriture pour chats/chiens.



## TROUSSE DE PROVISIONS D'URGENCE

Gardez à portée de la main assez d'eau et de nourriture pour subvenir à vos besoins pendant au moins trois jours. Choisissez du prêt-à-manger que votre famille aime bien et des aliments qui se conservent sans réfrigération.

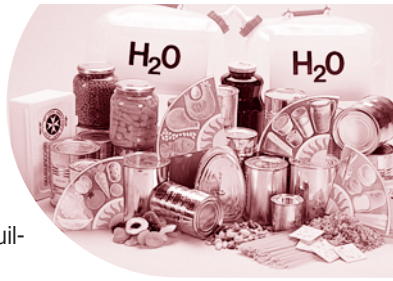
### EAU

- Au moins quatre litres par personne par jour – deux pour votre consommation personnelle et deux pour la préparation de la nourriture, pour laver la vaisselle et pour votre hygiène personnelle.

### NOURRITURE

- conserves : soupes, ragoûts, fèves au lard, pâtes, viande, volaille, poisson, légumes, fruits;
- craquelins et biscottes;
- miel, beurre d'arachide, sirop, confiture, sel et poivre, sucre, café instantané, thé.

*REMPLEZ LES  
CONSERVES ET LES  
PROVISIONS  
SÈCHES UNE FOIS PAR  
ANNÉE.*



## ÉQUIPEMENT

- couteaux, fourchettes et cuillères;
- verres et assiettes jetables;
- ouvre-boîte manuel, ouvre-bouteille;
- réchaud et combustible (suivez le mode d'emploi du fabricant). N'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur;
- allumettes imperméables et sacs à ordures en plastique.

## TROUSSE DE SURVIE

- lampe de poche et piles (en cas de panne d'électricité);
- poste de radio à piles ou à manivelle (pour écouter les nouvelles);
- piles de rechange (pour la radio et la lampe de poche);
- trousse de premiers soins;
- bougies et allumettes/briquet;
- clés de réserve pour la voiture et argent de poche (avec des pièces de monnaie et une carte d'appel);
- documents importants (pièces d'identité pour tout le monde, documents personnels);
- nourriture et eau embouteillée (voir la liste de « provisions d'urgence »);
- vêtements et chaussures (un rechange de vêtements par personne);
- couvertures ou sacs de couchage (une couverture ou un sac par personne);
- papier hygiénique et autres articles personnels;
- médicaments;
- sac à dos ou polochon (ou tout autre contenant pour transporter votre trousse de survie en cas d'évacuation);
- sifflet (au cas où vous auriez besoin d'attirer l'attention de quelqu'un);
- jeu de cartes, jeux de société.

## TROUSSE D'URGENCE POUR L'AUTOMOBILE

- pelle
- sable, sel ou litière pour chat
- bandes de traction
- chaîne de remorquage
- boussole
- chiffon ou rouleau de papier essuie-tout
- voyant lumineux ou fusées éclairantes
- vêtements et chaussures de rechange
- aliments de survie
- hache ou hachette
- câbles de démarrage
- grattoir et brosse à neige
- cartes routières
- allumettes et bougie « d'urgence » dans un contenant métallique profond (pour se réchauffer les mains, réchauffer une boisson ou pour servir de lumière d'urgence)
- extincteur
- méthanol (pour dégivrer les conduits de carburant et le pare-brise)
- lampe de poche
- trousse de premiers soins avec canif pour les ceintures de sécurité
- couverture (les couvertures « de survie » sont les meilleures)



## Renseignements supplémentaires

Pour obtenir d'autres conseils pratiques sur la préparation aux situations d'urgence, veuillez communiquer avec le bureau de la Croix-Rouge de votre région à [feedback@redcross.ca](mailto:feedback@redcross.ca) par courriel ou visitez le [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca) sur Internet.

Pour obtenir des renseignements généraux ou pour commander nos brochures de conseils pratiques, veuillez contacter :

## **Sécurité publique et Protection civile Canada**

Communications

340, avenue Laurier Ouest

Ottawa, Canada K1A 0P8

Téléphone : (613) 991-2800

Sans frais : 1 800 830-3118

Télécopieur : (613) 998-9589

Courriel : [communications@sppcc.gc.ca](mailto:communications@sppcc.gc.ca)

Internet : [www.sppcc.gc.ca](http://www.sppcc.gc.ca)

Veillez communiquer avec l'**organisation de gestion des urgences** de votre province ou territoire pour obtenir de l'information régionale ou locale sur la protection civile :

### ***Terre-Neuve et Labrador***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (709) 729-3703

Télécopieur : (709) 729-3857

### ***Île-du-Prince-Édouard***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 888-8050

Télécopieur : (902) 888-8054

### ***Nouvelle-Écosse***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (506) 453-2133

Sans frais : 1 800 561-4034

Télécopieur : (506) 453-5513

### ***Nouveau-Brunswick***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (506) 453-2133

Sans frais : 1 800 561-4034

Télécopieur : (506) 453-5513

### ***Québec***

Direction générale de la sécurité civile et  
de la sécurité incendie

Téléphone : (418) 646-7950

Télécopieur : (418) 646-5427

Ligne d'urgence sans frais : 1 866 776-8345

Ligne d'urgence : (418) 643-3256

Ou l'un des bureaux régionaux suivants :

- Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–  
Îles-de-la-Madeleine : (418) 727-3589
- Saguenay–Lac-St-Jean–Côte-Nord : (418) 695-7872

- Capitale Nationale – Chaudière –  
Appalaches – Nunavik : (418) 643-3244
- Mauricie – Centre-du-Québec: (819) 371-6703
- Montréal – Laval – Laurentides –  
Lanaudière : (514) 873-1300
- Montérégie – Estrie : (514) 873-1324
- Outaouais – Abitibi – Témiscamingue –  
Nord-du-Québec : (819) 772-3737

### **Ontario**

Gestion d'urgence Ontario  
Téléphone : (416) 212-3468  
Télécopieur : (416) 212-3498

### **Manitoba**

Organisation des mesures d'urgence  
Téléphone : (204) 945-4772  
Sans frais : 1-888-826-8298  
Télécopieur : (204) 945-4620

### **Saskatchewan**

Planification d'urgence de la Saskatchewan  
Téléphone : (306) 787-9563  
Télécopieur : (306) 787-1694

### **Alberta**

Gestion des urgences de l'Alberta  
Téléphone : (780) 422-9000  
Sans frais en Alberta au 310-0000-780-422-9000  
Télécopieur : (780) 422-1549

### **Colombie-Britannique**

Programme provincial de planification d'urgence  
Téléphone : (250) 952-4913  
Télécopieur : (250) 952-4888

### **Territoires du Nord-Ouest**

Organisation des mesures d'urgence  
Téléphone : (867) 873-7785  
Télécopieur : (867) 873-8193

### **Yukon**

Organisation des mesures d'urgence  
Téléphone : (867) 667-5220  
Télécopieur : (867) 393-6266

### **Nunavut**

Gestion des urgences du Nunavut  
Téléphone : (867) 975-5300  
Télécopieur : (867) 979-4221

## **Vers un Canada plus sûr et plus sécuritaire**

Sécurité publique et Protection civile Canada (SPPCC), est responsable de la planification d'urgence et de la continuité des opérations du gouvernement du Canada.

Grâce à ses programmes et à divers documents d'information, la SPPCC améliore la capacité de gestion des risques des individus, des communautés, des entreprises et des gouvernements, dans leurs environnements matériels et cybernétiques.

[www.sauvegarde.ca](http://www.sauvegarde.ca)

## **SAUVE GARDE**

Sauve Garde est un programme de partenariat national qui vise à sensibiliser le public à l'égard de la protection civile au Canada.

Autres brochures de conseils pratiques dans cette série :

- En forêt
- Inondations – Que faire avant et après ?
- La conduite en hiver – Comment se préparer
- Ondes de tempête
- Pannes de courant en hiver
- Prévoir l'imprévu
- Survivre à un fort tremblement de terre
- Violentes tempêtes