



KIT URGENCE
Soyez prêt pour l'imprévu

Checklist complète (Famille de 4 personnes)

Les premières 72 heures après une catastrophe sont critiques. Anticiper, c'est survivre. Voici **ce que chaque foyer devrait avoir prêt** à la maison pour tenir 3 jours en autonomie.

Eau & Hydratation

- **Eau en bouteille – 24 litres**

👉 Comptez **2 litres par jour et par personne**, soit 6 litres pour 72h. Pour une famille de 4 : **24 litres** minimum. Prévoir des bouteilles faciles à stocker et transporter.

💡 *Astuce : préférez des bouteilles d'1,5L plus pratiques que les packs de 5L.*

Nourriture non périssable

- Conserves (plats cuisinés) – 12 à 24 boîtes**

👉 Des plats préparés (lentilles, chili, raviolis, thon, sardines...), faciles à chauffer ou à consommer froid. Choisissez des conserves **riches en protéines** et avec une **ouverture facile** (type anneau).

💡 *Pas besoin de réfrigération, durée de vie de plusieurs années.*

- Rations de survie (militaires) – 12 packs minimum**

👉 Ultra compactes, elles fournissent l'essentiel en calories et nutriments. 1 pack par personne et par jour est une bonne base.

💡 *Idéal pour les déplacements ou les coupures prolongées.*

- Barres énergétiques – 24 à 36 unités**

👉 Rapides à consommer, riches en calories, elles permettent de tenir entre deux vrais repas.

💡 *Choisissez des barres de qualité, sans trop de sucre raffiné.*

- Aliments lyophilisés – 8 à 12 sachets**

👉 Légers, longue conservation, et très nourrissants une fois réhydratés avec un peu d'eau chaude.

💡 *Parfaits pour diversifier l'alimentation pendant la crise.*

- Fruits secs / oléagineux – 4 à 8 sachets**

👉 Mélange de noix, amandes, raisins secs, cranberries... Source d'énergie stable, bons lipides et sucres naturels.

💡 *Ne nécessitent aucune préparation, ultra-durables.*