

Kit de survie de 72 heures

Cette liste décrit le contenu d'un kit de survie de 72 heures pour une famille. Ce kit doit être facilement accessible (donc ne pas l'entreposer à la cave ni au grenier, etc.) et mis dans un sac facile à transporter et peu encombrant (sac à dos ou sac de sport).

Nourriture et eau par personne

Bouteilles d'eau (4 litres), 3 repas déshydratés (MRE), 400g de chocolat noir, barres de céréales (6), cubes de bouillon

Vêtements, par personne

Une paire de sous-vêtements de rechange, une couverture et une couverture thermique, une paire de chaussures et de chaussettes, un pantalon, deux Tee-shirt, une veste coupe-vent, gants, chapeau/casquette

Petite trousse médicale

Un rouleau de bandages homéostatiques, ciseaux, tablettes pour le mal de tête, tablettes contre la diarrhée, un pansement compressif, désinfectant (chlorhexidine), sparadraps

Articles de propreté

Brosse à dents (1 par personne), dentifrice, savon de Marseille (200g), un rasoir jetable, tampons mouchoirs en tissus, 2 petits filtres à eau (de type Katadyn), pastilles pour purifier l'eau

Outils

Lampe de poche et piles de rechange, une pelle pliante, une hachette, un outil multi-usage (couteau suisse) avec pince et couteau

Autres

Bâche plastique, 10 mètres de corde (paracord 550), allumettes (si possible dans emballage/tube étanche), briquet, bougies, un gobelet en aluminium, fourchettes et petite cuillères, assiettes en aluminium (1 par personne), papiers d'identité, copies des titres de propriété, carnet de vaccination, manuel de survie, matériel pour écrire : papier, crayon à mine grasse, stylo bille, marqueur, craie, un rouleau de scotch industriel, Sacs à fermeture zippée (ziplock) et quelques sacs poubelles (40 ou 60 litres), feuilles d'aluminium, petit miroir de signalisation, bâton luminescent, boussole, batterie chargée pour votre téléphone portable, carte routière, argent liquide en petites coupures et petite monnaie, anti-insectes, mini-kit de couture (fil et aiguille)

À garder dans votre garage ou dans votre cave et à prendre avec vous en cas de départ

De quoi manger/pique-niquer/matériel de camping, 1 rouleau de papier alu, 1 rouleau de papier plastique alimentaire, serviette de bain (mini), serviettes-toilettes humides, 1 mini-réchaud à gaz, une petite pelle.

Liste 2 : Aliments à stocker, matériel de jardinage, de pêche et de chasse

Type	Quantité	Par personne, par mois	Durée de stockage
Pâtes	1kg	10	Pratiquement illimité
Poisson en boîte	1kg	2	10 ans
Viande en boîte	1kg	2	10 ans
Légumes en boîte/ conserves	1kg	15	10-15 ans
Fruits en boîte/conserves	1kg	5	10-15 ans
Légumineuses	1kg	4	Pratiquement illimité
Farine	1kg	8	3 ans
Noix, etc. sachets	500g	1	3-5 ans
Huile	1l	1	3-5 ans
Pommes de terre	1kg	4	1-2 ans dans un lieu sec et à température constante et peu élevée
Riz	1kg	3	Pratiquement illimité
Sel	1kg	1	Pratiquement illimité
Sucre	1kg	1	Pratiquement illimité
Miel	1kg	1	Pratiquement illimité
Lait en poudre	1kg	1	3-5 ans
Fromage (en meule)	1kg	1	1 an
Maïs	1kg	2	10 ans
Fruits de garde	1kg	10	1 an dans un fruitier
Avoine	1kg	1	3-5 ans
Blé déshydraté	1kg	1	Pratiquement illimité
Fruits secs	1kg	1	Pratiquement illimité
Légumes secs	1kg	1	Pratiquement illimité
Nourriture déshydratée prête à l'emploi - Meals Ready to Eat (MRE)	Selon besoin	1	30 ans et plus
Bouillon	150g	1	Pratiquement illimité
Condiments	1kg	1	Pratiquement illimité
Ovomaltine	1kg	1	Pratiquement illimité
Café (non moulu)	1kg	1	10 ans
Féculent de maïs	150g	1	Pratiquement illimité
Pudding en poudre	300g	1	Pratiquement illimité
Café soluble	1kg	1	Pratiquement illimité
Moutarde	500g	1	Pratiquement illimité
Thé	1kg	1	10 ans
Levure en poudre	1kg	1	2-3 ans
Cube de bouillon	100g	1	Pratiquement illimité
Oeufs en poudre	100g	3	2-3 ans
Tablettes multivitamins	100g	1	1 an
Acide ascorbique en poudre	100g	1	3 ans à 20°C et au sec
Lait UHT	1l	12	1 an
Jus de fruits, etc. UHT	1l	12	1 an

Chocolat noir	1kg	8	Pratiquement illimité
Aliments de confort	1kg	1	biscuits, etc – 1-2 ans
Vinaigre	1l	1	Pratiquement illimité
Vin	1l	8	Pratiquement illimité
Alcool fort	1l	1	Pratiquement illimité
Confitures	500g	4	Pratiquement illimité
Souffre	200g	1	Pratiquement illimité - Pour sécher les fruits
Épices	100g	1	Pratiquement illimité - utilisez ce que vous préférez, herbes, curry, etc.
Bicarbonate de soude	1kg	1	Pratiquement illimité - à avoir en grande quantité, peuvent servir pour le troc
Sacs pour nourriture			pour emballer sous vide
Papier Aluminium			à avoir en grande quantité, peut servir pour four solaire
Sacs pour viande séchée			à avoir en grande quantité, peuvent servir pour le troc
Bocaux et joints			à avoir en grande quantité, peuvent servir pour le troc

Matériel de chasse et de pêche

Arc, arbalète et flèches

Corde à piano, boîtes en métal, etc. pour fabriquer des pièges

Canne à pêche, épuisette, pièges à poissons, etc.

Matériel pour la cuisine

Casseroles, poêles, marmites, pots en fonte, bouilloires, etc.

Couteaux et ustensiles de cuisine

Scie pour os et viande, hachoir, sceaux en métal

Gants, tabliers, etc.

Matériel pour l'eau

Filtre à eau avec filtres de rechange

Récipients pour l'eau de 20 et 40 litres

Eau de javel – 20 litres par personne et par an

Pastilles pour purifier l'eau – en grand nombre

Suppléments nutritifs, vitamines, minéraux

Minéraux : calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium, iode, zinc, fer, etc.

Vitamines : vitamine A, vitamine C (acide ascorbique), vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, vitamine D, vitamine E, vitamine K, carotène, etc.

Suppléments en hormones, huiles et graisses : Oméga 3, Oméga 6, DHEA, GNRH, etc.

Suppléments à base de plantes et d'herbes selon vos besoins : fenouil, reine des prés, piloselle pour nettoyer l'organisme; ginseng, guarana, gingembre pour le tonus ; passiflore, valériane, aubépine, tilleul, verveine pour l'apaisement et le sommeil ; etc.

Liste 3 : produits d'hygiène et nettoyage

	Produits	Par an	#pers	Total
WC	Sciure pour les WC extérieures (sacs de 10 kg)	12	1	12
	Papier toilette, rouleaux	120	1	120
Soins dentaires	Brosse à dents	12	1	12
	Fil dentaire (50m)	4	1	4
	Dentifrice (200g)	12	1	12
	Gel au fluor (250ml)	2	1	2
	Rinçage au fluor (500ml)	2	1	2
Hygiène Corporelle	Barre de savon (200g)	12	1	12
	Savon de Marseille/Alep – (500g)	12	1	12
Hygiène Féminine	Tampons (pack de 30)	6	1	6
	Serviettes hygiéniques (pack de 30)	6	1	6
Hygiène Générale	Coton-tiges (packet de 100)	2	1	2
	Serviettes humides (packet de 100)	2	1	2
	Crème solaire (300ml)	4	1	4
Sacs poubelle	Grand (120l)	12	1	12
	Moyen (60l)	12	1	12
	Petit (30l)	12	1	12
Rasage	Rasoir femme jetable	6	1	6
	Rasoir homme + blaireau	1	1	1
	Tondeuse à cheveux manuelle	1	1	1
Cuisine	Liquide vaisselle (300ml)	12	1	12
	Éponges	12	1	12
	Produit vaisselle assiettes, verres (400ml)	12	1	12
	Produit vaisselle casseroles (400ml)	12	1	12
	Gants pour vaisselle/nettoyage	24	1	24
Nettoyage	Détachant	6	1	6
	Poudre à lessive format XXL (20l)	7	1	7
	Savon pour les sols (1l)	4	1	4
	Produit pour sols en bois (1l)	4	1	4
	Eau de Javel (1l)	10	1	10
	Balayette	4	1	4
	Balai	4	1	4
	Serpillère	4	1	4
	Serviettes de nettoyage	12	1	12

Bassine et sceau	2	1	2
Bicarbonate de soude (1kilo)	2	1	2

Liste 4 : médicaments et outils médicaux

Instruments

Pincettes, pinces chirurgicales, aiguilles et fils de suture stériles
Forceps, écarteurs, ciseaux et pinces hémostatiques
Scalpel et lames de scalpels stériles jetables
Thermomètres, osculateur et stéthoscope
Outils de succion, pailles, bouilloires, lingettes
Marqueurs pour écrire des informations importantes
Matériel d'injection, seringues de diverses capacités, aiguilles stériles, etc.
Aspi-venin
Garrot homéostatique
Attelles préformées pour cheville, poignet et cervicales (minerve)

Bandages

Sparadraps, scotch médical
Gaze en rouleaux et en carrés de 20 cm sur 20 cm
Bandages de diverses tailles : en rouleaux, triangulaires, etc
Steri-strips
Coton
Épingles à nourrice

Médicaments

Désinfectant : chlorhexidine, teinture de benzoin
Désinfectant à base d'alcool pour les mains
Pommade antibiotique (*i.e.* neosporin)
Tablettes de benadryl (diphenhydramine – anti-allergène, aide pour les rhumes et les grippes, les congestions nasales, etc., et aide à dormir)
Tablettes d'ibuprofène – anti-douleur, anti-fièvre
Tablettes d'anti-diarrhée
Aspirine (325mg)
Solution saline ophtalmique
Anti-douleur : paracétamol, morphine
Anesthésiant local : lidocaïne, procaïne
Antiseptique : chlorhexidine
Antibiotique : coamoxycilline
Tablettes anti-acides
Pâte de glucose (15 g)
Pastilles d'iode
Gel à l'Aloé vera avec lidocaïne

Matériel dentaire

Curettes parodontales pour le détartrage mécanique,
Grattoir (crochet), miroir, pinces
Huile de clou de girofle
Forceps dentaires

Autres

Savon pour bébés.
Bicarbonate de soude
Gants, masque, masques d'opération
Bouche-à-bouche en plastique de CPR

Liste 5 : outils

Notez systématiquement les outils que vous utilisez régulièrement et dont vous pourriez avoir besoin. Préférez les outils manuels aux outils électriques.

Outils de jardinage
Outils de réparation des machines mécaniques
Outils pour le soin des animaux
Outils de soudure
Outils de forgeron
Malette à outils complète (tournevis, marteau, serre-boulons, clés, etc.)
Outils de bucheronnage, de charpenterie et d'ébénisterie
Chargeurs de piles manuels (à manivelle)

Autres outils

Pince-monseigneur
Masse
Hache
Pelle
Colles fortes, peintures, laques
Fil de fer
Bandes velcro
Élastiques
Pierre à aiguiser les lames
Scie à métal
Brouette

Vêtements de protection

Gants, gants anti-coupures
Chaussures anti-coupures
Chaps en Kevlar anti-coupure
Lunettes de protection
Casque de protection
Casque protège-ouïe

Autre matériel

Pièces de rechange pour tout votre matériel
Bâches sombres pour couvrir les fenêtres
Rouleaux de matière plastique pour isoler les fenêtres, pour rendre étanche une pièce, pour couvrir une fenêtre si celle-ci est brisée, etc.
Batteries de toutes sortes – surtout rechargeables
Bougies, lampes, etc.
Récipients de grande taille pour le mazout/diesel/essence
Récipients de taille moyenne (20 ou 40 litres) pour l'eau
Bidons de 200 litres pour l'eau de pluie

Liste 6 : matériel de défense, sécurité et communication

Armes

Arme primaire – fusil en .223 + 5000 coups + 10 chargeurs
Arme secondaire – pistolet 9mm+1000 coups + 4 chargeurs
Arme de chasse – fusil en cal 12 + 2000 coups en divers types
Couteau Suisse
Couteau de combat
Couteau de brousse
Couteau en port de cou

Équipement tactique

Bandoulière pour arme longue
Holster pour pistolet
Protection pour yeux et oreilles
Protection pour l'entrejambe
Gilet-pare balle niveau IIIA
Casque en Kévlar
Ceinturon, porte chargeurs
Brelage, porte-gourde, Sac à dos
Gants, bonnet, chapeau
Masque à gaz et filtres de rechange
Sacs étanches
Vêtements pour temps pluvieux, poncho, guêtres
Chaussures et bottes en nombre suffisent (au moins trois paires)
Lampe-torche et piles rechargeables

Autre équipement

Matériel de nettoyage pour armes (outils, lubrifiant, nettoyant, graisse)
Compteur Geiger
Un multi-outil (*multi-tool* Leatherman, Victorinox, etc.)

Équipement de sécurité

Cadenas
Alarmes
Fil barbelé
Sacs de sable
Chaînes et Cordes de diverses tailles et longueurs

Matériel de communication

Récepteur à ondes courtes
Radio à piles, piles rechargeables et chargeur de piles
Ordinateur portable aux normes militaires (rugged) avec routeur Wifi
Téléphones de campagnes
Talkie-walkie, relais et antennes
Radio CB