

# ASSEMBLER UNE TROUSSE D'URGENCE



**L'assemblage ou l'achat d'une trousse d'urgence est une étape très importante de la préparation aux urgences. Il est recommandé de conserver à la maison une trousse d'urgence comportant suffisamment de provisions pour subvenir aux besoins de votre famille pendant au moins trois jours.**

Certains sinistres, comme les inondations, les feux de forêt ou les pannes d'électricité majeures, peuvent poser de graves risques pour la sécurité. Le cas échéant, les autorités locales pourraient vous demander soit de rester à l'abri à la maison, soit de trouver refuge dans un lieu plus sûr. Si vous devez évacuer votre domicile, il se peut que vous ne disposiez que de quelques minutes pour rassembler le nécessaire avant de partir. C'est pourquoi il est important d'avoir sous la main une trousse d'urgence que vous pouvez utiliser à la maison en cas de besoin ou emporter facilement lors d'une évacuation.

**Certaines personnes pensent qu'une trousse d'urgence coûte cher, mais ce n'est pas nécessairement le cas. De plus, il est possible d'en assembler une. Chose certaine, vous ne regretterez pas d'en avoir une sous la main si une urgence vient à se présenter. En prenant dès maintenant le temps de faire des réserves d'aliments, d'eau et d'autres articles essentiels, votre famille sera en mesure de subvenir à ses besoins en cas d'urgence.**

## **POUR COMMENCER, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS :**

- Avant d'acheter quoi que ce soit, faites l'inventaire de ce qui se trouve à la maison. Si vous avez déjà sous la main une trousse de premiers soins et des denrées non périssables, vous pouvez les rayer de la liste!
- Commencez par vous procurer les articles essentiels de la liste, puis allez-y au fur et à mesure par la suite.

- Dans votre téléphone, votre sac à main ou votre portefeuille, conservez une copie de la liste de fournitures d'urgence qu'il vous reste à acheter. Consultez-la quand vous sortez faire des courses. Vous pourriez trouver certains de ces produits en solde.
- Prenez l'habitude d'acheter quelques articles de la liste chaque semaine ou chaque mois, afin de répartir le coût total de la trousse.
- Demandez à des membres de la famille ou à des amis s'ils n'auraient pas, par hasard, certains objets sur la liste à vous donner. Vous pourriez aussi envisager de faire le tour des ventes-débaras et des sites Web de vente d'articles d'occasion.
- Au moment d'acheter des denrées non périssables, gardez en tête ces quelques recommandations :
  - Procurez-vous des aliments ayant une longue durée de conservation. Vérifiez la date de péremption sur l'emballage et optez pour les denrées qui expireront le plus tard possible.
  - Choisissez des aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés une fois ouverts, car une panne d'électricité causée par un sinistre peut durer des heures, voire des jours. Le cas échéant, si vous ne consommez pas la totalité des aliments devant être réfrigérés une fois ouverts, vous devrez les jeter.
  - Vérifiez régulièrement la date d'expiration des denrées dans votre trousse. Si la date approche, consommez l'aliment pour éviter de le gaspiller et remplacez-le.

De simples mesures de préparation peuvent tout changer lorsque frappe un sinistre ou une urgence. Vos efforts seront récompensés!

## ASSEMBLAGE D'UNE TROUSSE D'URGENCE

Si vous préférez assembler votre trousse d'urgence plutôt que de l'acheter, voici ce qu'elle devrait contenir.

### ARTICLES ESSENTIELS

- Eau pour boire : au moins 1 litre par personne, par jour (2 litres si vous avez des animaux) pour au moins 3 jours
- Eau pour soins personnels et nettoyage : 2 litres par personne, par jour

---

- Denrées non périssables pour subvenir aux besoins de chaque membre de la famille pour au moins 1 journée, par exemple :
  - Conserves d'aliments prêts à manger (viandes, fruits, légumes)
  - Barres tendres protéinées ou aux fruits
  - Céréales sèches ou granola
  - Mélange montagnard
  - Beurre d'arachide
  - Fruits séchés
  - Viande séchée
  - Flocons d'avoine
  - Compote de pommes
  - Petits jus
  - Lait pasteurisé non réfrigéré
  - Aliments pour nourrissons

#### Conseil

Même les denrées dites non périssables ont une date d'expiration! Faites l'inventaire de votre trousse tous les ans et remplacez certains aliments au besoin.

- Ouvre-boîte manuel (si vous avez prévu des conserves) et ustensiles

---

- Autres articles essentiels : médicaments (avec copie de la prescription), lunettes ou verres de contact, articles pour bébé (couches, lait maternisé, nourriture, jouets), appareils auditifs, dentiers, fournitures liées au traitement du diabète, marchette, nourriture et médicaments pour animaux, etc., en quantité suffisante pour au moins 3 jours.

---

- Copies des documents suivants :
  - Actes de naissance et de mariage
  - Passeports, cartes de résidence permanente, certificat de statut et autres documents importants
  - Cartes d'assurance maladie
  - Permis
  - Testaments
  - Actes de propriétés
  - Polices d'assurance

#### Conseil

En plus de garder une copie papier des documents importants dans un endroit sûr (de préférence hors de la maison), vous pouvez aussi conserver des photos ou des copies électroniques de ces documents sur un support (p. ex., clé USB chiffrée), ou encore les remettre à une personne de confiance.

- Copie de votre plan d'urgence (visitez [croixrouge.ca/pret](http://croixrouge.ca/pret) pour en savoir davantage et télécharger un modèle)

---

- Lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant

---

- Radio à manivelle ou alimentée par piles et piles de rechange, le cas échéant

---

- Doubles des clés de maison et de voiture

- Trousse de premiers soins
- Argent en petites coupures et pièces de monnaie
- Articles d'hygiène personnelle
- Chargeur de téléphone cellulaire ou piles supplémentaires
- Nécessaire pour vos animaux de compagnie :
  - Nourriture
  - Médicaments
  - Carnet de vaccination
- Papier et stylos
- Sifflet

### AUTRES ARTICLES À ENVISAGER

- Fournitures de médecine traditionnelle et/ou petits objets de cérémonie que vous utilisez souvent ou auxquels vous tenez
- Aliments traditionnels (qu'il peut être difficile de trouver en épicerie)
- Vêtements et chaussures de rechange pour chaque membre de la famille
- Bâches en plastique
- Ciseaux et canif (sauf si vous devez prendre l'avion ou rester dans un centre d'hébergement d'urgence)
- Désinfectant pour les mains
- Sacs à ordures et attaches
- Papier hygiénique
- Outil polyvalent ou outils de base (marteau, clé, tournevis, etc.)
- Ruban adhésif en toile
- Sac de couchage ou couvertures pour chaque membre de la famille
- Jouets, jeux de société, livres, cartes à jouer
- Cartes routières papier

## ACHETER UNE TROUSSE D'URGENCE

Si vous préférez acheter une trousse d'urgence, vous pouvez vous en procurer une auprès de la Croix-Rouge en ligne à l'adresse <https://produits.croixrouge.ca/>. Différents modèles sont offerts selon le nombre de personnes dans votre foyer.

Une fois que vous avez votre trousse en main, ajoutez-y tout article qui ne s'y trouve pas déjà, comme de l'eau et des denrées.

## RASSEMBLER LE TOUT

Nous vous conseillons de rassembler tous les articles dans un sac robuste et facile à transporter (p. ex., sac à dos) si une urgence se déclare.

## ENTREPOSER LA TROUSSE

Une fois la trousse prête, entreposez-la dans un endroit propre, sec et facile d'accès. Gardez en tête que vous devrez peut-être évacuer rapidement votre domicile. Assurez-vous que tous les membres de la famille savent où elle se trouve.

**Vérifiez le contenu de votre trousse tous les ans afin de vous assurer qu'elle est prête à l'emploi.**

➤ **N'oubliez pas de la réapprovisionner après utilisation!**

**Visitez le site [croixrouge.ca/pret](https://croixrouge.ca/pret) pour obtenir davantage de conseils sur la préparation aux urgences.**

Pour avoir accès en tout temps à des conseils et à des renseignements pratiques sur votre téléphone, téléchargez l'application gratuite **Soyez prêt de la Croix-Rouge canadienne** sur l'**App Store** ou sur **Google Play**.

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :** Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre d'information uniquement et ne doivent en aucun cas être considérées comme un avis professionnel. En accédant à celles-ci, vous acceptez que la Croix-Rouge canadienne et ses agents ne soient pas tenus responsables de toutes blessures, pertes, réclamations ou tous autres dommages résultant de ces informations, ou de toute autre réclamation directement ou indirectement liée à l'utilisation de cette information.

