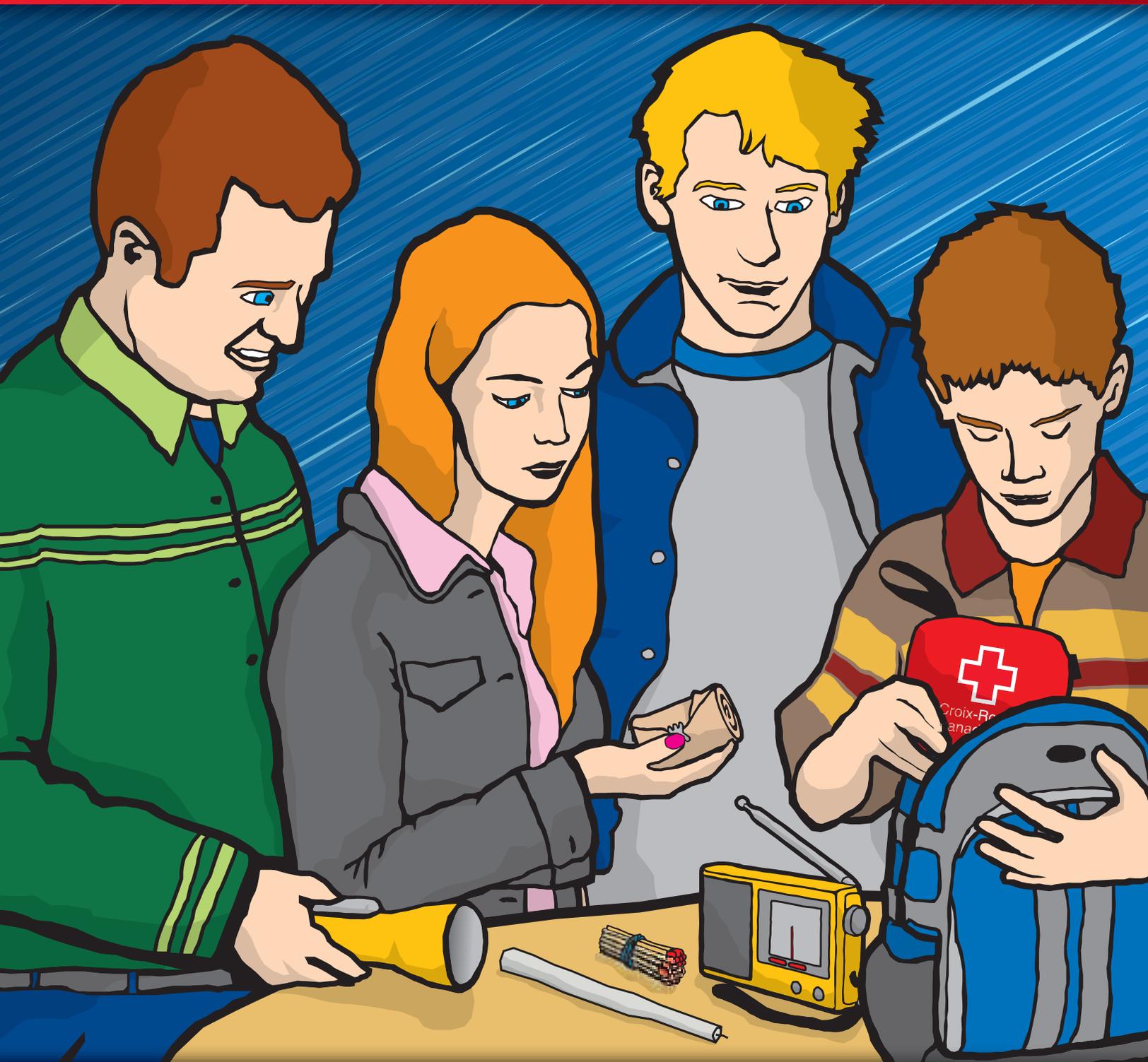


*Ensemble, prévoyons l'imprévisible.*





Croix-Rouge canadienne

La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011 (révisé), tous droits réservés.

Nous encourageons les enseignants et les éducateurs à reproduire ce document en vue de le distribuer à leurs jeunes en classe. Il est interdit de reproduire la totalité ou une partie de ce document à d'autres fins sans l'autorisation écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est enregistrée comme organisme canadien de charité sous le numéro 0017780-11.

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011/02  
ISBN 978-1-55104-516-0

**Croix-Rouge canadienne**

170, rue Metcalfe, bureau 300  
Ottawa (Ontario) K2P 2P2  
Téléphone : 613-740-1900  
Télécopieur : 613-740-1911  
Site Internet : [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination de sexe et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.

---

# Ensemble, prévoyons l'imprévisible.

**Aide-mémoire et activités  
à l'intention des familles  
pour se préparer aux situations d'urgence**

---



# Remerciements

La Société canadienne de la Croix-Rouge (Société) remercie la Croix-Rouge américaine qui lui a permis d'adapter les concepts et activités de son programme *Masters of Disasters*<sup>MC</sup>. Elle tient également à exprimer sa gratitude aux bénévoles et aux employés qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de ce programme éducatif de préparation aux catastrophes.

La Société désire remercier plus particulièrement les membres du comité pédagogique initial de l'école primaire Notre-Dame-du-Rosaire à Jonquière, au Québec, dont les commentaires judicieux sur le contenu et les démarches pédagogiques ont contribué à la création de la première version du programme en 1997.

La Croix-Rouge canadienne est également reconnaissante envers tous ceux qui ont participé au processus d'évaluation et de révision. Ce processus a permis d'adapter le programme à l'ensemble du Canada en 2001 et en 2005. La Croix-Rouge tient aussi à remercier la ville de Brandon, au Manitoba, qui a autorisé l'utilisation du concept de « Ma maison, mon abri ». Merci à Sécurité publique Canada qui a soutenu la mise à l'essai du programme dans plusieurs provinces et territoires du Canada.

La Société remercie l'Institut de prévention des sinistres catastrophiques (IPSC), Santé Canada, Environnement Canada et Ressources naturelles Canada, qui ont apporté leur concours à plusieurs étapes de l'élaboration du programme et qui ont consenti à en examiner le contenu scientifique. Leur soutien inestimable a permis une mise à jour en 2009 du programme *Prévoir l'imprévisible*<sup>MC</sup>.

La Croix-Rouge canadienne remercie de nouveau Santé Canada de son engagement et de sa collaboration dans le cadre de l'élaboration des concepts et du contenu des activités liées à la santé et à la chaleur extrême.

Ce programme est rendu possible grâce au généreux soutien des sociétés partenaires et du commanditaire médiatique MétéoMédia.

Ce programme continue d'être offert grâce au parrainage publicitaire de :



# Table des matières

Aide-mémoire à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence . . .	4
Un aide-mémoire destiné aux parents . . . . .	5
Le rôle des parents . . . . .	5
Les principales catastrophes naturelles . . . . .	6
Les actions à poser pendant une catastrophe naturelle . . . . .	8
Les jeunes et les situations d'urgence . . . . .	10
Les trousse à préparer . . . . .	11
Activités à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence . . . . .	13
Pour se préparer aux situations d'urgence . . . . .	14
Après la catastrophe . . . . .	16
Les activités d'un seul coup d'œil . . . . .	17
Les fiches d'activités . . . . .	18
Clés de correction . . . . .	39
Annexe . . . . .	44
Certificat de participation . . . . .	45
Lexique . . . . .	46
Bibliographie . . . . .	47
La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps . . . . .	48

# Aide-mémoire à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence

## **Un programme de prévention pour se préparer aux situations d'urgence**

La Croix-Rouge joue un rôle essentiel lors de situations d'urgence. Elle fournit de nombreux services aux personnes sinistrées afin de combler une partie de leurs besoins essentiels en hébergement, en habillement et en alimentation. Elle offre également des services personnels de réconfort moral et de premiers soins. Lors d'évacuations, elle renseigne les personnes évacuées et les inscrit de façon à ce qu'elles puissent recevoir divers services.

Pour préparer les familles à agir en toute sécurité lors d'événements inattendus, elle a développé un programme de prévention pour se préparer aux situations d'urgence.

Ce programme de prévention est destiné aux élèves des écoles primaire et secondaire, à leurs parents, leurs enseignants, ainsi qu'à tous les éducateurs appelés à intervenir auprès des jeunes de 7 à 13 ans.

Ce programme a pour but d'amener les familles à acquérir des connaissances ainsi qu'à développer des habiletés et des attitudes leur permettant de réagir avec efficacité en cas d'urgence.

# Un aide-mémoire destiné aux parents

En plus d'être sensibilisés en milieu scolaire, les jeunes doivent aussi recevoir de l'information à la maison. Les discussions entre parents et jeunes sont essentielles à la responsabilisation de tous et à la mise en œuvre des règles de sécurité en cas d'urgence. Ce dialogue est l'une des premières choses à établir, car lorsque les jeunes connaissent la nature du problème, ils peuvent réagir adéquatement en situation d'urgence. Cette brochure constitue un outil de référence sous forme d'aide-mémoire pour s'assurer que les parents soient eux-mêmes prêts à réagir avec efficacité en situation d'urgence. Elle permet également l'intégration et la consolidation des apprentissages réalisés en classe par les jeunes.

## Le rôle des parents

En 2003, une étude commandée par la Croix-Rouge a permis de mesurer l'efficacité du programme *Prévoir l'imprévisible* et de dégager les grandes conclusions suivantes :

- Les sinistres ont un impact de longue durée sur les enfants.
- Les enfants ayant participé à des programmes de sensibilisation aux risques sont plus aptes à faire face aux sinistres que d'autres enfants.
- 51 % des familles qui ont fait des activités de *Prévoir l'imprévisible* à la maison avec leurs enfants ont adopté de nouvelles mesures de prévention.
- 73 % des ménages ayant participé à l'étude ont indiqué qu'ils aimeraient être plus actifs en matière de prévention et de préparation aux sinistres.

L'implication des parents est donc de première importance. Grâce à cette brochure et au cahier d'activités à votre intention, vous serez mieux outillés en tant que parents pour réagir efficacement en situation d'urgence, assurer la survie de vos proches et préparer vos jeunes à adopter des comportements plus sécuritaires.



# Les principales catastrophes naturelles

Plusieurs catastrophes naturelles peuvent entraîner des dommages importants lorsqu'elles se produisent près des zones habitées. Cette section dresse une liste abrégée de ces catastrophes et décrit brièvement chacune d'elles. Vous trouverez de l'information sur la nature de ces catastrophes, leur distribution géographique et certains dommages qu'elles peuvent occasionner.

## Les orages électriques et la foudre

Les orages électriques se manifestent par la foudre, accompagnée d'un éclair et de tonnerre. La foudre peut fracasser les fenêtres, déclencher un incendie, causer une panne d'électricité et provoquer des explosions lorsqu'il y a présence de combustibles. Elle peut être dangereuse ou mortelle pour l'être humain en causant de graves brûlures et en provoquant l'électrocution.

## Les tremblements de terre

Les tremblements de terre ou séismes sont des mouvements brusques de l'écorce terrestre. Généralement, les secousses se produisent soudainement et laissent peu de temps pour réagir. Par contre, les tremblements de terre d'importance sont souvent précédés de secousses de plus faible intensité. Les tremblements de terre de magnitude inférieure à 3,5 sur l'échelle de Richter ne sont généralement pas ressentis. Les secousses de magnitude de 5,5 à 6 peuvent causer des dommages modérés aux bâtiments. Les secousses de magnitude égale ou supérieure à 7 sont considérées comme un tremblement de terre majeur et peuvent causer des dommages à grande échelle.

## Les inondations

Les inondations sont des débordements de cours d'eau ou de plans d'eau dus à une montée excessive du niveau de l'eau (crue des eaux). La crue peut être causée par de fortes précipitations d'été, par la fonte rapide du couvert de neige au printemps ou par des embâcles et des débâcles de glace.

## Les tempêtes de neige et les blizzards

Ce phénomène naturel se caractérise par des chutes de neige importantes et des vents violents. La visibilité est donc réduite, et il devient difficile de marcher ou de se déplacer à l'extérieur. Il est donc préférable de rester à la maison. Normalement, les écoles sont fermées et la circulation sur les autoroutes limitée. Pendant une tempête de neige, la température de l'air est habituellement plus élevée, car les chutes de neige sont plus fortes à des températures légèrement inférieures à 0 °C.

## La grêle

La grêle est un type de précipitation sous forme de grains de glace qui survient durant un orage. Elle peut tomber dans toutes les régions du Canada, mais l'Ouest canadien et le sud-ouest de l'Ontario sont les régions les plus souvent touchées. La grêle peut frapper le sol à une vitesse de 130 km/h et causer des dommages majeurs aux cultures, résidences et voitures. Les grêlons peuvent aussi occasionner des blessures aux humains et aux animaux.



### **Les tornades**

Les tornades sont des tourbillons de vent en forme d'entonnoir pointant vers le sol. Elles peuvent tout détruire sur leur passage. Ce type de phénomène peut entre autres déraciner des arbres, renverser des voitures et arracher des toitures. Les régions canadiennes les plus touchées sont les Provinces des Prairies, le sud-ouest de l'Ontario et quelquefois le sud du Québec. Les journées chaudes et humides de l'été constituent la période la plus propice aux tornades, particulièrement en fin de journée.

### **Les glissements de terrain**

Les glissements de terrain sont des déplacements de sol argileux lorsqu'il est gorgé d'eau. Ces mouvements de terrain surviennent très rapidement et laissent aux populations peu de temps pour réagir.

### **Les feux de forêt**

La majorité des incendies qui détruisent nos forêts sont causés par la négligence humaine comme, par exemple, les feux de camp mal éteints ou allumés en période de sécheresse. Cependant, les feux causés naturellement par la foudre sont plus dévastateurs et brûlent de plus grandes superficies. Les feux de forêt progressent très rapidement, surtout quand il y a beaucoup de vent et que le temps est sec. Au Canada, environ 9 000 feux de forêt se déclarent chaque année.

### **Les volcans**

Les volcans sont des montagnes qui rejettent des matières en fusion (éruption volcanique). L'Ouest canadien compte de nombreux volcans inactifs et la possibilité d'une éventuelle éruption est indéniable. N'oublions pas que les volcans dans cette partie du pays font partie du « cercle de feu » qui ceinture l'océan Pacifique.

### **Les ouragans**

Les ouragans sont d'énormes tempêtes tropicales qui peuvent causer de très grands dommages. On les appelle aussi « cyclones tropicaux » ou « typhons ». Ils naissent dans les océans, généralement près de l'équateur. Ils sont accompagnés par des vents très forts et beaucoup de pluie. Au Canada, la majorité des ouragans qui approchent des côtes canadiennes sont en train de mourir. Les eaux froides de notre pays leur font perdre beaucoup de puissance.

### **Les vagues de chaleur ou de froid intense**

Les vagues de chaleur ou de froid intense sont des phénomènes provoqués par l'arrivée d'une masse d'air froid ou chaud et par laquelle la température diminue ou augmente considérablement. Lorsqu'une vague de chaleur se prolonge, elle peut causer des décès, surtout chez les personnes âgées et les jeunes enfants, qui sont plus vulnérables. La vague de froid intense peut confiner votre famille plusieurs jours à l'intérieur de votre demeure.

### **La chaleur extrême**

La définition exacte de la chaleur extrême varie, mais elle se réfère toujours à des températures exceptionnellement élevées par rapport à la moyenne régionale.



# Les actions à poser pendant une catastrophe naturelle

Au Canada, les types de catastrophes naturelles qui sont les plus susceptibles de se produire sont l'orage électrique, le tremblement de terre, l'inondation et la tornade. Les lignes qui suivent présentent les principales directives à suivre et les comportements à adopter pendant ces catastrophes naturelles. N'oubliez pas qu'en tout temps, il vaut mieux rester calme et éviter d'utiliser le téléphone.

## L'orage électrique

Dans la résidence

- Restez chez vous.
- Éloignez-vous des fenêtres et des objets métalliques.
- Débranchez vos appareils électriques (téléviseur, accessoires de cuisine, etc).
- Évitez de rouler à bicyclette, à motocyclette ou sur un tracteur.

À l'extérieur de la résidence

- Si vous êtes près de votre résidence, entrez et respectez les directives précédentes.
- Si vous êtes loin de votre résidence, réfugiez-vous à l'intérieur du bâtiment le plus près.
- Si vous êtes dans un endroit à découvert, prenez une position accroupie et baissez la tête.
- Tenez-vous loin des lignes électriques ou téléphoniques et des objets métalliques.
- Ne vous abritez jamais sous un arbre.
- Évitez de rouler à bicyclette, à motocyclette ou sur un tracteur.

Dans l'auto

- Stationnez votre voiture loin des lignes électriques ou téléphoniques et des gros arbres.
- Arrêtez votre moteur et restez à l'intérieur jusqu'à ce que l'orage soit terminé.

## Le tremblement de terre

Dans la résidence

- Restez chez vous.
- Éloignez-vous des fenêtres et des étagères.
- Abritez-vous sous une table ou un bureau et crampez-vous pour suivre les mouvements du meuble.
- S'il vous est impossible de vous réfugier sous un meuble, adossez-vous contre un mur et protégez-vous la tête.
- Demeurez à l'endroit où vous vous êtes réfugié jusqu'à ce que la secousse soit terminée.
- Préparez-vous à ressentir d'autres secousses.

À l'extérieur de la résidence

- Éloignez-vous des bâtiments ou autres structures qui risqueraient de s'écrouler.
- Éloignez-vous des lignes électriques ou téléphoniques.
- Dirigez-vous vers un endroit à découvert et restez-y jusqu'à ce que la secousse soit terminée.

Dans l'auto

- Stationnez la voiture en un lieu sécuritaire loin des ponts, des viaducs ou autres constructions qui risqueraient de s'écrouler.
- Arrêtez votre moteur et restez à l'intérieur jusqu'à ce que tout soit revenu à la normale.

## **L'inondation**

Dans la résidence

- Coupez l'électricité et le gaz s'il y a lieu.
- Déplacez vos objets de valeur à l'étage supérieur.
- Restez à l'étage supérieur et attendez les directives des autorités.

À l'extérieur de la résidence

- Éloignez-vous des zones inondées et dirigez-vous vers un endroit surélevé.
- Évitez de traverser un passage inondé, la force du courant pourrait vous emporter.
- Demeurez dans un endroit visible et sécuritaire.

Dans l'auto

- Évitez de rester dans votre auto : 60 cm d'eau suffisent pour l'emporter.
- Dirigez-vous vers un endroit surélevé et stationnez votre véhicule.
- Éteignez le moteur, sortez de la voiture et attendez.

## **La tornade**

Dans la résidence

- Tenez-vous loin des fenêtres et des portes.
- Réfugiez-vous au sous-sol, sous un escalier, sous un meuble solide ou dans un placard.
- Évitez les grandes pièces, le toit pourrait s'effondrer.

À l'extérieur de la résidence

- S'il n'y a pas d'abri, allongez-vous dans un fossé.
- Protégez-vous la tête.

Dans l'auto

- Arrêtez-vous et éteignez votre moteur.
- Sortez du véhicule et mettez-vous à l'abri en vous protégeant la tête.



# Les jeunes et les situations d'urgence

Pour plus d'activités portant sur la gestion des émotions en cas d'événement tragique, consultez le programme *Vaincre la peur*<sup>MC</sup> sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne, à l'adresse suivante : [www.croixrouge.ca/vaincrelapreur](http://www.croixrouge.ca/vaincrelapreur).

L'expérience d'une situation d'urgence après une catastrophe naturelle peut marquer une personne pour longtemps. Les jeunes sont particulièrement vulnérables. Selon leur âge, leurs réactions seront différentes. Les jeunes de 7 à 12 ans, par exemple, pourront :

- Avoir peur d'être blessés, d'être séparés de leurs parents;
- Avoir peur du bruit et de la noirceur;
- Avoir des maux de tête et de ventre ainsi que des pertes d'appétit;
- Faire des cauchemars;
- Vivre de la colère et de l'irritabilité;
- Vivre de la nervosité;
- Vivre des comportements régressifs.

Par ailleurs, les adolescents pourront :

- Ressentir des émotions fortes telles que la peur, l'inquiétude, la tristesse ou encore nier l'importance de l'événement ou de ses impacts;
- Avoir tendance à s'isoler ou encore rechercher constamment la compagnie de leurs amis et amies;
- Ressentir des problèmes liés au sommeil : insomnie, cauchemars, hypersomnie;
- Avoir le goût « d'oublier » par la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues;
- Faire des accès de colère;
- Ressentir des malaises physiques : maux de tête, d'estomac, diminution ou perte de l'appétit;
- Avoir des troubles de concentration et accuser un taux d'absentéisme scolaire élevé;
- Perdre de l'intérêt pour les activités qu'ils pratiquaient auparavant et devenir nonchalants;
- Entretenir des idées suicidaires.

Ces manifestations d'angoisse chez les jeunes sont normales. Pour les aider à les surmonter :

- Mettez-les en confiance et sécurisez-les.
- Ne les punissez pas, leurs réactions ne feront que persister : essayez plutôt de les comprendre et de dissiper leurs craintes.
- Rapprochez-vous d'eux, témoignez-leur plus d'affection.
- Expliquez-leur ce qui s'est produit.
- Prenez leurs craintes au sérieux.
- Écoutez ce qu'ils ont à vous dire et faites preuve de patience envers eux.
- Ne les forcez pas à affronter leurs craintes.
- Félicitez-les de toute bonne conduite.
- Invitez-les à participer aux différentes tâches de la maisonnée.
- Confiez-leur une responsabilité.
- Encouragez-les à exprimer, entre autres par le dessin, ce qu'ils ressentent.
- Reprenez la routine familiale le plus rapidement possible.
- Encouragez-les à faire de l'exercice et à participer à des jeux compétitifs.
- Établissez un climat reconfortant à l'heure du coucher.
- Rassemblez toute la famille, surtout les premiers jours après le sinistre.

Source : Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean (1996). **Pour qu'après la pluie vienne le beau temps**. Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

# Les troussees à préparer

## La trousse de survie

Elle doit comprendre différents articles de base nécessaires en cas d'urgence. Elle doit répondre aux besoins spécifiques des membres de votre famille, particulièrement les accessoires et articles pour bébé ainsi que les médicaments par prescription.

- Lampe de poche
- Radio à piles
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- Couteau de poche
- Jeu de clés pour la voiture
- Porte-feuille avec pièces d'identité
- Dossier d'assurances
- Vêtements de rechange pour chaque membre de la famille
- Couvertures chaudes (une par personne)
- Eau embouteillée
- Nourriture non périssable
- Articles d'hygiène personnelle

## Les provisions d'urgence

Certaines catastrophes comme les tempêtes de neige, les vagues de froid intense, les tremblements de terre ou les accidents technologiques peuvent vous obliger à rester dans votre demeure durant quelques jours.

Gardez à la portée de la main des provisions qui pourront subvenir à vos besoins pendant 72 heures. Veillez à ce que ces provisions soient remplacées une fois par année.

- Un litre d'eau en bouteille par adulte quotidiennement
- Des boîtes de conserve
- Des craquelins, biscottes, céréales et pâtes alimentaires
- Du beurre d'arachides, thé, tisane, café, sucre, jus, soupes en sachet
- Des fruits et des légumes secs



## La trousse d'urgence pour l'automobile

Il se peut que vous soyez dans votre voiture au moment d'une situation d'urgence. Équipez votre véhicule en conséquence et mettez toutes les chances de votre côté pour voyager en sécurité.

- Grattoir à glace et balai de déneigement
- Sac de sable
- Pelle
- Lampe de poche et piles de rechange
- Câbles
- Vêtements de rechange
- Liquide antigel
- Tractions portatives
- Cartes routières
- Trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- Couverture de laine

Note : Durant l'hiver, assurez-vous que votre réservoir à essence est toujours au moins à moitié plein.



# Activités à l'intention des familles pour se préparer aux situations d'urgence

Savoir ce qu'on doit faire, c'est bien. Savoir comment le faire, c'est mieux. Faire des exercices de prévention et de sécurité à la maison, c'est assurer le comportement adéquat des membres de votre famille lors d'une situation d'urgence.

## Comment fonctionne le cahier d'activités?

Le programme *Prévoir l'imprévisible* est destiné aux jeunes du niveau primaire et secondaire ainsi qu'aux éducateurs appelés à intervenir auprès d'eux. Cependant, comme plusieurs des activités du programme peuvent être réalisées avec l'aide des parents, un cahier d'activités a été ajouté spécialement à l'intention des familles. C'est ce cahier que vous avez présentement entre les mains. Vous y trouverez des activités à réaliser avec vos enfants, selon certains types de situations d'urgence. Ces activités serviront à renforcer les attitudes de prévention dans votre famille et à prévoir l'imprévisible.

Le cahier est simple à utiliser. Il s'agit de compléter, avec vos enfants, les 15 activités proposées pour obtenir le certificat de participation. Voici les étapes à franchir :

### Étape 1

Seul ou avec vos enfants, lisez l'aide-mémoire au début de ce cahier. Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir avant de faire les activités. N'hésitez pas à le consulter en cas de doute ou pour compléter l'information fournie dans ce cahier d'activités.

### Étape 2

Compléter les 15 activités avec vos enfants. Vous pouvez les réaliser dans l'ordre présenté ou y aller de façon aléatoire. Les réponses ou les solutions aux questions des activités se trouvent dans la section « Les clés de correction des activités ». Attention! Ne faites pas les activités 14 et 15 avant d'avoir complété les précédentes, car il s'agit d'activités de révision.

### Étape 3

Remplissez le certificat qui se trouve à la fin du cahier d'activités quand vous aurez complété les 15 activités en famille. N'oubliez pas de faire signer chacun de vos enfants ainsi que tous les membres de la famille qui ont pris part aux activités. Affichez le certificat bien à la vue dans la maison.



# Pour se préparer aux situations d'urgence

Les sautes d'humeur de Dame Nature peuvent nous frapper à tout instant et sans avertissement. La prévention et la préparation à de tels événements peuvent nous aider à mieux réagir et à limiter les dommages.

Avez-vous déjà songé aux situations d'urgence? Sauriez-vous quoi faire? Sauriez-vous rester calme? La consigne de base est simple : Soyez prêts! Il suffit de quelques précautions pour assurer votre sécurité et celle de vos proches. Les étapes nécessaires pour « prévoir l'imprévisible » sont :

## Discutez avec votre famille :

- Identifiez les risques de catastrophes dans votre région;
- Discutez des comportements à adopter;
- Discutez avec vos enfants des situations d'urgence que peut provoquer le mauvais temps (tempête de neige, panne d'électricité, etc.).

## Préparez votre résidence aux catastrophes :

- Déplacez ou fixez les objets qui risquent de tomber et de causer des blessures;
- Assurez-vous de faire l'entretien régulier de votre résidence (cheminée, chauffage, etc.);
- Remisez les produits toxiques ou inflammables loin des sources de chaleur et évitez de les ranger au sous-sol;
- Réparez les fissures du plafond ou des murs;
- Prévoyez des articles de sécurité en cas de panne d'électricité (lampe de poche, piles de rechange, couvertures chaudes, nourriture non périssable, etc.);
- Placez vos objets de valeur aux étages supérieurs;
- Assurez-vous que les allumettes sont hors de portée de vos jeunes enfants et indiquez aux adolescents où elles sont rangées en cas de panne d'électricité;
- Prenez une assurance.



### Établissez un plan d'action :

- Prévoyez des mesures de sécurité en cas de panne d'électricité prolongée ou autre situation d'urgence;
- Dressez une liste de numéros de téléphone importants en cas d'urgence et gardez-la bien à la vue de chacun des membres de la famille;
- Prévoyez à l'avance des lieux de rassemblement en cas d'évacuation et le numéro de téléphone d'une personne habitant à l'extérieur de la ville dans le cas où la famille serait séparée;
- Prévoyez une résidence alternative pour le cas où vous devriez évacuer votre résidence;
- Indiquez aux jeunes comment reconnaître les sorties de secours et les avertisseurs de fumée à la maison et dans les lieux publics; faites-leur comprendre de ne jamais utiliser l'ascenseur en situation d'urgence;
- Familiarisez les jeunes avec le son de l'avertisseur de fumée et remplacez les piles (par des piles neuves) deux fois par année, aux changements d'heure;
- Préparez un plan d'évacuation de votre résidence, faites régulièrement des exercices d'évacuation et répétez les techniques de confinement;
- Ne coupez l'eau et l'électricité que si les membres de la famille ont appris à le faire, en ont le temps, savent comment le faire et que les autorités le recommandent;
- Prenez une assurance.

- Préparez une trousse de survie et une trousse d'urgence pour l'automobile en vous aidant des listes qui apparaissent dans l'aide-mémoire *Ensemble, prévoyons l'imprévisible*.
- Préparez des provisions pour 72 heures en cas d'urgence en vous aidant de la liste qui apparaît dans l'aide-mémoire *Ensemble, prévoyons l'imprévisible*.
- Suivez un cours de secourisme de la Croix-Rouge canadienne.



# Après la catastrophe

**Même après la catastrophe, on est encore en situation d'urgence. Soyez prêts!**

- Portez secours aux personnes blessées;
- Préparez votre trousse de survie;
- Écoutez la radio locale au cas où on demanderait d'évacuer.

**On vous demande d'évacuer? Vous êtes prêts!**

Si les autorités demandent d'évacuer, ne vous entêtez pas à demeurer dans votre résidence, mais quittez-la plutôt immédiatement en prenant soin :

- D'apporter votre trousse de survie;
- De porter des vêtements adéquats;
- De mettre vos animaux domestiques en sécurité;
- De laisser une note sur la table qui indique le moment du départ et le lieu de destination;
- De verrouiller les portes en partant.

**Collaborez**

- Écoutez attentivement les directives des autorités et des secouristes;
- Empruntez toujours les trajets qui vous sont indiqués;
- Rendez-vous au lieu de rassemblement désigné par les autorités;
- Observez ce qui vous entoure et signalez ce qui vous semble anormal ou dangereux.

**Le retour à la maison**

En réintégrant votre domicile :

- Vérifiez l'état de la maison pour en évaluer les dommages matériels;
- Utilisez une lampe de poche pour inspecter les lieux : il peut être risqué d'allumer les lumières;
- Vérifiez l'état de vos appareils électriques;
- Communiquez avec des spécialistes pour tout problème électrique, de chauffage ou de gaz;
- Consommez de l'eau embouteillée jusqu'à ce qu'on vous confirme que l'eau est potable;
- Vérifiez la nourriture au réfrigérateur et au congélateur : jetez tous les aliments périssables si vous doutez de leur fraîcheur;
- N'utilisez le téléphone qu'en cas d'urgence : les équipes d'urgence et de rétablissement auront encore besoin des circuits téléphoniques pour un certain temps.

**Des ressources externes**

Même si vous maîtrisez la situation à la suite d'une catastrophe, il se peut que vous ressentiez le besoin de consulter d'autres personnes de votre milieu. Divers organismes de votre localité mettent à votre disposition des ressources qui peuvent vous venir en aide ainsi qu'à vos enfants. N'ayez pas peur de les consulter. Ces ressources sont là pour vous et votre famille.



# Les activités d'un seul coup d'œil

Fiche	Objectif	Moyen	Page de la clé de correction	Durée
1	Identifier les articles qui peuvent être utiles en cas de panne d'électricité.	Énoncés à encercler / préparation d'une trousse de survie.	 Page 39	 20 min. plus la préparation de la trousse de survie
2	Préparer une liste de numéros de téléphone importants.	Aide-mémoire à compléter.	 Page 39	 30 min.
3	S'habiller à faire un appel d'urgence.	Simulation.	 Page 39	 25 min.
4	Identifier les risques potentiels d'incendie sur un plan de maison.	Repérage sur un plan.	 Page 39	 30 min.
5	Préparer le plan d'évacuation de sa résidence.	Dessin d'un plan d'évacuation.	 Page 40	 30 min.
6	Se familiariser avec la présence de l'avertisseur de fumée.	Enquête.	 Page 40	 30 min.
7	Résumer les étapes d'une bonne préparation avant une situation d'urgence.	Visionnement d'un document vidéo dans Internet / questions portant sur le document vidéo.	 Page 40	 25 min.
8	Préparer une liste d'articles essentiels en cas d'urgence.	Aide-mémoire à compléter / préparation d'une trousse de survie et de provisions d'urgence.	 Page 40	 25 min. plus la préparation de la trousse de survie et des provisions d'urgence
9	Décrire les éléments qui peuvent avertir en cas d'accident technologique et ce qu'il faut faire pour se mettre à l'abri dans la maison.	Questions à répondre.	 Page 41	 20 min.
10	Décrire son implication et le rôle à tenir lors d'une situation d'urgence.	Mises en situation.	 Page 41	 35 min.
11	Identifier les risques d'accident dans sa maison.	Liste de vérification à compléter.	 Page 41	 30 min.
12	Distinguer les mythes et les réalités quant aux comportements à adopter en cas de catastrophe naturelle.	Jeu d'association.	 Page 41	 40 min.
13	Identifier les responsabilités à assumer en cas de situation d'urgence à la maison.	Rédaction d'un plan d'engagement.	 Page 42	 70 min.
14	Se familiariser avec le contenu d'une trousse de survie et les gestes à poser en secourisme.	Questions de recherche / aide-mémoire.	 Page 42-43	 30 min.
15	Décrire les comportements et attitudes à adopter pendant et après une catastrophe naturelle.	Mises en situation / tableau à compléter / vrai ou faux.	 Page 43	 60 min.

# Soyons prêts : La panne d'électricité prolongée



p. 39



20 min.

plus la préparation de la trousse de survie

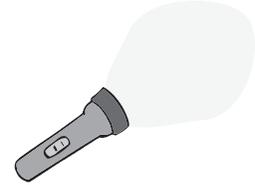
1. Proposez à vos enfants d'encercler en vert, parmi les objets suivants, ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité prolongée.



foyer



four à micro-ondes



lampe de poche



piles



ouvre-boîte manuel



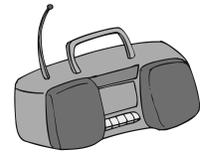
allumettes



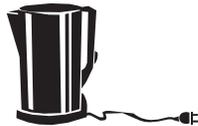
vêtements chauds



chandelles



radio



bouilloire électrique



téléviseur



livre

2. Demandez-leur ensuite d'encercler en rouge les objets qu'ils doivent utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifiez, avec vos enfants, si vous retrouvez ces articles à la maison.

4. Ensemble, préparez une trousse de survie pour être prêts en cas de panne d'électricité prolongée.

**Une trousse de survie en cas de panne d'électricité prolongée devrait contenir les provisions essentielles suivantes :**

- de l'eau en bouteille;
- des aliments non périssables (aliments et boissons en conserve, aliments énergétiques comme le beurre d'arachides, craquelins, vitamines, légumes et fruits secs, etc.);
- des articles de premiers soins (bandages, thermomètre, ciseaux, etc.);
- des outils ou approvisionnements d'urgence (piles, lampe de poche, radio, etc.);
- des couvertures chaudes;
- des vêtements et de la literie;
- des fournitures spéciales pour les nourrissons et les adultes qui prennent des médicaments.

# Soyons prêts : Les numéros de téléphone d'urgence



1. Demandez à vos enfants où ils appelleraient en cas d'urgence.
2. Avec eux, cherchez dans le bottin téléphonique les numéros de téléphone correspondants et complétez l'aide-mémoire suivant. Placez-le bien à la vue près du téléphone.

**Coordonnées de la maison :**

- a) Urgence 9-1-1 ou \_\_\_\_\_
- b) Poste de pompiers \_\_\_\_\_
- c) Poste de police \_\_\_\_\_
- d) Ambulance \_\_\_\_\_
- e) Mère au travail \_\_\_\_\_
- f) Père au travail \_\_\_\_\_
- g) Autre adulte (parent, voisin, gardienne) \_\_\_\_\_
- h) Centre de santé \_\_\_\_\_
- i) Info-santé \_\_\_\_\_
- j) Médecin de famille \_\_\_\_\_
- k) Centre antipoison \_\_\_\_\_



# Soyons prêts : L'appel d'urgence



1. Avec vos enfants, inscrivez le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence.

2. Demandez à vos enfants de compléter la fiche suivante pour savoir ce qu'ils doivent dire dans le cas d'un appel d'urgence. Simulez un appel d'urgence avec eux. À tour de rôle, jouez au téléphoniste et au signaleur.

3. Conservez la fiche et placez-la bien à la vue.



Bonjour,

Je m'appelle \_\_\_\_\_.

Je me trouve à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Mon numéro de téléphone est \_\_\_\_\_.

Il vient de se produire \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

J'ai besoin d'aide pour \_\_\_\_\_.

- Pouvez-vous répéter le message?
- Avez-vous besoin d'autres renseignements?

Raccrocher **après** le ou la téléphoniste.

Rester calme.

Respecter les consignes.



# Soyons prêts : Les foyers d'incendie

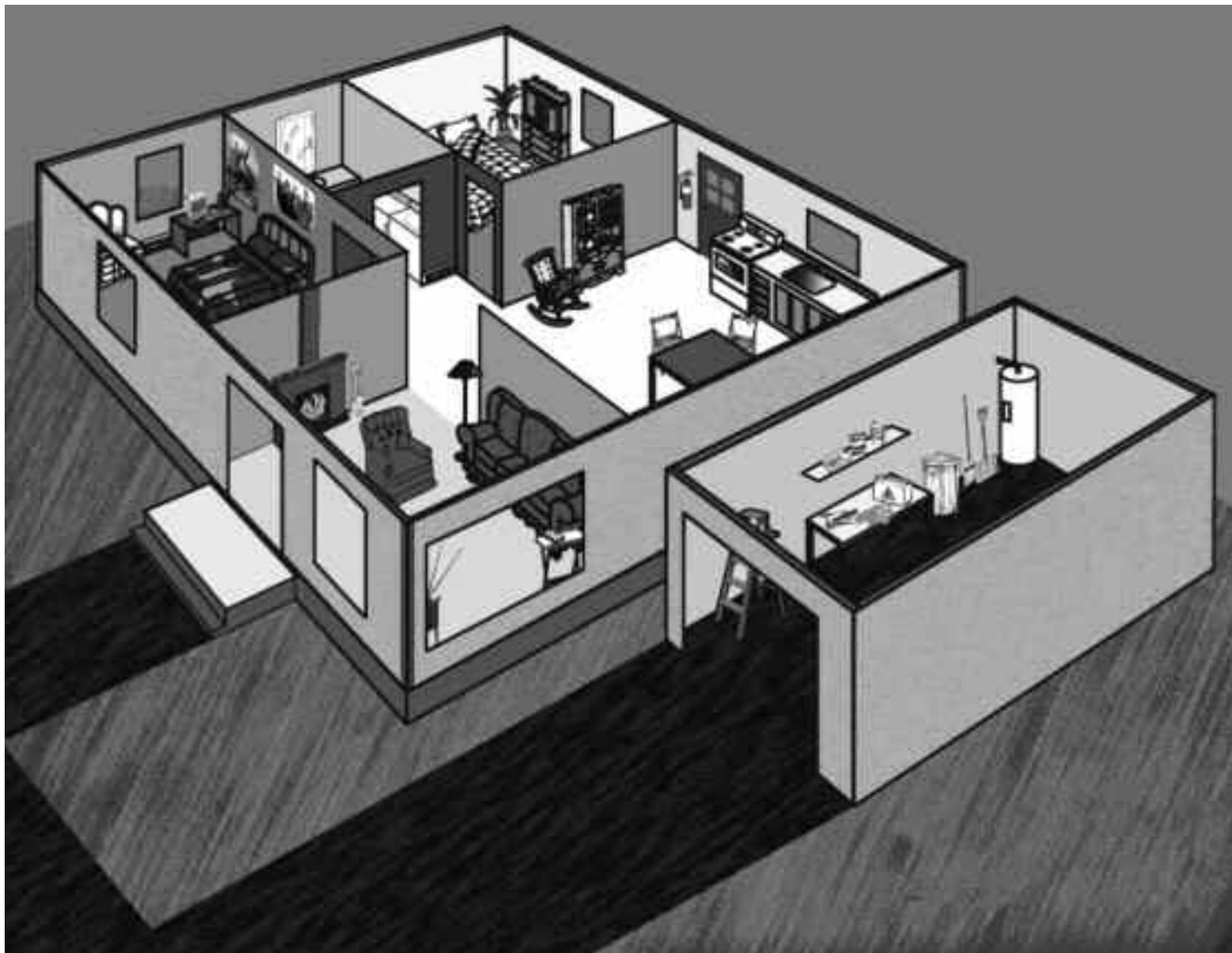


p. 39



30 min.

1. Sur ce plan de maison, marquez d'un point rouge les endroits à risque d'incendie.



2. Avec vos enfants, faites ensuite le tour de la maison afin d'y repérer les endroits où un incendie pourrait se déclarer.





# Soyons prêts : L'avertisseur de fumée



Il est important de vérifier le fonctionnement des avertisseurs de fumée tous les mois et de remplacer les piles deux fois par année, aux changements d'heure. Les avertisseurs de fumée doivent être placés à chaque étage de la maison et près des chambres à coucher.

1. Avec vos enfants, vérifiez s'il y a un ou plusieurs avertisseurs de fumée dans la maison.

2. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. Combien y a-t-il d'avertisseurs de fumée dans la maison?

---

---

---

---

b. Où sont-ils installés?

---

---

---

---

c. Fonctionnent-ils tous bien?

---

---

---

---

d. Les piles ont-elle été remplacées récemment?

---

---

---

---



# Soyons prêts : Pour se préparer à la maison



1. Rendez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne à l'adresse électronique suivante : [www.croixrouge.ca/prevoirimpresvisible](http://www.croixrouge.ca/prevoirimpresvisible). Dans le matériel éducatif destiné aux éducateurs, choisissez la vidéo *Le toutou Boudou sauvé des eaux*.

2. Avec vos enfants, visionnez la vidéo et discutez-en avec eux. Ensemble, répondez aux questions suivantes :

a. En vos propres mots, résumez le contenu de la vidéo.

---

b. Quelle est la première réaction à adopter à l'annonce d'une évacuation?

---

c. Que faut-il faire pour mieux réagir en situation d'urgence?

---

d. Quel rôle chacun des membres de la famille peut-il jouer au cours d'une situation d'urgence?

---

e. Qu'est-ce que votre famille doit préparer en cas d'évacuation?

---

f. Si on vous demande d'évacuer, pouvez-vous rester à la maison et attendre que tout soit revenu à la normale? Expliquez votre réponse.

---



---



---



---



---



---



# Soyons prêts : La trousse de survie et les provisions d'urgence



plus la préparation de la  
trousse de survie et des  
provisions d'urgence

1. Après en avoir discuté avec vos enfants, inscrivez avec eux les articles essentiels en cas d'urgence pour chaque catégorie. Demandez ensuite à vos enfants d'encrer en rouge les articles que vous pourriez facilement emporter dans un sac à dos si vous deviez quitter la maison.

a) Habillement :

---

---

---

---

b) Alimentation :

---

---

---

---

c) Hygiène :

---

---

---

---

d) Équipement de sécurité :

---

---

---

---



2. Vérifiez avec vos enfants si vous avez ces articles à la maison.

**3.** Ensemble, préparez des provisions d'urgence de 72 heures pour la maison et une trousse de survie pour toute la famille en cas d'évacuation.

Pour préparer votre trousse de survie et vos provisions d'urgence, vous pouvez vous servir de la liste suivante :

**Habillement** : chandail chaud, t-shirt, pantalon, bas, veste, imperméable, sous-vêtements, chapeau/tuque, gants/mitaines, vêtements de rechange, etc.

**Alimentation** : eau, conserves (soupe, fruits et légumes secs, etc.), craquelins et biscottes, sel, sucre, breuvages instantanés, etc.

**Hygiène** : savon, shampoing, brosse et pâte à dents, papier hygiénique, serviette, débarbouillette, médicaments, etc.

**Équipement de sécurité** : couverture, ustensiles, verre, assiette, ouvre-boîte, ouvre-bouteille, réchaud et combustibles, lampe de poche et piles, radio portative, sac à dos, sifflet, etc.

**Les articles de la trousse de survie à emporter (sac à dos)** : vêtements de rechange, eau, savon, shampoing, brosse et pâte à dents, papier hygiénique, serviette, débarbouillette, médicaments, lampe de poche et piles, radio portative, sifflet.

**Les articles de la trousse automobile** : grattoir à glace et balai de déneigement, sac de sable, pelle, lampe de poche et piles de rechange, câbles, vêtements de rechange, liquide antigel, tractions portatives, cartes routières, trousse de premiers soins de la Croix-Rouge, couverture de laine.



Faites participer vos enfants à la préparation de la trousse de survie. Commencez par choisir un bon sac à dos qui servira à mettre les articles. Regroupez les articles que propose l'aide-mémoire et placez-les sur la table de la cuisine. Demandez aux enfants d'apporter eux-mêmes certains objets. Demandez-leur s'ils mettraient d'autres articles dans le sac à dos. Décidez avec eux d'un endroit sécuritaire et accessible pour ranger cette trousse.

# Soyons prêts : Le confinement à la maison



1. Demandez à vos enfants de décrire comment chacun des éléments suivants peut vous avertir d'un accident technologique (fuite de produits toxiques, déversement de produits dangereux, incendie industriel, etc.).

a) Radio

---



---



---

b) Nez

---



---



---

c) Nuage

---



---



---

d) Véhicule d'urgence

---



---



---

2. Après en avoir discuté avec vos enfants, écrivez les quatre (4) étapes à suivre pour vous mettre à l'abri dans votre maison en cas de fuite de produits toxiques.

1. 

---

2. 

---

3. 

---

4. 

---



# Soyons prêts : Pour savoir comment réagir en situation d'urgence



p. 41



35 min.

1. Lisez les mises en situation suivantes. Demandez à vos enfants de décrire leurs réactions et leur rôle dans ces situations d'urgence. Après avoir discuté avec eux des meilleures attitudes à adopter, notez leurs réponses sur la fiche et conservez celle-ci dans un lieu qu'ils connaissent.

a. Par un beau samedi après-midi, toute la famille est dans la maison en train de jouer à un jeu de société. Soudain, la terre tremble. Que fais-tu?

---



---

b. C'est le soir. Tu gardes ton frère. Il pleut et la pluie se transforme en orage électrique. Soudain, c'est la panne d'électricité. Que fais-tu?

---



---

c. Au printemps, lors de la fonte des neiges, la rivière déborde et inonde ton terrain. Ta famille et toi devez quitter la maison pour assurer votre sécurité. Que faites-vous?

---



---

## Se protéger si la terre tremble :

Faites un exercice en cas de tremblement de terre avec vos enfants.

- Identifiez les meubles de la maison sous lesquels vous pourriez vous réfugier (table de la cuisine, table de salon, lit, etc.).
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tremblement de terre : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

## Se protéger en cas de tornade :

Faites un exercice en cas de tornade avec vos enfants.

- Identifiez les endroits éloignés des fenêtres, portes et objets lourds de la maison.
- Identifiez les grandes pièces de la maison qu'il faudrait éviter.
- Descendez au sous-sol et identifiez un endroit sécuritaire qui pourrait servir de refuge.
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tornade : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

# Soyons prêts : L'analyse des risques



1. Êtes-vous en sécurité dans votre maison? Pour vous en assurer, utilisez la liste suivante et identifiez les dangers potentiels. Prenez les moyens qui s'imposent pour rendre chaque pièce sécuritaire et suscitez la réflexion de vos enfants en leur demandant d'identifier les risques dans leur chambre à coucher.

- a) Dans les chambres, aucun cadre n'est placé au-dessus des lits.
- b) Les rideaux et les toiles ne touchent pas les calorifères.
- c) Aucun objet ne touche les calorifères.
- d) Les tapis sont bien fixés afin de prévenir les chutes.
- e) Les chaussures sont rangées dans le placard pour éviter qu'elles bloquent la porte d'entrée si vous avez à sortir rapidement.
- f) Il n'y a pas d'objet près de la porte qui pourraient nuire en cas d'évacuation.
- g) Chaque membre de la famille sait sous quels meubles il peut se réfugier si la terre tremble ou en cas de tornade.
- h) Chaque membre de la famille a repéré les murs libres d'objets contre lesquels il peut s'adosser si la terre tremble ou en cas de tornade.
- i) Les meubles sont placés à un endroit où ils ne peuvent pas glisser et bloquer la porte.
- j) Les portes de meubles sont munies de loquets.
- k) L'ordinateur est bien fixé à la station de travail.
- l) Les étagères, penderies ou autres meubles sont solidement fixés au mur.
- m) Si vous avez un aquarium, il est protégé contre le renversement et le glissement.
- n) Les lampes suspendues sont solidement fixées au plafond.
- o) Les livres et le matériel sont rangés dans les bibliothèques de manière à ne pas tomber des tablettes.
- p) Les décorations placées sur le mur sont solidement fixées.

# Soyons prêts : Les mythes et les réalités



1. Avec vos enfants, lisez les énoncés suivants. Associez à chaque mythe de la colonne de gauche la réalité correspondante dans la colonne de droite.

## MYTHE

- a) Si je suis dans une voiture pendant un orage, je suis en sécurité.
- b) Toutes les personnes frappées par la foudre meurent.
- c) Les personnes foudroyées portent une charge électrique. Il est donc dangereux pour moi d'essayer de les aider.
- d) Pendant un orage, aussi longtemps que je reste dans un endroit couvert, je suis protégé contre la foudre.
- e) Chaleur et température sont synonymes.
- f) La foudre ne frappe que pendant des pluies fortes.
- g) Pendant un orage, il est sécuritaire de parler au téléphone ou de prendre un bain.
- h) Porter un parapluie n'augmente pas mon risque d'être frappé par la foudre.
- i) On doit ouvrir les fenêtres à l'arrivée d'une tornade pour éviter que le bâtiment dans lequel on se trouve explose.
- j) Quand je suis dans une voiture pendant une tornade, je suis en sécurité.
- k) La sensation d'humidité est seulement présente lorsque le ciel est ennuagé.
- l) Les tornades ne se forment qu'au printemps.
- m) Les tornades ne frappent jamais les villes.
- n) Il est sécuritaire de sortir de la maison pendant « l'oeil » d'un ouragan.

## RÉALITÉ

- 1. L'« oeil » de l'ouragan est un moment calme qui se produit entre deux moments plus intenses. Il faut donc rester à l'abri pendant ce moment calme.
- 2. Même si les tornades se produisent surtout dans les grands espaces plats, elles peuvent frapper les villes.
- 3. Ouvrir les fenêtres pendant une tornade permet aux vents forts d'entrer dans la maison et peut augmenter les risques de dommages.
- 4. Une tornade peut renverser les voitures et autres objets sur son passage. Si on est dans une voiture pendant une tornade, il faut en sortir et se mettre à l'abri dans un fossé ou un ravin en se protégeant la tête.
- 5. Même si les tornades se produisent surtout de mars à août, elles peuvent survenir à n'importe quelle période de l'année.
- 6. La foudre peut frapper même s'il ne pleut pas.
- 7. Si une personne est frappée par la foudre, il faut lui donner les premiers soins le plus rapidement possible. Elle ne porte pas de charge électrique et peut être manipulée sécuritairement.
- 8. Pendant un orage, il ne faut pas parler au téléphone ou prendre un bain. Ils conduisent l'électricité et peuvent entraîner l'électrocution.
- 9. La foudre peut blesser les personnes ou être mortelle en causant de graves brûlures ou en provoquant l'électrocution.
- 10. Pendant un orage, je serai protégé contre la foudre si je m'abrite dans un bâtiment fermé.
- 11. Pendant un orage, il faut éviter de porter un parapluie qui peut conduire l'électricité.
- 12. Pendant un orage, on peut être en sécurité dans une voiture si on ferme les fenêtres et on ne touche pas le métal.
- 13. Les quatre (4) variables de la chaleur sont : température, chaleur rayonnante, humidité et vitesse du vent.
- 14. La chaleur rayonnante provient directement du soleil et peut être réfléchiée par les différents types de surface qui forment le terrain.
- 15. Une sensation d'humidité peut être ressentie lorsqu'il pleut et quand il y a du soleil. L'humidité est la quantité d'eau présente dans l'air, peu importe si le temps est ensoleillé ou pluvieux.

- o) La chaleur rayonnante est la chaleur qui provient directement du soleil.



# Soyons prêts : Mon engagement en situation d'urgence



## Première partie

1. Distribuez à chaque membre de la famille une feuille de papier. Demandez à chacun d'y inscrire les responsabilités qu'il pourrait assumer en situation d'urgence. Après avoir discuté des réponses, copiez-les dans le tableau suivant. Demandez ensuite à chaque membre de la famille de compléter son plan d'engagement et de le signer.

Responsabilités de :

--



**Deuxième partie**  
**Mon engagement en situation d'urgence.**

Moi, \_\_\_\_\_,

je m'engage à assumer les responsabilités suivantes en situation d'urgence :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Signé le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Date

Lieu

Par \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Parent

Jeune



Cette activité vise à responsabiliser vos enfants et à leur faire jouer un rôle actif en cas d'urgence. Toutefois, il est important de vous assurer que vos responsabilités, en tant que parents, ne soient pas transférées à vos enfants. Cette activité doit être vue comme un exercice visant à limiter les oublis et les états de panique. Il faut éviter que le blâme ne tombe sur les enfants lors de la mise en œuvre du plan d'engagement.

# Soyons prêts : Pour être prêts en cas d'urgence (révision)



Une catastrophe survient souvent de façon inattendue. Pour être en sécurité, il est essentiel que votre famille et vous soyez prêts.

## Première partie

1. La trousse de survie est l'un des éléments importants de votre préparation aux urgences. Demandez à vos enfants de cocher, parmi les articles suivants, ceux qui devraient en faire partie.

### Hygiène

- shampoing
- serviette-débarbouillette
- teinture à cheveux
- peigne-brosse à cheveux
- maquillage
- désodorisant
- médicaments spécifiques
- brosse à dents
- dentifrice
- fixatif à cheveux
- savon pour le corps
- crème pour les mains et le corps
- parfum
- produits d'hygiène personnelle

### Habillement

- bas (coton, laine)
- chapeau
- sous-vêtements
- pantalons/robe ou jupe
- souliers
- chandails (laine, coton ouaté)
- vestes (imperméable, manteau)
- espadrilles
- bijoux
- gants, mitaines

### Alimentation

- boîtes de conserve (légumes, fruits, ragoût, fèves au lard, etc.)
- pain
- boisson gazeuse
- fruits et légumes secs
- Eau en bouteille
- condiments (ketchup, mayonnaise, etc.)
- gâteau
- confitures, miel, beurre d'arachides, etc.
- produits laitiers (fromage, lait, etc.)
- pouding
- craquelins et biscottes
- céréales
- huile végétale
- assaisonnement (poivre, sel, épices, etc.)
- viandes et poisson
- jus de fruits
- pâtes alimentaires
- boissons chaudes (café, thé, etc.)
- croustilles
- barres nutritives

### Divers

- clés (maison, voiture)
- lampe de poche et piles supplémentaires
- lunettes
- vaisselle
- disques de musique
- argent de poche
- réchaud et combustible
- sifflet
- radio à piles
- ouvre-boîte manuel et ouvre-bouteille
- livres
- trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- sac à dos
- documents importants (pièces d'identité et documents personnels, copie des assurances)
- jeux de société
- couverture chaude



**Deuxième partie**

2. En répondant aux questions suivantes avec les membres de votre famille, évaluez votre aptitude à secourir.

	<b>VRAI</b>	<b>FAUX</b>
1. 90 % des accidents qui surviennent auraient pu être évités par un minimum de prévention.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La première étape à suivre sur les lieux d'un accident est de m'assurer de ma sécurité en tant que secouriste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Si j'arrive comme premier témoin sur les lieux d'un accident, c'est un devoir civique de m'arrêter pour secourir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pour soulager une brûlure, je peux appliquer un corps gras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En cas d'intoxication, je dois faire boire du lait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pour arrêter un saignement de nez, je bascule la tête vers l'arrière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lors d'une fracture, je dois replacer le membre dans sa position naturelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je dois retirer les morceaux de verre logés dans une plaie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Dans une trousse de secours, il est important de retrouver de la ouate, du peroxyde et du mercurochrome.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. La majorité des décès dus à des crises cardiaques surviennent dans les deux heures suivant l'apparition des premiers symptômes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je dois crever une ampoule pour soulager la douleur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. On devrait placer un objet dur dans la bouche d'une victime de crise d'épilepsie pour l'empêcher d'avaler sa langue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1) Vous avez obtenu de neuf à douze bonnes réponses. BRAVO! Toute personne blessée serait en bonnes main en votre compagnie. Mais pour plus d'assurance, pourquoi ne pas aller suivre un cours de secourisme?

2) Vous avez obtenu de cinq à huit bonnes réponses. Vous démontrez une certaine aptitude à secourir. Mais, vous inscrire à un cours de secourisme pourrait vous être bénéfique.

3) Vous avez obtenu de une à quatre bonnes réponses. Urgence, il faut immédiatement vous inscrire à un cours de secourisme.



Avez-vous une trousse de premiers soins à la maison? Sauriez-vous utiliser le matériel qu'elle contient? Pour vous procurer une trousse de la Croix-Rouge ou vous inscrire à un cours de secourisme, communiquez avec le Service à la clientèle du bureau de la Croix-Rouge le plus près de chez vous.

Une trousse de premiers soins de la Croix-Rouge permet d'assurer les premiers secours en situation d'urgence. Elle contient au moins les articles suivants :

- compresses de gaze stériles de différentes dimensions
- ruban adhésif
- rouleaux de gaze
- bandes triangulaires
- pansements adhésifs de différentes dimensions
- pansements compressifs
- ciseaux
- gants non-latex jetables
- lingettes antiseptiques
- dispositif de protection pour faire la respiration artificielle
- couverture de secours

Vous pourriez y ajouter les articles suivants :

- manuel de secourisme de la Croix-Rouge
- liste des numéros de téléphone d'urgence
- savon
- crayon et papier
- pièces de monnaie
- sac de glace ou autres articles pouvant servir à refroidir
- lampe de poche et piles supplémentaires rangées séparément
- pinces à épiler
- thermomètre
- masque de réanimation

**Troisième partie**

**3.** Vos enfants connaissent les numéros de téléphone qui leur permettront d'obtenir de l'aide en situation d'urgence, mais se rappellent-ils les renseignements essentiels à fournir au téléphoniste? Vérifiez leurs réponses à l'aide de la clé de correction de cette activité.

---



---



---



---



---



# Soyons prêts : Les comportements et attitudes à adopter en situation d'urgence (révision)



Selon le dictionnaire Robert, une catastrophe est un « événement subit qui cause un bouleversement pouvant entraîner des destructions, des morts; c'est un grand malheur, un désastre ». La population doit se préparer à faire face à une catastrophe puisque c'est un événement inattendu. Mais de quelle manière? En sachant ce qu'on doit faire!

## Première partie

1. Avec vos enfants, lisez les mises en situation ci-après. Complétez le tableau de la page suivante en identifiant les attitudes et les comportements à adopter et à éviter en situation d'urgence.

a) C'est le mois de septembre, la famille Tremblay se prépare à souper. Soudain, une secousse sismique se fait sentir. La vaisselle placée sur la table tremble et quelques assiettes tombent par terre. Marie crie fort : «Ça tremble partout, tout tombe,» et elle se met à courir autour de la table. Marc se cache sous la table. Maryse sort de la maison en courant.

b) Pendant les vacances d'été dans l'Ouest canadien, la famille Simard circule sur l'autoroute. Toute la famille est ébahie en apercevant à l'horizon un tourbillon de poussière et de terre qui monte vers le ciel. Ce mouvement se déplace rapidement en leur direction. On décide d'arrêter la voiture sur l'accotement, de verrouiller les portières et de se cramponner aux banquettes en attendant que le courant d'air soit passé.

c) Par un bel après-midi d'été, le ciel s'ennuage et un coup de tonnerre retentit au loin. La famille Bouchard entre dans la maison pour se mettre à l'abri de la pluie. Les jeunes décident d'allumer l'ordinateur pour naviguer sur Internet pendant que les parents ferment portes et fenêtres puis débranchent les appareils électriques.

d) Le printemps est très chaud. La neige fond rapidement et des embâcles se forment sur la rivière. Le niveau de l'eau monte et les terrains en bordure de la rivière sont inondés. Les résidents transportent leurs biens au premier étage de leur maison et y demeurent en attendant le retour à la normale.

e) Gregory et son ami Manuel, tous deux âgés de 10 ans, jouent au soccer tous les samedis après-midi avec leurs amis. Aujourd'hui, ils jouent dans le tournoi de soccer annuel pour les jeunes de la ville qui a lieu en juillet, généralement la période la plus chaude de l'année. On prévoit du temps chaud et humide pour la fin de semaine. Il fait 30 °C lors de la première journée du tournoi. Le taux d'humidité est très élevé et il n'y a pas de vent. Gregory remarque que Manuel ne boit pas d'eau durant la partie. Soudainement, pendant une partie, Manuel tombe et commence à pleurer. Il dit qu'il a mal à la jambe gauche.

f) Nous sommes à la mi-août et, après une averse de mi-journée, Lucy et sa tante Mildred, une dame d'un certain âge, décident de faire une randonnée en montagne dans l'après-midi. Le temps est très chaud et humide en raison de la pluie et du ciel nuageux. Elles marchent durant environ trois (3) heures. Lorsque tante Mildred arrive à la maison, elle dit à Lucy qu'elle se sent étourdie, a chaud et a mal au ventre. Lorsque Lucy demande à tante Mildred si elle va bien, celle-ci semble mal à l'aise et irritable.



Catastrophe naturelle ou urgence	À adopter	À éviter
a)		
b)		
c)		
d)		
e)		
f)		

Parmi ces mises en situation, celle qui ne présente que des gestes appropriés à poser pendant une catastrophe naturelle est la :

\_\_\_\_\_



Rappelle-toi qu'en tout temps, il vaut mieux rester \_\_\_\_\_ et éviter d'utiliser le \_\_\_\_\_ .

**Deuxième partie**

**2.** Pour savoir ce que vous devez faire après une catastrophe, déterminez avec vos enfants si les énoncés suivants sont vrais ou faux. Encerclez l'une des deux lettres (V ou F).

- |   |          |          |
|---|----------|----------|
| 1. Après une inondation, remettre immédiatement en marche le système de chauffage.                              | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 2. Écouter le poste de radio.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 3. Conserver tous les aliments contenus dans le réfrigérateur pour éviter le gaspillage.                        | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 4. Utiliser le téléphone pour donner de vos nouvelles.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 5. Allumer les lumières immédiatement.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 6. Vérifier les risques possibles d'incendie.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 7. Même si on est soi-même blessé, secourir les autres.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 8. Après un tremblement de terre, entrer immédiatement dans la maison.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 9. Prendre l'ascenseur.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 10. Rester immobile et se protéger lors d'une réplique sismique.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 11. Après un tremblement de terre, utiliser l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, si nécessaire. | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 12. Après une inondation, boire l'eau du robinet.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 13. Après une inondation, laver puis stériliser la vaisselle.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 14. Rester à proximité des fils électriques.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 15. En cas d'évacuation, laisser ses coordonnées sur la table en partant.                                       | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 16. Prendre son temps pour évacuer sa résidence.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 17. Verrouiller les portes de la maison en partant.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 18. Prendre des raccourcis pour se rendre à l'endroit indiqué par les autorités.                                | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 19. Laisser sa trousse d'urgence à la maison pour s'en servir au retour.  | <b>V</b> | <b>F</b> |



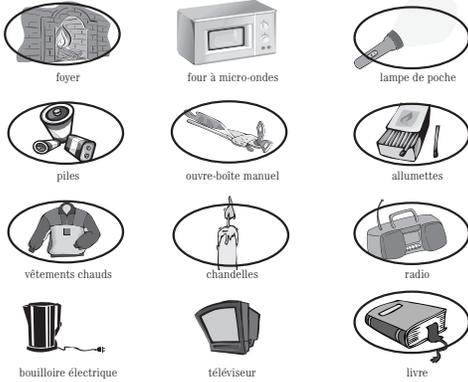


# Clés de correction

Activité 1

## Soyons prêts : La panne d'électricité prolongée

1. Proposez à vos enfants d'encercler en vert, parmi les objets suivants, ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité prolongée.



2. Demandez-leur ensuite d'encercler en rouge les objets qu'ils doivent utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifiez, avec vos enfants, si vous retrouvez ces articles à la maison.

4. Ensemble, préparez une trousse de survie pour être prêts en cas de panne d'électricité prolongée.

Une trousse de survie en cas de panne d'électricité prolongée devrait contenir les provisions essentielles suivantes :

- de l'eau en bouteille;
- des aliments non périssables (aliments et boissons en conserve, aliments énergétiques comme le beurre d'arachides, craquelins, vitamines, légumes et fruits secs, etc.);
- des articles de premiers soins (bandages, thermomètre, ciseaux, etc.);
- des outils ou approvisionnements d'urgence (piles, lampe de poche, radio, etc.);
- des couvertures chaudes;
- des vêtements et de la literie;
- des fournitures spéciales pour les nourrissons et les adultes qui prennent des médicaments.

Le foyer, les chandelles et les allumettes doivent être utilisés avec une personne adulte.

Activité 2

## Soyons prêts : Les numéros de téléphone d'urgence



1. Demandez à vos enfants où ils appelleraient en cas d'urgence.

2. Avec eux, cherchez dans le bottin téléphonique les numéros de téléphone correspondants et complétez l'aide-mémoire suivant. Placez-le bien à la vue près du téléphone.

Coordonnées de la maison :

- a) Urgence 9-1-1 ou \_\_\_\_\_
- b) Poste de pompiers \_\_\_\_\_
- c) Poste de police \_\_\_\_\_
- d) Ambulance \_\_\_\_\_
- e) Mère au travail \_\_\_\_\_
- g) Autre adulte (parent, voisin, gardienne) \_\_\_\_\_
- h) Centre de santé \_\_\_\_\_
- i) Info-santé \_\_\_\_\_
- j) Médecin de famille \_\_\_\_\_
- k) Centre antipoison \_\_\_\_\_

### Réponses variables



Croix-Rouge canadienne

Activité 3

## Soyons prêts : L'appel d'urgence



1. Avec vos enfants, inscrivez le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence. **911 ou autre.**

2. Demandez à vos enfants de compléter la fiche suivante pour savoir ce qu'ils doivent dire dans le cas d'un appel d'urgence. Simulez un appel d'urgence avec eux. À tour de rôle, jouez au téléphoniste et au signaleur.

3. Conservez la fiche et placez-la bien à la vue.

Bonjour,

Je m'appelle \_\_\_\_\_

Je me trouve à \_\_\_\_\_

Mon numéro de téléphone est \_\_\_\_\_

Il vient de \_\_\_\_\_

J'ai besoin d'aide pour \_\_\_\_\_

- Pouvez-vous répéter le message?
- Avez-vous besoin d'autres renseignements?

Raccrocher après le ou la téléphoniste.  
Rester calme.  
Respecter les consignes.

### Réponses variables



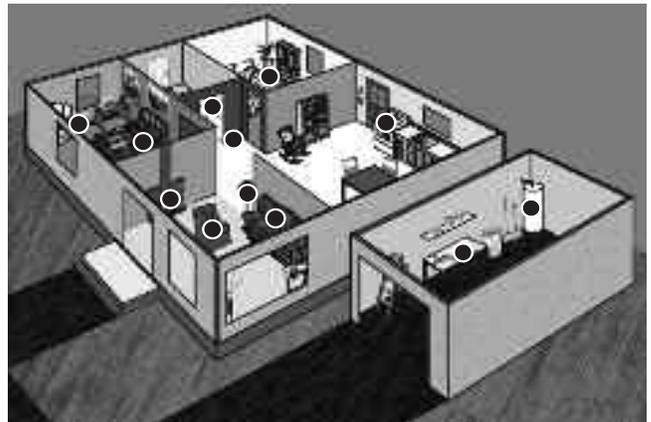
Croix-Rouge canadienne

Activité 4

## Soyons prêts : Les foyers d'incendie



1. Sur ce plan de maison, marquez d'un point rouge les endroits à risque d'incendie.



2. Avec vos enfants, faites ensuite le tour de la maison afin d'y repérer les endroits où un incendie pourrait se déclarer.

Les principaux foyers d'incendie dans une maison sont :

1. Dans la salle de bain : laveuse et sècheuse
2. Dans la chambre à coucher : lit, plinthe électrique
3. Dans le corridor : plinthe électrique
4. Dans la cuisine : cuisinière et réfrigérateur
5. Dans le salon : lampe, foyer et fauteuils
6. Dans le garage : essence, chauffe-eau, etc.



Croix-Rouge canadienne



## Soyons prêts : Le confinement à la maison



1. Demandez à vos enfants de décrire comment chacun des éléments suivants peut vous avertir d'un accident technologique (fuite de produits toxiques, déversement de produits dangereux, incendie industriel, etc.).

a) Radio

b) Nez

c) Nuage

d) Véhicule d'urgence

2. Après en avoir discuté avec vos enfants, écrivez les quatre (4) étapes à suivre pour vous mettre à l'abri dans votre maison en cas de fuite de produits toxiques.

1. Entrer à l'intérieur.

2. Fermer les fenêtres et les portes extérieures.

3. Éteindre les systèmes de ventilation et de chauffage.

4. Allumer la radio et la télévision.



Croix-Rouge canadienne

Réponses variables

## Soyons prêts : Pour savoir comment réagir en situation d'urgence



1. Lisez les mises en situation suivantes. Demandez à vos enfants de décrire leurs réactions et leur rôle dans ces situations d'urgence. Après avoir discuté avec eux des meilleures attitudes à adopter, notez leurs réponses sur la fiche et conservez celle-ci dans un lieu qu'ils connaissent.

a. Par un beau samedi après-midi, toute la famille est dans la maison en train de jouer à un jeu de société. Soudain, la terre tremble. Que fais-tu?

**Je reste calme. Je reste dans la maison. Je m'éloigne des fenêtres et des étagères. Je m'abrite sous une table ou un bureau. Je me prépare à ressentir d'autres secousses.**

b. C'est le soir. Tu gardes ton frère. Il pleut et la pluie se transforme en orage électrique. Soudain, c'est la panne d'électricité. Que fais-tu?

**Je reste calme et je rassure mon petit frère. On s'éloigne des fenêtres et des objets métalliques. Je vais chercher la lampe de poche. J'attends que l'orage cesse. J'appelle un parent ou un voisin.**

c. Au printemps, lors de la fonte des neiges, la rivière déborde et inonde ton terrain. Ta famille et toi devez quitter la maison pour assurer votre sécurité. Que faites-vous?

**Nous restons calmes. Mes parents coupent l'électricité et le gaz. Nous déplaçons nos objets de valeur à l'étage supérieur. Nous restons à l'étage supérieur et attendons les directives des autorités.**

### Se protéger si la terre tremble :

Faites un exercice en cas de tremblement de terre avec vos enfants.

- Identifiez les meubles de la maison sous lesquels vous pourriez vous réfugier (table de la cuisine, table de salon, lit, etc.).
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tremblement de terre : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

### Se protéger en cas de tornade :

Faites un exercice en cas de tornade avec vos enfants.

- Identifiez les endroits éloignés des fenêtres, portes et objets lourds de la maison.
- Identifiez les grandes pièces de la maison qu'il faudrait éviter.
- Descendez au sous-sol et identifiez un endroit sécuritaire qui pourrait servir de refuge.
- Repérez les murs de la maison sur lesquels il n'y a pas d'objets fixes.
- Répétez les deux façons de vous protéger en cas de tornade : s'abriter sous un meuble ou s'adosser contre un mur libre d'objets et se protéger la tête.

Croix-Rouge canadienne

## Soyons prêts : L'analyse des risques



1. Êtes-vous en sécurité dans votre maison? Pour vous en assurer, utilisez la liste suivante et identifiez les dangers potentiels. Prenez les moyens qui s'imposent pour rendre chaque pièce sécuritaire et suscitez la réflexion de vos enfants en leur demandant d'identifier les risques dans leur chambre à coucher.

- a) Dans les chambres, aucun cadre n'est placé au-dessus des lits.
- b) Les rideaux et les toiles ne touchent pas les calorifères.
- c) Aucun objet ne touche les calorifères.
- d) Les tapis son bien fixés afin de prévenir les chutes.
- e) Les chaussures sont rangées dans le placard pour éviter qu'elles bloquent la porte d'entrée si vous avez à sortir rapidement.
- f) Il n'y a pas d'objet près de la porte qui pourraient nuire en cas d'évacuation.
- g) Chaque membre de la famille sait sous quel objet se réfugier si la terre tremble ou en cas de tornade.
- h) Un membre de la famille a repéré les murs libres d'objets contre lesquels il peut s'adosser si la terre tremble ou en cas de tornade.
- i) Les meubles sont placés à un endroit où ils ne peuvent pas glisser et bloquer la porte.
- j) Les portes de meubles sont munies de loquets.
- k) L'ordinateur est bien fixé à la station de travail.
- l) Les étagères, penderies ou autres meubles sont solidement fixés au mur.
- m) Si vous avez un aquarium, il est protégé contre le renversement et le glissement.
- n) Les lampes suspendues sont solidement fixées au plafond.
- o) Les livres et le matériel sont rangés dans les bibliothèques de manière à ne pas tomber des tablettes.
- p) Les décorations placées sur le mur sont solidement fixées.

Croix-Rouge canadienne

Réponses variables

## Soyons prêts : Les mythes et les réalités



1. Avec vos enfants, lisez les énoncés suivants. Associez à chaque mythe de la colonne de gauche la réalité correspondante dans la colonne de droite.

- | MYTHE  | RÉALITÉ  |
|--|--|
| (12) a) Si je suis dans une voiture pendant un orage, je suis en sécurité.   | 1. L'« œil » de l'ouragan est un moment calme qui se produit entre deux moments plus intenses. Il faut donc rester à l'abri pendant ce moment calme.   |
| (9) b) Toutes les personnes frappées par la foudre meurent.  | 2. Même si les tornades se produisent surtout dans les grands espaces plats, elles peuvent frapper les villes.   |
| (7) c) Les personnes foudroyées portent une charge électrique. Il est donc dangereux pour moi d'essayer de les aider.      | 3. Ouvrir les fenêtres pendant une tornade permet aux vents forts d'entrer dans la maison et peut augmenter les risques de dommages.   |
| (10) d) Pendant un orage, aussi longtemps que je reste dans un endroit couvert, je suis protégé contre la foudre.          | 4. Une tornade peut renverser les voitures et autres objets sur son passage. Si on est dans une voiture pendant une tornade, il faut en sortir et se mettre à l'abri dans un fossé ou un ravin en se protégeant la tête. |
| (13) e) Chaleur et température sont synonymes.   | 5. Même si les tornades se produisent surtout de mars à août, elles peuvent survenir à n'importe quelle période de l'année.  |
| (6) f) La foudre ne frappe que pendant des pluies fortes.  | 6. La foudre peut frapper même s'il ne pleut pas.  |
| (8) g) Pendant un orage, il est sécuritaire de parler au téléphone ou de prendre un bain.                                  | 7. Si une personne est frappée par la foudre, il faut lui donner les premiers soins le plus rapidement possible. Elle ne porte pas de charge électrique et peut être manipulée sécuritairement.                          |
| (11) h) Porter un parapluie n'augmente pas mon risque d'être frappé par la foudre.   | 8. Pendant un orage, il ne faut pas parler au téléphone ou prendre un bain. Ils conduisent l'électricité et peuvent entraîner l'électrocution.   |
| (3) i) On doit ouvrir les fenêtres à l'arrivée d'une tornade pour éviter que le bâtiment dans lequel on se trouve explose. | 9. La foudre peut blesser les personnes ou être mortelle en causant de graves brûlures ou en provoquant l'électrocution.   |
| (4) j) Quand je suis dans une voiture pendant une tornade, je suis en sécurité.  | 10. Pendant un orage, je serai protégé contre la foudre si je m'abrite dans un bâtiment fermé.   |
| (15) k) La sensation d'humidité est seulement présente lorsque le ciel est ennuagé.  | 11. Pendant un orage, il faut éviter de porter un parapluie qui peut conduire l'électricité.   |
| (5) l) Les tornades ne se forment qu'au printemps.   | 12. Pendant un orage, on peut être en sécurité dans une voiture si on ferme les fenêtres et on ne touche pas le métal.   |
| (2) m) Les tornades ne frappent jamais les villes.   | 13. Les quatre (4) variables de la chaleur sont : température, chaleur rayonnante, humidité et vitesse du vent.  |
| (1) n) Il est sécuritaire de sortir de la maison pendant « l'œil » d'un ouragan.   | 14. La chaleur rayonnante provient directement du soleil et peut être réfléchi par les différents types de surface qui forment le terrain.   |
| (14) o) La chaleur rayonnante est la chaleur qui provient directement du soleil.   | 15. Une sensation d'humidité peut être ressentie lorsqu'il pleut et quand il y a du soleil. L'humidité est la quantité d'eau présente dans l'air, peu importe si le temps est ensoleillé ou pluvieux.                    |



Croix-Rouge canadienne

## Soyons prêts : Mon engagement en situation d'urgence



### Première partie

1. Distribuez à chaque membre de la famille une feuille de papier. Demandez à chacun d'y inscrire les responsabilités qu'il pourrait assumer en situation d'urgence. Après avoir discuté des réponses, copiez-les dans le tableau suivant. Demandez ensuite à chaque membre de la famille de compléter son plan d'engagement et de le signer.

Responsabilités de :

Réponses variables



Croix-Rouge canadienne

### Deuxième partie Mon engagement en situation d'urgence.

Moi, \_\_\_\_\_,  
je m'engage à assumer les responsabilités suivantes en situation d'urgence :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponses variables

Signé le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Date Lieu

Par \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Parent Jeune



Cette activité vise à responsabiliser vos enfants et à leur faire jouer un rôle actif en cas d'urgence. Toutefois, il est important de vous assurer que vos responsabilités, en tant que parents, ne soient pas transférées à vos enfants. Cette activité doit être vue comme un exercice visant à limiter les oublis et les états de panique. Il faut éviter que le blâme ne tombe sur les enfants lors de la mise en œuvre du plan d'engagement.

Croix-Rouge canadienne

## Soyons prêts : Pour être prêts en cas d'urgence (révision)



Une catastrophe survient souvent de façon inattendue. Pour être en sécurité, il est essentiel que votre famille et vous soyez prêts.

### Première partie

1. La trousse de survie est l'un des éléments importants de votre préparation aux urgences. Demandez à vos enfants de cocher, parmi les articles suivants, ceux qui devraient en faire partie.

#### Hygiène

- shampoing
- serviette-débarbouillette
- teinture à cheveux
- peigne-brosse à cheveux
- maquillage
- désodorisant
- médicaments spécifiques
- brosse à dents
- dentifrice
- fixatif à cheveux
- savon pour le corps
- crème pour les mains et le corps
- parfum
- produits d'hygiène personnelle

#### Habillement

- bas (coton, laine)
- chapeau
- sous-vêtements
- pantalons/robe ou jupe
- souliers
- chandails (laine, coton ouaté)
- vestes (imperméable, manteau)
- espadrilles
- bijoux
- gants, mitaines

#### Alimentation

- boîtes de conserve (légumes, fruits, ragout, fèves au lard, etc.)
- pain
- boisson gazeuse
- fruits et légumes secs
- Eau en bouteille
- condiments (ketchup, mayonnaise, etc.)
- gâteau
- confitures, miel, beurre d'arachides, etc.
- produits laitiers (fromage, lait, etc.)
- pudding
- craquelins et biscottes
- céréales
- huile végétale
- assaisonnement (poivre, sel, épices, etc.)
- viandes et poisson
- jus de fruits
- pâtes alimentaires
- boissons chaudes (café, thé, etc.)
- croustilles
- barres nutritives

#### Divers

- clés (maison, voiture)
- lampe de poche et piles supplémentaires
- lunettes
- vaisselle
- disques de musique
- réchaud et combustible
- sifflet
- radio à piles
- ouvre-boîte manuel et ouvre-bouteille
- livres
- trousse de premiers soins de la Croix-Rouge
- sac à dos
- documents importants (pièces d'identité et documents personnels, copie des assurances)
- jeux de société
- couverture chaude



Croix-Rouge canadienne

### Deuxième partie

2. En répondant aux questions suivantes avec les membres de votre famille, évaluez votre aptitude à secourir.

1. 90 % des accidents qui surviennent auraient pu être évités par un minimum de prévention. VRAI  FAUX
2. La première étape à suivre sur les lieux d'un accident est de m'assurer de ma sécurité en tant que secouriste. VRAI  FAUX
3. Si j'arrive comme premier témoin sur les lieux d'un accident, c'est un devoir civique de m'arrêter pour secourir. VRAI  FAUX
4. Pour soulager une brûlure, je peux appliquer un corps gras. VRAI  FAUX
5. En cas d'intoxication, je dois faire boire du lait. VRAI  FAUX
6. Pour arrêter un saignement de nez, je bascule la tête vers l'arrière. VRAI  FAUX
7. Lors d'une fracture, je dois replacer le membre dans sa position naturelle. VRAI  FAUX
8. Je dois retirer les morceaux de verre logés dans une plaie. VRAI  FAUX
9. Dans une trousse de secours, il est important de retrouver de la ouate, du peroxyde et du mercurochrome. VRAI  FAUX
10. La majorité des décès dus à des crises cardiaques surviennent dans les deux heures suivant l'apparition des premiers symptômes. VRAI  FAUX
11. Je dois crever une ampoule pour soulager la douleur. VRAI  FAUX
12. On devrait placer un objet dur dans la bouche d'une victime de crise d'épilepsie pour l'empêcher d'avaler sa langue. VRAI  FAUX

1) Vous avez obtenu de neuf à douze bonnes réponses. BRAVO! Toute personne blessée serait en bonnes mains en votre compagnie. Mais pour plus d'assurance, pourquoi ne pas aller suivre un cours de secourisme?

2) Vous avez obtenu de cinq à huit bonnes réponses. Vous démontrez une certaine aptitude à secourir. Mais, vous inscrire à un cours de secourisme pourrait vous être bénéfique.

3) Vous avez obtenu de une à quatre bonnes réponses. Urgence, il faut immédiatement vous inscrire à un cours de secourisme.



Croix-Rouge canadienne

Avez-vous une trousse de premiers soins à la maison? Sauriez-vous utiliser le matériel qu'elle contient? Pour vous procurer une trousse de la Croix-Rouge ou vous inscrire à un cours de secourisme, communiquez avec le Service à la clientèle du bureau de la Croix-Rouge le plus près de chez vous.

Une trousse de premiers soins de la Croix-Rouge permet d'assurer les premiers secours en situation d'urgence. Elle contient au moins les articles suivants :

- compresses de gaze stériles de différentes dimensions
- ruban adhésif
- rouleaux de gaze
- bandes triangulaires
- pansements adhésifs de différentes dimensions
- pansements compressifs
- ciseaux
- gants jetables
- tampons antiseptiques
- dispositif de protection pour faire la respiration artificielle
- couverture de secours

Vous pourriez y ajouter les articles suivants :

- manuel de secourisme de la Croix-Rouge
- liste des numéros de téléphone d'urgence
- savon
- crayon et papier
- pièces de monnaie
- sac de glace ou autres articles pouvant servir à refroidir
- lampe de poche et piles supplémentaires rangées séparément
- pinces à épiler
- thermomètre
- masque de réanimation
- etc.

**Troisième partie**

3. Vos enfants connaissent les numéros de téléphone qui leur permettront d'obtenir de l'aide en situation d'urgence, mais se rappellent-ils les renseignements essentiels à fournir au téléphoniste? Vérifiez leurs réponses à l'aide de la clé de correction de cette activité.

**Je m'appelle \_\_\_\_\_**  
**Je me trouve à \_\_\_\_\_**  
**Mon numéro de téléphone est \_\_\_\_\_ .**  
**Il vient de se produire \_\_\_\_\_ .**  
**J'ai besoin d'aide pour \_\_\_\_\_**  
**Pouvez-vous répéter le message.**  
**Avez-vous besoin d'autres renseignements?**



Croix-Rouge canadienne

Catastrophe naturelle	À adopter	À éviter
a) Tremblement de terre	• Se cacher sous la table.	• Courir dans la maison. • Sortir de la maison en courant.
b) Tornade	• Arrêter la voiture.	• Verrouiller les portières de la voiture. • Se cramponner aux banquettes de la voiture.
c) Orage électrique	• Entrer dans la maison pour se mettre à l'abri. • Fermer les portes et les fenêtres. • Débrancher les appareils électriques.	• Allumer l'ordinateur.
d) Inondation	• Transporter ses objets de valeur à l'étage supérieur de la maison. • Rester au premier étage de la maison en attendant le retour à la normale.	
e) Chaleur extrême <i>Crampes de chaleur</i>	Obtenir l'aide d'un adulte (l'entraîneur).	• Ne pas boire lorsqu'il fait chaud et lorsqu'on pratique un sport. • Rester au soleil. • Ne pas faire de longues pauses.
f) Chaleur extrême	• Boire suffisamment d'eau. • Consommer des fruits et des légumes qui contiennent une grande quantité d'eau. • Porter un chapeau à large bord. • Appliquer un écran solaire. • Se munir d'un parasol afin de réduire l'exposition à la chaleur. • Nager.	• Oublier de prendre un parasol. • S'allonger au soleil. • Ne pas boire d'eau. • Ne pas nager pour se rafraîchir.



Parmi ces mises en situation, celle qui ne présente que des gestes appropriés à poser pendant une catastrophe naturelle est la : **D**

Rappelle-toi qu'en tout temps, il vaut mieux rester **calme** et éviter d'utiliser le **téléphone**.

Croix-Rouge canadienne

**Deuxième partie**

2. Pour savoir ce que vous devez faire après une catastrophe, déterminez avec vos enfants si les énoncés suivants sont vrais ou faux. Encerchez l'une des deux lettres (V ou F).

1. Après une inondation, remettre immédiatement en marche le système de chauffage. **V** **F**
2. Écouter le poste de radio. **V** **F**
3. Conserver tous les aliments contenus dans le réfrigérateur pour éviter le gaspillage. **V** **F**
4. Utiliser le téléphone pour donner de vos nouvelles. **V** **F**
5. Allumer les lumières immédiatement. **V** **F**
6. Vérifier les risques possibles d'incendie. **V** **F**
7. Même si on est soi-même blessé, secourir les autres. **V** **F**
8. Après un tremblement de terre, entrer immédiatement dans la maison. **V** **F**
9. Prendre l'ascenseur. **V** **F**
10. Rester immobile et se protéger lors d'une réplique sismique. **V** **F**
11. Après un tremblement de terre, utiliser l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette, si nécessaire. **V** **F**
12. Après une inondation, boire l'eau du robinet. **V** **F**
13. Après une inondation, laver puis stériliser la vaisselle. **V** **F**
14. Rester à proximité des fils électriques. **V** **F**
15. En cas d'évacuation, laisser ses coordonnées sur la table en partant. **V** **F**
16. Prendre son temps pour évacuer sa résidence. **V** **F**
17. Verrouiller les portes de la maison en partant. **V** **F**
18. Prendre des raccourcis pour se rendre à l'endroit indiqué par les autorités. **V** **F**
19. Laisser sa trousse d'urgence à la maison pour s'en servir au retour. **V** **F**



Croix-Rouge canadienne

# Se préparer à la chaleur

Puisque les conditions météorologiques susceptibles d'entraîner un stress thermique peuvent être prévues et communiquées au public, les malaises causés par la chaleur peuvent en grande partie être évités grâce aux connaissances en la matière, à l'éducation et aux mesures d'adaptation comportementale.

En tant qu'enseignant, vous êtes le mieux placé pour aider vos élèves à adopter un comportement sûr en faisant la promotion d'une préparation adéquate aux périodes de chaleur accablante. Éduquer les élèves à prévenir efficacement les malaises causés par la chaleur peut les aider à éviter des problèmes de santé plus graves lors de l'exposition à la chaleur accablante.

Voici quelques concepts à présenter aux élèves :

## **Chaleur et sécurité dans les sports; chaleur et sécurité à l'extérieur**

- Buvez beaucoup d'eau ou de jus de fruits naturels mélangés avec de l'eau. N'attendez pas d'avoir soif. Trouvez une bouteille réutilisable avec laquelle vous aimez boire et utilisez-la pour vous faire penser à boire de l'eau régulièrement. Soyez écologiques et pensez à l'environnement.
- Mangez des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau.
- Portez un chapeau (à large bord) et des vêtements amples, de couleur claire, faits de tissus qui respirent. Les lunettes de soleil sont très utiles pour protéger vos yeux des rayons UV.
- Aspergez votre visage d'eau froide si vous avez chaud.
- Au besoin, appliquez un écran solaire et un insectifuge.
- Trouvez un endroit à l'ombre où vous pouvez vous rafraîchir ou apportez un parasol afin de limiter votre exposition à la chaleur rayonnante du soleil.
- Lorsque vous faites de l'exercice ou pratiquez des sports, n'oubliez pas de prendre davantage de pauses pour boire de l'eau, mettez-vous à l'ombre et retirez votre équipement, comme un casque ou d'autres articles de sport, afin de laisser votre corps se refroidir.

- Parlez à vos parents si vous croyez qu'il fait trop chaud pour la pratique d'un sport ou d'activités extérieures. Demandez s'il est possible de faire l'activité dans un endroit climatisé. De cette façon, vous pourrez demeurer au frais et être actif même s'il fait très chaud à l'extérieur. Vous pouvez demander de changer l'heure ou la date de l'activité, au besoin. Les matinées et les soirées sont les périodes les plus appropriées pour pratiquer des sports pendant les jours chauds d'été.
- Buvez avant et après toute activité physique et refroidissez-vous dans un endroit frais après l'activité.
- Lorsque vous arrivez à la maison, prenez un bain froid ou une douche froide jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.
- Choisissez des activités qui ne sont pas trop épuisantes ou allez à la piscine pendant la journée.
- Allez dans des endroits climatisés, comme la bibliothèque ou le centre commercial, pendant quelques heures.
- Si votre maison n'est pas climatisée, jouez dans un endroit frais, tel que le sous-sol, pendant quelque temps.

## **La chaleur et l'école**

- Apportez une bouteille d'eau réutilisable qui peut être remplie à la fontaine. Soyez écologique. Pensez à l'environnement.
- Portez des vêtements amples, de couleur claire et faits de tissus qui respirent. Apportez un chapeau à large bord pour la récréation.
- Aspergez votre visage d'eau froide lorsque vous allez à la toilette.
- Demandez à votre enseignant s'il est possible d'aller dans un endroit plus frais ou un endroit climatisé, tel que la bibliothèque ou le gymnase.
- Demandez à vos parents de mettre des fruits et des légumes dans votre boîte à lunch.
- Pendant la récréation, demeurez à l'ombre et choisissez des activités qui ne sont pas trop épuisantes.

# CERTIFICAT

DE PARTICIPATION



**Ce certificat atteste que la famille**

\_\_\_\_\_

Nom de votre famille

**a complété avec succès les activités du cahier  
Ensemble, prévoyons l'imprévisible.**

À \_\_\_\_\_

Lieu

Le \_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_  
Signature du père

\_\_\_\_\_  
Signature de la mère

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant

# Lexique

- Alerte** : ensemble des actions prises pour informer les autorités, les intervenants de même que la population d'un danger réel ou possible.
- Article essentiel** : objet nécessaire ou indispensable.
- Autorité** : personne ou groupe de personnes auquel on se réfère, qu'on peut consulter.
- Besoin essentiel** : état de satisfaction concernant le besoin de se nourrir, de se vêtir et de se loger.
- Cataclysmes** : bouleversement à la surface du globe.
- Catastrophe** : événement subit qui cause un bouleversement pouvant entraîner dommages et décès; sinistre de grande envergure.
- Catastrophe causée par l'activité humaine** : catastrophe dont l'être humain peut être l'agent involontaire (accidents industriels comme les explosions, les incendies ou les fuites de produits toxiques; catastrophes socioéconomiques comme la pollution; catastrophes sociopolitiques comme le non-respect des droits humains).
- Cercle de feu** : arc d'îles volcaniques bordant l'océan Pacifique.
- Crise** : urgence de nature politique, ou encore urgence, sinistre ou catastrophe dont la gestion a été telle qu'elle a engendré des problèmes de plus grande nature.
- Danger potentiel** : menace, risque qui pourrait survenir si telle condition était réalisée.
- Démobilisation** : retour progressif des intervenants, personnes ou organismes aux activités et modes de fonctionnement habituels.
- Détresse** : situation critique, dangereuse.
- Élément humain** : qui résulte de l'intervention de l'être humain (un bâtiment, par exemple).
- Élément naturel** : qui résulte de la nature (un arbre, par exemple).
- Intervention** : ensemble de mesures prises pour protéger les personnes (évacuation, hébergement, aide matérielle, etc.) et sauvegarder leurs biens.
- Mitigation** : ensemble des mesures prises afin de diminuer les effets destructeurs d'une catastrophe et limiter leur impact sur le bien-être des populations et sur leurs biens.
- Mobilisation** : ensemble d'actions prises pour rendre actives les ressources d'intervention.
- Plan d'action** : ensemble de mesures prises en vue de planifier quelque chose, un geste, un comportement.
- Plan d'évacuation** : suite ordonnée d'actions qui décrivent comment partir de chez soi ou d'un lieu public lorsqu'on est dans l'obligation de quitter rapidement en raison d'une situation d'urgence.
- Prévention** : ensemble de mesures prises pour prévenir un danger, un risque, un mal, pour l'empêcher de se produire.
- Provisions d'urgence** : vêtements, nourriture non périssable, articles d'hygiène et équipements de sécurité qui serviront en cas de confinement lors d'un sinistre.
- Règle de sécurité** : principe de conduite.
- Rétablissement** : retour à une situation normale par la réintégration des personnes évacuées et la mise en œuvre de programmes visant la reprise des activités (redémarrage des services publics, reconstruction des équipements, production, etc.).
- Secouriste** : membre d'une organisation de secours venant en aide aux victimes d'un accident, d'une catastrophe.
- Sinistre** : événement catastrophique qui entraîne des pertes matérielles et humaines.
- Situation d'urgence** : situation nécessitant une attention immédiate.
- Traumatisme** : événement qui entraîne des troubles émotifs ou physiques.
- Trousse de survie** : étui, pochette ou sac contenant des articles et des provisions pour 3 jours et pouvant servir en cas d'évacuation.
- Trousse d'urgence** : étui qu'on garde dans la maison et/ou dans la voiture et dans lequel on retrouve des articles de première nécessité pour faire face à une situation d'urgence.
- Urgence** : événement qui porte atteinte à l'intégrité physique et psychologique d'une ou de plusieurs personnes, ou qui cause des dommages aux biens matériels et nécessite une intervention rapide dont les moyens habituels d'intervention et les procédures normales d'un organisme sont adéquats.

# Bibliographie

American Red Cross (2007). **Masters of Disaster, 3–5, Activities.** American Red Cross. \*\*

American Red Cross (2007). **Masters of Disaster, 3–5, Lesson Plans.** American Red Cross. \*\*

American Red Cross (2007). **Masters of Disaster, 6–8, Activities.** American Red Cross. \*\*

American Red Cross (2007). **Masters of Disaster, 6–8, Lesson Plans.** American Red Cross. \*\*

Assan, M. (1971). **Guide d'assainissement en cas de catastrophe naturelle.** Organisation mondiale de la Santé.

Australian Red Cross (2010). **After the emergency: Activity book for children.** Australian Red Cross. \*\*

Australian Red Cross (2010). **Get Ready! Activity book for children.** Australian Red Cross. \*\*

Australian Red Cross (2010). **Helping children and young people cope with crisis: Information for parents and caregivers.** Australian Red Cross. \*\*

Canadian Geographic Maps. **L'Atlas canadien en ligne** (web). Canadian Geographic Kids.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport de Québec (p.d.) **Guide de préparation de plans d'évacuation et de sauvetage dans les écoles.** Gouvernement de Québec.

Insurance Bureau of Canada (2011). **Be Prepared - Earthquake Preparations.** Insurance Bureau of Canada. \*\*

La Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (2010). **Rapport sur les catastrophes dans le monde 2010 – Résumé.** La Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2005). **Informations générales sur divers types de sinistres naturels ou technologiques.** Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Ministère de la Sécurité publique de Québec (1996). **Plan d'évacuation d'une école : Guide pratique.** Gouvernement de Québec.

Ministère des Affaires municipales (1985). **Guide de visites de prévention des incendies dans les résidences.** Gouvernement du Québec.

National Institute of Mental Health (2006). **What Parents Can Do: Helping Children and Adolescents Cope With Violence and Disasters.** National Institute of Mental Health, USA. \*\*

Red Cross/Red Crescent Climate Centre (2009). **The young humanitarian's guide to making a move on the impacts of climate change.** International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. \*\*

Santé Canada (2005). **Comment contrer les effets des changements climatiques sur la santé? En s'y préparant bien....** Santé Canada.

Santé Canada (2009). **La chaleur extrême et votre santé** (<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/enviro/heat-chaleur-fra.php>). Santé Canada.

Santé Canada, Bureau des changements climatiques et de la santé (2011). **C'est vraiment trop chaud! Protégez-vous du temps très chaud.** Santé Canada.

Santé Canada, Bureau des changements climatiques et de la santé (2011). **Communiquer les risques des périodes de chaleur accablante pour la santé : Trousse à l'intention des responsables de la santé publique et de la gestion des urgences.** Santé Canada.

Santé Canada, Bureau des changements climatiques et de la santé (2011). **Gardez les enfants à l'abri de la chaleur! Protégez votre enfant de la chaleur accablante.** Santé Canada.

Santé Canada, Bureau des changements climatiques et de la santé (2011). **Lignes directrices à l'intention des travailleurs de la santé pendant les périodes de chaleur accablante : Un guide technique.** Santé Canada.

Santé Canada, Bureau des changements climatiques et de la santé (2011). **Vous êtes actif quand il fait chaud. Vous êtes à risque! Protégez-vous du temps très chaud.** Santé Canada.

Sécurité publique Québec, sécurité civile: Jeunesse. **Catastrophes!** (<http://www.jeunesse.securitecivile.gouv.qc.ca/index.html>). Gouvernement de Québec.

Sécurité publique Canada (2010) **Tremblements de terre: Que faire?** Association canadienne des chefs de police, l'Association canadienne des chefs de pompiers, Croix-Rouge canadienne, Ambulance Saint-Jean, Armée de Salut, Sécurité publique Canada.

Sécurité publique Canada (2011). **72 heures: Votre famille est-elle prête?** ([www.preparez-vous.ca](http://www.preparez-vous.ca)). Sécurité publique Canada.

Sécurité publique Canada (2008). **Les catastrophes naturelles nous affectent** (carte-affiche). Sécurité publique Canada.

Sécurité publique Canada (2010). **Votre guide de préparation d'urgences, 72 heures: Votre famille est-elle prête?** Association canadienne des chefs de police, l'Association canadienne des chefs de pompiers, Croix-Rouge canadienne, Ambulance Saint-Jean, Armée de Salut, Sécurité publique Canada.

Société canadienne de la Croix-Rouge (2009). **Guide de secourisme et RCR – Soins aux enfants.** Société canadienne de la Croix-Rouge.

Société canadienne de la Croix-Rouge (2006). **Secouristes avertis.** Société canadienne de la Croix-Rouge.

Stop Disasters (1995). **Learning about Disasters: Games and Projects for You and Your Friends.** International Decade for Natural Disaster Reduction. \*\*

\*\* - Disponible en anglais seulement.

# La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps

La Croix-Rouge canadienne<sup>1</sup> est l'une des 187 sociétés nationales qui, avec le Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (la Fédération), forment le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Sa mission est d'améliorer les conditions d'existence des personnes les plus vulnérables en mobilisant le pouvoir de l'humanité au Canada et partout dans le monde.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est un organisme bénévole qui fournit au public des services humanitaires et des secours d'urgence :

- En prévention contre ou lors de catastrophes ou de conflits au Canada et partout dans le monde.
- Par l'entremise d'activités communautaires dans les domaines de la santé et des services sociaux.

Les services humanitaires et de secours sont en conformité avec les Principes<sup>2</sup> fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Les programmes de la Croix-Rouge canadienne sont offerts grâce à l'action de milliers de bénévoles et à l'appui financier des Canadiens.

## Les Principes fondamentaux de la Croix-Rouge

### Humanité

S'efforcer de prévenir et d'alléger les souffrances humaines. Favoriser l'amitié et la paix durable entre les peuples.

### Impartialité

Aider en fonction du degré de souffrance et pas montrer de préférence quant à la nationalité, la race, la religion ou la condition sociale.

### Neutralité

S'abstenir de prendre partie dans les conflits ou les controverses, afin de garder la confiance de tous.

### Indépendance

Agir librement, selon les 7 principes.

### Volontariat

Donner son temps et son énergie pour aider les autres sans en attendre de récompense.

### Unité

Rassembler tous les efforts d'un pays dans une seule Croix-Rouge, ouverte à tous.

### Universalité

Se soucier des souffrances des gens dans le monde entier.



<sup>1</sup>Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les Conventions de Genève, L.R.C., 1985, chap G-3).

<sup>2</sup>Ce texte est une adaptation des principes fondamentaux proclamés par la XX<sup>e</sup> Conférence internationale de la Croix-Rouge à Vienne en 1965. Il faut noter que le texte original a été révisé et inclus dans les Statuts du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, adoptés par la XXV<sup>e</sup> Conférence internationale de la Croix-Rouge à Genève en 1986.





Croix-Rouge canadienne

Grâce au  
parrainage  
publicitaire de :

