

[← Retour à l'aperçu](#)



Élimination sûre des déchets

Stockage, incinération, compost – Hygiène en cas de catastrophe



Les déchets attirent les maladies. Rats, mouches, germes – les déchets non collectés deviennent un danger mortel. L'élimination systématique est obligatoire.

1. Tri des déchets en urgence

Catégorie	Exemples	Élimination
Organique	Restes alimentaires, plantes, papier (non imprimé)	Compost, Bokashi, enfouissement profond
Combustible	Carton, bois, produits hygiéniques	Foyer (extérieur! Attention au vent!)
Recyclage	Métal, verre, plastique (non combustible)	Stocker séparément, éliminer plus tard

Toxique/Dangereux	Piles, produits chimiques, médicaments, huile	Scellé hermétiquement, séparé, étiqueté
Biologique	Pansements, excréments, tampons	Double emballage, désinfection, enfouissement profond

2. Stockage des déchets

- **Poubelle avec couvercle:** Étanche, à l'abri des animaux (rats, chats)
- **Sacs poubelle:** Robustes, double, nœuds, sortir quotidiennement
- **Emplacement:** Extérieur de la maison, abrité du vent, pas près de fenêtre
- **Odeur:** Saupoudrer chaux, sciure, litière sur déchets organiques
- **Élimination quotidienne:** Ne pas stocker déchets organiques la nuit dans la maison

3. Incinération (brûlage d'urgence)

- **Emplacement:** Minimum 20m de la maison, abrité du vent, pas sous branches
- **Foyer:** Fosse ou vieux baril, entouré de pierres
- **Jamais par vent:** Étincelles! Jamais en cas de sécheresse/alerte incendie
- **Uniquement combustibles:** Pas de plastique (fumées toxiques!), pas de piles, pas d'aérosols
- **Extincteur prêt:** Seau d'eau, sable, terre
- **Brûler complètement:** Laisser cendres refroidir, puis enfouir

4. Compostage d'urgence

- **Fosse:** 1m de profondeur, 1x1m, couverte de terre/plaque
- **Uniquement organique:** Épluchures, restes de fruits, carton (non imprimé), sciure
- **Jamais:** Viande, poisson, graisses (attirent rats, puent!), matériel végétal malade
- **Carbone:** Par couche de verts, ajouter couche de bruns (feuilles, sciure, terre)
- **Durée:** 6-12 mois jusqu'à humus utilisable

5. Liste de contrôle: Élimination des déchets

☐ 100+ sacs poubelle robustes

☐ 2 poubelles avec couvercles (organique, résiduel)

☐ Litière / chaux / sciure (neutralisation odeurs)

☐ Gants (jetables, 20 pièces)

☐ Eau de Javel (désinfection)

☐ Pelle (fosse compost, enfouissement)

☐ Foyer défini (pour déchets combustibles)

☐ Stockage séparé pour piles/produits chimiques



Plus d'infos: [Construire toilettes d'urgence](#) | [Se laver sans eau courante](#)



Télécharger en PDF

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Charger les batteries sans prise

Solaire, Dynamo, Batterie voiture – Électricité pendant blackout



Scénario blackout: Quand le réseau électrique tombe, smartphones, radios et lampes sont inutiles sans courant. Comment charger batteries sans prise?

1. Chargeurs solaires

La méthode la plus fiable pendant blackout prolongé:

- **Panneau solaire pliable (10-20W):** Suffisant pour smartphones, batteries externes, petits appareils
- **Panneau 100W:** Charge grandes batteries externes, tablettes, petites batteries 12V
- **Direct téléphone:** Sortie USB, pas besoin de batterie intermédiaire
- **Avec batterie externe:** Panneau charge batterie jour, téléphone depuis batterie nuit



Conseil: Un panneau 20W nécessite env. 3-4h de soleil pour charge

complète. Par temps nuageux, cela prend 2-3x plus longtemps.

2. Chargeurs dynamo à manivelle

- **Dynamo manivelle:** 1 minute manivelle = 3-5 minutes communication (très fatigant!)
- **Dynamo vélo:** Très efficace si vélo disponible (6V/3W)
- **Radio USB manivelle:** Combine radio + lampe + chargeur USB

3. Batterie voiture comme source

La batterie voiture (12V) est une des plus grandes réserves d'énergie disponibles:

- **Adaptateur 12V-USB (allume-cigare):** Charge directe téléphone
- **Onduleur (12V → 230V):** Charge ordinateurs, batteries, petits appareils
- **Important:** Faire tourner moteur régulièrement, sinon batterie se vide!
- **Câbles démarrage:** D'une voiture à l'autre (plusieurs voitures = plus d'énergie)

⚠ **Jamais décharger batterie voiture sous 50%!** Décharge profonde détruit définitivement la batterie. Faire tourner moteur toutes les 2-3 heures pendant 15 minutes.

4. Batteries externes USB – Stockage mobile

Capacité	Charges téléphone	Durée
10.000 mAh	2-3x	1-2 jours

20.000 mAh	4-6x	3-4 jours
50.000 mAh (Powerstation)	15-20x	2 semaines+
LiFePO4 100Ah (12V)	50-80x (via onduleur)	Mois (avec solaire)

5. Mode économie énergie téléphones

- **Mode avion:** Économise 50-70% batterie (pas de consommation radio)
- **Luminosité minimale:** Écran est le plus gros consommateur
- **Fermer apps:** Arrêter activités arrière-plan
- **GPS/Bluetooth off:** Allumer uniquement si nécessaire
- **Éteindre nuit:** Ou mode avion, uniquement urgences

6. Liste de contrôle: Électricité sans réseau

☐ Panneau solaire pliable (min. 20W)

☐ 2x Batterie externe 20.000mAh (chargées)

☐ Radio USB manivelle avec chargeur

☐ Adaptateur 12V-USB pour voiture

☐ Onduleur 300W (12V → 230V)

☐ Câbles charge voiture (USB-C, Lightning, Micro-USB)

☐ Piles recharge lampe, radio

☐ Bougies/bougies tempête (quand piles vides)

 Plus d'infos: [Produire électricité secours](#) | [Wikipedia: Énergie solaire](#)

 [Télécharger en PDF](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Ritter-Systems.de

Faire de l'Alcool Soi-même

Distillation d'eau-de-vie, brassage de bière, vinification en cas d'urgence

L'alcool est un désinfectant universel, un combustible et une marchandise d'échange. En cas d'urgence, vous pouvez le fabriquer vous-même.

Avis Légal

La **distillation** d'alcool est punissable en Allemagne sans autorisation (évasion fiscale). La fermentation est autorisée.

Brassage de Bière

- **Ingrédients** : Malt, houblon, levure, eau
- **Temps** : 2-4 semaines
- **Rendement** : 20 litres à partir de 5kg de malt
- **Force** : 4-6% Vol.
- **Légal** : Autorisé pour usage personnel

Fabrication du Vin

- **Ingrédients** : Raisins, baies, fruits, sucre, levure
- **Temps** : 4-8 semaines

- **Rendement** : 1kg de fruits = 0,7 litres de moût
- **Force** : 8-14% Vol.
- **Légal** : Autorisé, aucune inscription requise



Distillation d'Eau-de-vie

- **Processus** : Fermenter → Distiller → Post-fermentation
- **Rendement** : 10 litres de moût = 1-2 litres d'eau-de-vie
- **Force** : 40-60% Vol.
- **Légal** : **Illégal sans autorisation !**



Alcool comme Désinfectant

- Au moins 60% d'éthanol pour la désinfection
- Alcool pur : 96% (dénaturé = imbuvable)
- Désinfection des mains, nettoyage des plaies, surfaces
- Attention : N'élimine pas les spores !



Comparaison

Boisson	Temps	Force	Légal
Bière	2-4 semaines	4-6%	✓ Autorisé
Vin	4-8 semaines	8-14%	✓ Autorisé
Eau-de-vie	6-12 semaines	40-60%	✗ Illégal (sans licence)



Sources

- [Wikipédia : Alcool](#)

- [Wikipédia : Distillation](#)
- [Wikipédia : Bière](#)

(C) 2026 Ekko@Ritter-Systems.de | KAT-WIKI Connaissances en Préparation aux Catastrophes

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Ritter-Systems.de

Faire de l'Essence Soi-même

Biocarburants, gazogènes et solutions d'urgence pour la mobilité

En cas de crise, il peut être vital de produire son propre carburant. Cet article montre des méthodes légales et illégales.

Avis Légal

La production d'essence sans autorisation est interdite en Allemagne. Cet article sert à la **préparation aux urgences** et à l'éducation.

Gazogène

- **Fonction** : Le bois est gazéifié avec un manque d'oxygène → Gaz combustible
- **Construction** : Tonneau métallique + filtre + tuyau vers le moteur
- **Rendement** : 1kg de bois = env. 1-2 litres équivalent essence
- **Difficulté** : Élevée – ingénierie requise
- **Légal** : Généralement autorisé pour générateurs stationnaires

Bioéthanol

- **Processus** : Fermentation du sucre/amidon → Distillation
- **Matières premières** : Maïs, pommes de terre, pommes, mélasse

- **Rendement** : 10kg de pommes de terre = env. 1 litre d'éthanol
- **Effort** : Très élevé, beaucoup d'énergie requise
- **Légal** : Petites quantités (< 5L/an) sont tolérées



Essence Alkylate (Remplacement d'Urgence)

- **Super E10** : 10% d'éthanol, 90% d'essence
- **Mélange méthanol** : Non recommandé (corrosif)
- **Urgence** : Les moteurs à carburateur tolèrent mieux l'éthanol



Huiles Végétales comme Remplacement du Diesel

- **Huile de colza** : Peut être utilisée directement dans les moteurs diesel
- **Transestérification** : Huile végétale + méthanol → Biodiesel
- **Préchauffage** : Nécessaire par temps froid
- **Filtre** : Le filtre à particules se bouche plus vite



Comparaison

Méthode	Effort	Rendement	Risque
Gazogène	Élevé	Moyen	Intoxication au CO
Bioéthanol	Très élevé	Faible	Risque d'explosion
Huile végétale (Diesel)	Moyen	Moyen	Domages au moteur



Sources

- [Wikipédia : Biocarburant](#)

- [Wikipédia : Gazogène](#)
- [Wikipédia : Bioéthanol](#)

(C) 2026 Ekko@Ritter-Systems.de | KAT-WIKI Connaissances en Préparation aux Catastrophes

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Blackout: Panne de courant prolongée

Semaines sans électricité – Eau, Nourriture, Chaleur, Sécurité



Un blackout à grande échelle peut durer des semaines.

L'Allemagne dépend extrêmement du réseau électrique. Sans électricité: pas d'eau, pas de distributeur, pas de pompes à essence, pas de supermarché. L'infrastructure s'effondre.

1. Qu'est-ce qui ne fonctionne PLUS?

Infrastructure	Durée coupure	Alternative
Électricité	Immédiat	Radio à manivelle, Solaire, Générateur, Bougies
Eau (ville)	2-48 heures	Stockage, Récupérateur eau, Puits
Internet/DSL	Immédiat	Radio, SMS, Messagerie
Réseau mobile	2-72 heures (batteries secours)	SMS, Radio, Téléphone satellite

Stations-service	Immédiat	Jerricans essence (pleins!), Vélo
Supermarchés	Immédiat (caisses, frigo)	Provisions, Espèces, Troc
Distributeurs/CB	Immédiat	Espèces, Troc
Chauffage (gaz)	Immédiat (brûleur électrique)	Poêle à bois, Cheminée, Radiateur
Réfrigérateur	4-12 heures (reste frais)	Ne pas ouvrir! Consommer périssables d'abord.

2. La première semaine en blackout

Jour 1-2: Confusion

- Vérifier électricité: Juste votre maison ou quartier/ville?
- Allumer radio: Radio à manivelle, apps d'urgence pour infos
- Collecter eau: Baignoire, seaux, stockage eau, récupérateur
- Réfrigérateur: **Ne pas ouvrir!** (reste frais 12h). Manger périssables d'abord.
- Vérifier personnes: Voisins, famille, personnes âgées – offrir aide

Jour 3-7: Adaptation

- Approvisionnement eau: Eau du robinet coupée → Stock, eau de pluie, puits
- Nourriture: Conserves, rations sèches, aliments conservés
- Cuisson: Réchaud gaz, réchaud camping, feu de bois (au jardin!)
- Chaleur: Plusieurs couches vêtements, couvertures laine, sac de couchage, feuille (couverture survie)
- Sécurité: Obscurcir maisons, cacher provisions, organiser voisinage

Jour 8+: Fonctionnement prolongé

- Filtrer + désinfecter eau: Eau de pluie, eau de rivière, eau de puits
- Énergie: Panneau solaire, Générateur, Batterie voiture, Radio dynamo
- Communication: Radio (CB, PMR), Apps messagerie, Chaîne d'information
- Hygiène: Lingettes humides, Toilette à la française, Lavabo (bidon 5L)
- Médicaments: Pharmacies fermées → Trousse secours, Remèdes maison, Herbes

3. Stratégies long terme

- **Installation solaire:** Panneau 100W + Régulateur + Batterie 100Ah + Onduleur = système autonome
- **Chauffage:** Poêle à bois/Cheminée (provisions!), Radiateur céramique (gaz)
- **Argent:** Espèces (500-1000€ en différents billets). Troc: Nourriture, Eau, Outils.
- **Nourriture:** Pommes de terre, oignons, pommes (conservables), plantation propre (balcon/jardin)
- **Sécurité:** Organiser aide voisinage (garde, repas communs)

4. Liste de contrôle: Blackout

☐ Stock eau 14 jours (42L/personne)

☐ Stock nourriture 14 jours (conserves, sèche, conservée)

☐ Moyen cuisson (gaz + cartouches, 10+)

☐ Éclairage: Bougies, Lampes LED, Lampes torche + piles

☐ Radio à manivelle + apps d'urgence

☐ Chaleur: Couvertures laine, Sacs couchage, Couvertures survie, vêtements chauds

☐ Panneau solaire + Batterie externe (20.000mAh+)

☐ Espèces (500-1000€)

☐ Jerricans essence (pleins, stabilisés, stockés sûrement)

☐ Trousse secours élargie + médicaments personnels (4 semaines)

☐ Articles hygiène (lingettes humides, savon, litière)

☐ Communication: Appareils radio (PMR/CB), Apps messagerie testées

 Plus d'infos: [Produire électricité secours](#) | [Charger batteries sans prise](#) | [Wikipedia: Blackout](#)

 [Télécharger en PDF](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Sac d'Évacuation

Le sac à dos d'évacuation 72h – liste de matériel, poids, entraînement



Le Sac d'Évacuation (BOB) est votre kit de survie 72 heures.

Quand vous devez quitter votre maison en 60 secondes – ce sac à dos sauve votre vie. Il est toujours prêt, toujours à portée de main, toujours dans le couloir près de la porte.

1. Qu'est-ce qu'un Sac d'Évacuation ?

Le Sac d'Évacuation (anglais : "Sac de fuite") est un **sac à dos préparé** pour une **évacuation de 72 heures** (3 jours). Il contient tout ce dont vous avez besoin pour survivre quand vous ne pouvez plus rester chez vous ou devez partir.

- **Objectif** : Survivre 72 heures en autonomie (eau, nourriture, abri, premiers secours)
- **Poids** : Max. 15-20% du poids corporel (pour adultes : 10-15 kg)
- **Emplacement** : Toujours à un endroit fixe (couloir, placard, voiture)
- **Vérifier régulièrement** : Tous les 6 mois : dates de péremption, piles, complétude

2. La Liste de Matériel Ultime

2.1 Eau (absolument critique)

- **3 litres d'eau potable** : Bouteilles 1,5L (stables, empilables) ou poche à eau
- **Filtre à eau** : Sawyer Mini, LifeStraw ou filtre à bougie (complémentaire)
- **Traitement de l'eau** : Comprimés de chlore ou eau de Javel (2 gouttes/litre)
- **Gobelet/tasse** : Tasse pliante ou en acier inoxydable (peut faire bouillir !)

2.2 Nourriture (2 200 kcal/jour)

- **Barres énergétiques** : 6 pièces (barres de céréales, barres protéinées, barres de noix)
- **Boîtes de conserve** : 3x petites boîtes (thon, haricots, saucisse – avec couvercle ouverture facile)
- **Rations sèches** : Soupe de nouilles instantanée, plat de riz (seulement eau chaude nécessaire)
- **Noix/fruits secs** : 300g (énergie, graisses, vitamines)
- **Chocolat** : 2 tablettes (moral + calories rapides)
- **Sel** : Petit paquet (électrolytes, saveur)

2.3 Abri

- **Tente d'urgence ou sac de bivouac** : Ultraléger (500g-1kg), étanche
- **Sac de couchage** : Sac 3 saisons (confort jusqu'à 0°C)
- **Matelas de sol** : Gonflable ou en mousse (protection contre le froid par le sol !)
- **Couverture de survie** : 2 pièces (argent/or, chaud, étanche, réfléchissante)
- **Bâche/tarp** : Bâche multifonction 3x3m (tente, sol, protection pluie)
- **Paracorde** : 10m (corde tout-usage, type 550)

2.4 Vêtements

- **Change de sous-vêtements** : 1x sous-vêtements, 1x chaussettes (laine mérinos = antibactérienne, chaude même mouillée)
- **Veste imperméable** : Étanche, respirante, avec capuche

- **Veste chaude** : Polaire ou duvet (légère, compressible)
- **Bonnet + gants** : Bonnet en laine, gants imperméables
- **Tour de cou/Buff** : Multifonctionnel (bonnet, écharpe, masque, bandeau)
- **Bandana** : Filtre à poussière, bandage, torchon, tissu de signalisation

2.5 Feu & Chaleur

- **Briquet** : 2x (gaz + essence = secours)
- **Allumettes tempête** : Boîte étanche (50 pièces)
- **Allume-feu** : Baton de ferrocérium magnésium (fonctionne mouillé !)
- **Combustible sec** : Boules de coton dans de la vaseline (étanche, brûle 5 min)
- **Bougie** : Bougie cylindrique (bougie de tempête, brûle 8h, chaleur + lumière)
- **Réchaud** : Réchaud de camping à gaz (petit, cartouche 100g, fait bouillir 1L en 3 min)

2.6 Premiers Secours

- **Trousse de premiers secours compacte** : Pansements, compresse, bandage, écharpe triangulaire, désinfectant
- **Antidouleurs** : Ibuprofène, Paracétamol (blister, 2 jours)
- **Antidiarrhéique** : Lopéramide (déshydrate vite !)
- **Antihistaminique** : Cétirizine (piqûre d'abeille, allergies aux plantes)
- **Moleskin** : Pansements ampoules (blessures de marche = raison la plus fréquente d'évacuation !)
- **Médicaments personnels** : 5 jours de réserve (blister, étiquetés)
- **Couverture de survie** : 2 pièces (argent/or)

2.7 Outils & Navigation

- **Multitool** : Victorinox ou Leatherman (couteau, pince, scie, tournevis)
- **Couteau de poche** : Fixe ou pliant (tranchant, robuste)
- **Paracorde** : 10m (550, multifonctionnel)

- **Ruban adhésif** : 2m enroulé sur un stylo (réparation, étanchéité, bandage)
- **Boussole** : Analogique (pas besoin d'électricité !)
- **Carte** : Carte papier de la région (1:50 000 ou 1:25 000)
- **Stylo + bloc-notes** : Étanche (Rite in the Rain ou simple film)
- **Miroir de signalisation** : Miroir de secours ou miroir de maquillage (signaux SOS)

2.8 Communication & Lumière

- **Radio à manivelle** : FM + lampe d'urgence + chargeur USB (tout en un !)
- **Sifflet** : Motif de signal : 3 courts = urgence (SOS)
- **Lampe de poche** : LED, étanche, 200+ lumens + piles de rechange
- **Lampe frontale** : Mains libres, idéale pour travail nocturne, escalade, réparation
- **Bâtons lumineux** : 2 pièces (pas électrique, étanche, marquage)
- **Téléphone + batterie externe** : Dans sac étanche, mode avion (économise batterie)

2.9 Hygiène

- **Brosse à dents + dentifrice** : Format voyage (moral !)
- **Savon** : Petit morceau ou feuilles de savon
- **Lingettes humides** : 1 paquet (biodégradables)
- **Papier toilette** : 1 rouleau (coupé en deux, dans sac plastique)
- **Sacs poubelle** : 5 pièces (hygiéniques, étanches, toilettes d'urgence)
- **Désinfectant** : Désinfectant pour les mains (100ml)

2.10 Documents & Argent

- **Pièce d'identité** : Carte d'identité/passeport (copie suffisante)
- **Carnet de vaccination** : Important pour évacuation vers abris d'urgence
- **Documents d'assurance** : Copie (emballage étanche)

- **Liquide** : 50-100€ (billets + pièces, panne électricité = pas de distributeur !)
- **Liste de contacts** : Numéros de téléphone importants sur papier (pas seulement dans le téléphone !)
- **Carte d'urgence** : Point de rencontre, destinations, adresses importantes

3. Optimisation du Poids

Catégorie	Poids Recommandé	Conseils
Eau	3 kg	Bouteilles 1,5L, empilables. Filtre au lieu de plus d'eau.
Nourriture	2 kg	Barres énergétiques, rations sèches = léger + calorique
Abri	2-3 kg	Sac de bivouac au lieu de tente, matelas gonflable
Vêtements	1 kg	Mérinos = léger + chaud même mouillé
Premiers Secours	0,5 kg	Kit compact, blister au lieu de flacons
Outils	0,5 kg	Multitool + Paracorde = beaucoup de fonctions, peu de poids
Communication	0,5 kg	Radio à manivelle intègre lumière + chargeur
Hygiène	0,3 kg	Formats voyage, feuilles au lieu de flacons

Total

10-15 kg

4. Le Sac à Dos Lui-même

- **Volume** : 40-60 litres (trop grand = trop lourd, trop petit = pas assez)
- **Ceinture de hanche** : ESSENTIELLE ! 80% du poids sur les hanches, pas les épaules.
- **Sangle de sternum** : Empêche de glisser, stabilise en courant/grimpant
- **Imperméable** : Housse de pluie ou sac intérieur (sac poubelle fonctionne comme option économique)
- **Compartiments** : Eau séparée (fuite !), premiers secours accessibles (haut)
- **Accès rapide** : Lampe, couteau, sifflet à l'extérieur (sangle hanche/épaule)

5. Liste de Contrôle : Sac d'Évacuation

☐ Eau : 3L + filtre + comprimés

☐ Nourriture : 3 jours (barres, boîtes, rations sèches)

☐ Abri : Sac de bivouac + sac de couchage + matelas + bâche

☐ Vêtements : Veste imperméable, veste chaude, change de sous-vêtements, bonnet, gants

☐ Feu : Briquet, ferrocérium, **allumettes « strike anywhere »** (emballage étanche !), allumettes tempête, bougie, réchaud

☐ Premiers Secours : Kit compact + antidouleurs + moleskin + couverture survie

☐ Outils : Multitool + couteau + paracorde + ruban adhésif + boussole + carte

☐ Communication : Radio à manivelle + sifflet + lampe torche + lampe frontale + téléphone + batterie externe

☐ Hygiène : Brosse à dents, savon, lingettes, papier toilette, sacs poubelle

☐ Documents : Pièce d'identité, carnet de vaccination, liquide (50-100€), liste contacts

☐ Sac à dos : 40-60L, ceinture hanche, sangle sternum, étanche, rembourré

☐ Poids : 10-15 kg (max. 20% poids corporel)

6. Entraînez-vous !

Un sac d'évacuation n'est aussi bon que la personne qui le porte.

- **Entraînement portage** : 1x/semaine 30 minutes de marche avec sac.
Augmentez !
- **Entraînement emballage** : Exercice 5 minutes : Saisir le sac en 5 minutes et partir.
- **Entraînement itinéraire** : Tester l'itinéraire d'évacuation à pied (sans voiture !)
- **Nuitée** : 1x par an une nuit avec le BOB dans le jardin/forêt (tester l'équipement)

 Plus d'infos : [Créer un Plan d'Évacuation](#) | [Allumettes « strike anywhere »](#) | [Constituer des Provisions d'Urgence](#)

 Sources : [Wikipédia : Sac d'Évacuation](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Accident Chimique & Gaz Toxiques

Abri, premiers secours, détection – survivre aux menaces chimiques



Les accidents chimiques peuvent rendre des régions entières inhabitables. Vapeurs toxiques, alcalis, acides – souvent invisibles, effet immédiat. La bonne réaction dans les premières minutes est décisive.

1. Reconnaître un Accident Chimique

- Odeur forte et inhabituelle (chlore, ammoniac, soufre, amande amère)
- Irritation des yeux, voies respiratoires, peau (brûlure, larmoiement, toux)
- Les animaux montrent de l'agitation, les oiseaux tombent du ciel (très toxique !)
- Nuage visible, fumée colorée, flaques liquides sur les rues
- Sirènes : Signal sirène pour danger général (montant/descendant)
- Apps d'alerte : NINA, KATWARN – Vérifier immédiatement !

2. Mesures Immédiates – Confinement

En cas d'accident chimique : **JAMAIS** évacuer (sauf instruction officielle) ! Les vapeurs sont plus rapides que vous.

1. **Rentrer** : Immédiatement dans la maison, fermer portes/fenêtres
2. **Ventilation ARRÊT** : Climatisation, ventilation, cheminée, hotte **TOUT ARRÊTER**
3. **Étanchéifier** : Sceller fenêtres/portes avec ruban adhésif, chiffons humides dans les fissures
4. **Étage supérieur** : Les gaz chimiques sont généralement **plus lourds** que l'air et coulent ! Restez en haut !
5. **Respiration** : Chiffre/masque sur bouche & nez (humide = mieux)
6. **Allumer la radio** : Attendre les annonces officielles
7. **Eau** : Fermer les conduites (l'eau peut être contaminée)

3. Produits Chimiques Importants et Leurs Propriétés

Produit	Odeur	Effet	Premiers Secours
Chlore	Fort, piquant, piscine	Œdème pulmonaire, irritation oculaire	Air frais, rincer les yeux, médecin
Ammoniac	Piquante, urine, produit nettoyant	Irritation respiratoire, brûlures cutanées	Air frais, rincer la peau avec eau

Acide cyanhydrique	Amande amère	Paralysie respiratoire, rapidement mortel	Immédiatement air frais, appel d'urgence 112
Dioxyde de soufre	Allumette, brûlé	Irritation pulmonaire, essoufflement	Air frais, s'asseoir bien droit
Phosgène	Foin/herbe verte	Œdème pulmonaire retardé (mortel)	Voir médecin immédiatement – même si symptômes diminuent !
Acide (concentré)	Piquante	Brûlures peau/yeux	Rincer à l'eau (15-20 min !), jamais neutraliser
Alcali (hydroxyde de sodium)	Savonneuse	Brûlures peau/yeux	Rincer à l'eau (15-20 min !), rincer les yeux immédiatement

4. Premiers Secours en Cas de Contact Chimique

4.1 Yeux

- **Rincer immédiatement** : 15-20 minutes avec de l'eau **tiède**
- **Paupières ouvertes** : Rincer aussi sous la paupière
- **Pas de pommade** : Pas de gouttes/pommade sans médecin !
- **Bandage** : Compresse stérile, **NE PAS** appuyer sur l'œil

4.2 Peau

- **Enlever les vêtements** : Enlever immédiatement (vêtements contaminés = propagation !)
- **Douche** : 15-20 minutes avec savon et eau
- **JAMAIS neutraliser** : Acide avec alcali = Réaction violente ! Seulement eau !
- **Pas de crèmes** : Pas de pommades, pas de poudre, ne pas frotter

4.3 Inhalation

- **Air frais immédiatement** : Sortir de la zone (observer direction du vent)
- **Garder debout** : S'asseoir ou se tenir debout (couché = plus d'irritation !)
- **Respiration** : Respirer profondément et lentement, pas d'hyperventilation
- **Oxygène** : Si disponible – masque à oxygène (si œdème pulmonaire suspecté)
- **Médecin : Toujours** – même avec irritation apparemment légère (le phosgène agit retardé !)

5. Liste de Contrôle : Accident Chimique

☐ Masques N95 / Masques de protection respiratoire (10 pièces)

☐ Lunettes de natation / Lunettes de protection (protection oculaire)

☐ Ruban adhésif + film (étanchéité fenêtres)

☐ Flacon de rinçage oculaire (au moins 500ml)

☐ Gants (latex/nitrile, 20 paires)

☐ Savon (beaucoup – pour lavage des mains/douches)

☐ Douche/eau (15-20 minutes de rinçage possibles)

☐ Ventilation pouvant être arrêtée (clim, cheminée, hotte)

☐ Radio à manivelle (attendre les annonces)

☐ Apps NINA/KATWARN installées



Plus d'infos : [Radioactivité & Fusion Nucléaire](#) | [Aménager un Abri](#)



Sources : [Wikipédia : Accident Chimique](#) | [Wikipédia : Gaz de Combat](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Tremblement de Terre : Que Faire ?

Drop, Cover, Hold On – Survivre sans avertissement



Les tremblements de terre arrivent sans avertissement. En Allemagne, le risque est modéré (Haut-Rhin, Jura Souabe), mais ne doit pas être sous-estimé. Le bon comportement dans les 60 premières secondes est décisif.

1. Pendant le Séisme : Drop, Cover, Hold On

Situation	Bon Comportement	À Éviter
À l'intérieur	Sous table stable, protéger la tête, se tenir	Fenêtres, balcon, ascenseur, escaliers
Au lit	Protéger la tête avec l'oreiller, tenir le bord du lit	Se lever, fenêtres
En cuisine	Protéger la tête, loin de la cuisinière/couteaux/verre	Placards de cuisine, casseroles suspendues

Dans la rue	Se tenir entre les voitures, éviter les bâtiments	Sous les ponts, lignes électriques, panneaux
En voiture	S'arrêter, frein à main, moteur éteint, protéger la tête	Sur les ponts, sous les ponts, aux talus
Au supermarché	Loin des rayons, s'accroupir dans le caddie	Bouteilles en verre, étagères lourdes

2. Après le Séisme – Mesures Immédiates

1. **Rester calme** : Les répliques sont normales et généralement plus faibles
2. **Couper le gaz** : Fermer immédiatement la vanne principale (risque de fuite !)
3. **Coupure électrique** : Sortir le fusible principal – risque de court-circuit avec dommages
4. **Feu** : Éteindre les petits incendies (extincteur, couvertures). Gros = Évacuer !
5. **Sauvetage** : Devenir secouriste – mais faire attention à sa propre sécurité !
6. **Pas d'escaliers** : Éviter les escaliers (risque d'effondrement). Utiliser les sorties de secours.
7. **Allumer la radio** : Annonces importantes, alertes de répliques
8. **Téléphone** : SMS au lieu d'appels (réseau saturé). Urgence 112 seulement en cas de danger mortel.

3. Quitter le Bâtiment ou Rester ?

- **Rester** : Si le bâtiment semble stable, pas de fissures visibles, pas d'odeur de gaz
- **Quitter** : Fissures dans les murs porteurs, portes de travers, odeur de gaz, incendies

- **Éviter les escaliers** : Utiliser les sorties de secours, échelles de secours, fenêtres (étages bas)
- **Dans la rue** : Éviter les bâtiments (chutes de débris !), chercher des espaces ouverts

4. Préparation Domestique (Zones Sismiques)

- **Fixer les meubles** : Étagères hautes, placards au mur (équerres, vis)
- **Objets lourds** : Pas de tableaux lourds au-dessus du lit/canapé. Pas de verres en haut des placards.
- **Gaz** : Tuyaux flexibles (pas rigides), sécurité sismique pour les conduites
- **Eau** : Raccordement flexible, robinet d'arrêt facilement accessible
- **Alimentation de secours** : Lampe de poche à côté du lit, radio à manivelle

5. Liste de Contrôle : Tremblement de Terre

☐ Table/abri stable identifié (Drop, Cover, Hold On)

☐ Vanne principale de gaz : emplacement connu, accès libre

☐ Fusible principal électrique : emplacement connu

☐ Sorties de secours/fenêtres comme issue de secours connues

☐ Lampe de poche + chaussures à côté du lit (éclats de verre !)

☐ Radio à manivelle + piles de rechange

☐ Eau (3L/personne/jour) stockée

☐ Vaisselle lourde/meubles fixés

☐ Trousse de premiers secours accessible

 Plus d'infos : [Catastrophes Naturelles : Stratégies de Survie](#) | [Aménager un Abri](#)

 Sources : [Wikipédia : Séisme](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Premiers secours: Les bases

Mesures de sauvetage sans médecin - Pas à pas



Important: Ce wiki ne remplace pas un cours de premiers secours!
Il est destiné à aider uniquement en cas d'urgence lorsqu'aucun médecin n'est disponible.

1. Reconnaître les situations mettant la vie en danger

Les **3 grands dangers** pour la vie sont:

1. **Obstruction des voies respiratoires** (la personne ne peut pas respirer)
2. **Arrêt cardiaque** (pas de pouls)
3. **Hémorragie sévère** (perte de sang menaçant la vie)

2. Dégagez les voies respiratoires

2.1 Personne inconsciente

1. Vérifiez la réaction: Criez "Bonjour! Ça va?" et secouez doucement les épaules.
2. Pas de réaction: Appelez à l'aide (urgences: 112, si téléphone disponible)

3. Vérifiez la respiration: Oreille sur bouche et nez, observez la poitrine (max. 10 secondes)
4. Si AUCUNE respiration: Commencez immédiatement la **réanimation** (voir ci-dessous)

2.2 Obstruction par corps étranger

Adultes et enfants de plus de 1 an:

- Placez-vous derrière la personne
- Enroulez les deux bras autour du haut de l'abdomen
- Placez un poing au-dessus du nombril
- Tirez vivement vers l'intérieur et vers le haut (manœuvre de Heimlich)
- Répétez jusqu'à expulsion du corps étranger

Nourrissons (moins de 1 an):

- Placez le bébé face contre terre sur votre avant-bras (tête plus basse que le corps)
- 5 tapes dorsales vigoureuses entre les omoplates
- Retournez, placez 2 doigts au centre de la poitrine
- 5 compressions rapides (enfoncer environ 4 cm)
- Répétez jusqu'à rétablissement de la respiration

3. Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)

 **Action immédiate en cas d'arrêt cardiaque:** Chaque minute compte! Après 4-6 minutes sans oxygène, des lésions cérébrales irréversibles menacent.

3.1 Vérification avant de commencer

1. Allongez la personne sur le dos (surface dure!)
2. Inclinez légèrement la tête en arrière (soulevez le menton)
3. Vérifiez la respiration (10 secondes): Regardez, Écoutez, Sentez
4. Vérifiez le pouls: 2 doigts sur le cou (côté de la gorge)

3.2 Compressions thoraciques (massage cardiaque)

Paramètre	Valeur	Note
Fréquence	100-120/min	Rythme: "Stayin' Alive" (Bee Gees)
Profondeur	5-6 cm	Ni trop peu, ni trop profond
Position	Centre du sternum	Tiers inférieur du sternum
Bras	Tendus	Épaules au-dessus des mains, utiliser le poids du corps
Interruption	Max. 10 sec.	Pas de pause sauf pour insuffler

3.3 Combiner insufflations + compressions

Rapport: 30 compressions : 2 insufflations

1. 30x compressions thoraciques (env. 15-18 secondes)
2. 2x insufflations (bouche à bouche, 1 seconde par insufflation)
3. Répétez sans pause
4. **UNIQUEMENT pour nourrissons:** 15:2 (réserve d'oxygène)

3.4 Compressions seules (si insufflation impossible)

Si vous ne pouvez **pas** ou ne voulez pas faire d'insufflations:

- Les compressions seules sont **nettement meilleures** que rien!

- 120/min, 5-6 cm de profondeur, ne pas s'arrêter
- Jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise de la respiration

4. Blessures saignant abondamment

4.1 Mesures immédiates

1. **Appliquez une pression!** Le plus important. Appuyez simplement directement sur la plaie avec votre main.
2. Utilisez des compresses stériles ou propres (t-shirt, serviette, bandage)
3. Gardez la plaie **SURÉLEVÉE** au-dessus du niveau du cœur (réduit le flux sanguin)
4. Appliquez un bandage compressif: Pression sur la plaie, envelopper, attacher fermement

4.2 Saignement artériel (menace vitale!)

Signes: Sang **rouge vif**, jaillissant **au rythme du pouls**.

- Pression directe sur la plaie (premier choix)
- Si impossible: **Point de compression au-dessus** de la plaie
- En dernier recours: Garrot (**UNIQUEMENT** si la mort menace autrement!)

5. Choc (menace vitale)

Signes: Peau pâle et froide, pouls faible, soif, agitation, troubles de conscience.

5.1 Position de choc

- Allongez la personne sur le dos
- **Surélevez les jambes** (oreiller, sac, vêtements roulés)
- Couvrez pour garder la chaleur (même en cas de chaleur!)

- Rassurez, ne laissez pas seul
- **Pas de liquides!** (risque d'étouffement si inconscient)

6. Brûlures

Degré	Signes	Mesures
1er Degré	Rouge, douloureuse, pas de cloques	Refroidir sous l'eau courante (10-20 min.)
2e Degré	Cloques, très douloureuse	Refroidir + gaze stérile + Médecin!
3e Degré	Blanche/noire, cuir, peu douloureuse	Médecin immédiatement! Pas de pommades!

 **JAMAIS:** Huile, beurre, pommades, dentifrice ou farine sur les brûlures! Cela scelle la peau et favorise les infections.

7. Fractures

- **Fractures ouvertes** (os visible): Couverture stérile, bandage compressif, ne pas repousser!
- **Fractures fermées:** Immobiliser (ex: journal attaché comme attelle)
- **Suspicion de lésion de la colonne:** NE PAS déplacer! Immobilisez la tête.

8. Liste de contrôle: Matériel de premiers

secours

- ☐ Compresses stériles (différentes tailles)
- ☐ Bandages triangulaires (écharpe, attelle, bandage compressif)
- ☐ Ensemble de pansements (imperméables, hypoallergéniques)
- ☐ Bande en rouleau / Sparadrap
- ☐ Désinfectant (ex: Octenisept)
- ☐ Ciseaux, pince à épiler, gants (latex/nitrile)
- ☐ Couverture de survie (feuille argentée/dorée)
- ☐ Antidouleurs (ibuprofène, paracétamol)
- ☐ Antihistaminique (cétirizine, pour piqûres d'abeilles)
- ☐ Carnet + stylo (pour symptômes, médicaments)



Plus d'infos: [Remplir votre trousse de premiers secours](#)



Archivé: [Wikipedia: Premiers secours](#)



Télécharger en PDF

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Créer un Plan d'Évacuation

Itinéraire, Go-Bag, véhicule – Hors de la zone de danger
systématiquement



Une évacuation sans plan, c'est le chaos. Où aller ? Avec quoi ?

Que prendre ? Le plan d'évacuation donne des réponses claires – avant que la situation devienne critique.

1. Niveaux d'Évacuation

Niveau	Description	Temps
1. Préparation	Danger reconnu, surveiller les alertes	Heures à jours
2. Préparation	Faire les valises, faire le plein, planifier l'itinéraire	1-2 heures
3. Départ	L'évacuation commence, la circulation s'intensifie	Maintenant
4. Fuite	Départ immédiat, pas le temps de faire les bagages	Immédiatement

2. Le Go-Bag 72 Heures (Sac d'Évacuation)

Ce sac à dos est **toujours** prêt et emballé :

- **Sac à dos** : 40-60L, étanche, robuste
- **Eau** : 3L (bouteilles/poche) + filtre/comprimés
- **Nourriture** : Barres énergétiques, conserves, rations sèches (3 jours)
- **Vêtements** : Change de sous-vêtements, veste imperméable, veste chaude, bottes, bonnet, gants
- **Sommeil** : Sac de couchage, matelas de sol, sac de bivouac
- **Hygiène** : Brosse à dents, savon, lingettes humides, papier toilette, sacs poubelle
- **Premiers Secours** : Kit compact (pansements, désinfectant, antidouleurs)
- **Outils** : Multitool, couteau de poche, corde (paracorde), ruban adhésif
- **Lumière/Feu** : Lampe de poche, lampe frontale, briquet, allumettes tempête
- **Communication** : Radio, téléphone + batterie externe, sifflet
- **Documents** : Pièce d'identité, carnet de vaccination, assurance, liste de contacts (étanche !)
- **Argent** : Espèces (billets + pièces, panne électricité = pas de distributeur !)
- **Carte** : Carte papier de la région (le GPS ne fonctionne pas toujours)

3. Planifier l'Itinéraire d'Évacuation

1. **3 Itinéraires** : Primaire, secondaire, piéton (si routes bloquées)
2. **Destination** : Famille, amis, abri d'urgence, hôtel à l'extérieur
3. **Carburant** : Toujours garder le réservoir à moitié plein (règle du quart)
4. **Alternatives** : Chemins de terre, pistes cyclables (routes principales = embouteillage !)
5. **Imprimer carte** : Le téléphone/navigation peut tomber en panne

6. **Point de rencontre** : Si la famille est séparée : Point de rencontre hors zone de danger

4. Le Véhicule d'Évacuation

- **Vérifier** : Pneus, huile, liquide de refroidissement, essuie-glaces, feux
- **Réservoir** : Toujours à moitié plein (en cas d'alerte : faire le plein immédiatement !)
- **Équipement d'urgence dans la voiture** : Couvertures, eau, gilet de sécurité, triangle de signalisation, trousse de premiers secours
- **Outils** : Pelle, corde de remorquage, câbles de démarrage
- **Navigation de secours** : Carte papier, boussole

5. Que Faire Quand l'Ordre d'Évacuation Arrive ?

1. **Rester calme** : La panique tue plus que la catastrophe elle-même
2. **Allumer la radio** : Suivre les instructions des autorités
3. **Sécuriser la maison** : Fermer fenêtres, couper le gaz, électricité (si le temps)
4. **Prendre les animaux** : Ne pas laisser les animaux derrière !
5. **Vérifier les voisins** : Personnes âgées, enfants, handicapés – offrir de l'aide
6. **Choisir l'itinéraire** : Loin des axes principaux, itinéraires alternatifs
7. **Faire le plein en route** : Première station-service hors de la zone, faire le plein immédiatement

6. Liste de Contrôle : Évacuation

☐ Go-Bag 72h prêt et emballé

☐ 3 itinéraires planifiés (voiture + à pied)

☐ Destinations définies (famille, hôtels, abris d'urgence)

☐ Point de rencontre familial défini

☐ Voiture : réservoir à moitié plein, équipement d'urgence à bord

☐ Cartes papier imprimées

☐ Documents dans emballage étanche

☐ Espèces disponibles (50-200€)

☐ Animaux : cage de transport, nourriture, laisse prêts

☐ Voisins informés / réseau d'entraide clarifié



Plus d'infos : [Aménager un Abri](#) | [Sac d'Évacuation](#) | [Wikipédia : Évacuation](#)



Sources : [Wikipédia : Évacuation](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Fabriquer et utiliser son gaz de fermentation

Le biogaz issu des déchets de cuisine et du fumier — cuisson et électricité 24h/24, sans soleil



Deux dangers à la fois : le méthane est explosif (4–16 vol.-% dans l'air), et **le sulfure d'hydrogène (H₂S) est toxique** — à haute concentration, il tue l'odorat ! Ne jamais faire fonctionner un digesteur étanche à la pression, jamais en intérieur, toujours en extérieur à distance des bâtiments.

1. Qu'est-ce que le gaz de fermentation ?

Le biogaz se forme quand des matières organiques sont décomposées **sans air** par des bactéries. Il se compose de ca. **50–70 % de méthane** (la partie combustible) et 30–50 % de CO₂. Matières adaptées : fumier et lisier, restes de cuisine (pas trop de viande !), tontes de gazon, feuilles, déchets digestibles. Le résidu (« digestat ») est un **engrais** de qualité — rien ne se perd.

2. Le digesteur artisanal

1. **Réceptacle** : fût de 200 L, conteneur IBC ou fût en fosse — avec couvercle (mais PAS étanche à la pression ! évacuer le gaz par un tuyau)
2. **Inoculum** : lisier ou compost mûr — les bactéries doivent être là dès le début
3. **Alimentation** : petites quantités quotidiennes de déchets organiques hachés + eau (consistance boue)
4. **Température** : 20–37 °C idéal ; sous 15 °C la production s'effondre (hiver : enterrer, composter autour, exposer au soleil, isoler)
5. **Gaz en haut, digestat relâché en bas** — alimenter en continu, jamais de pression

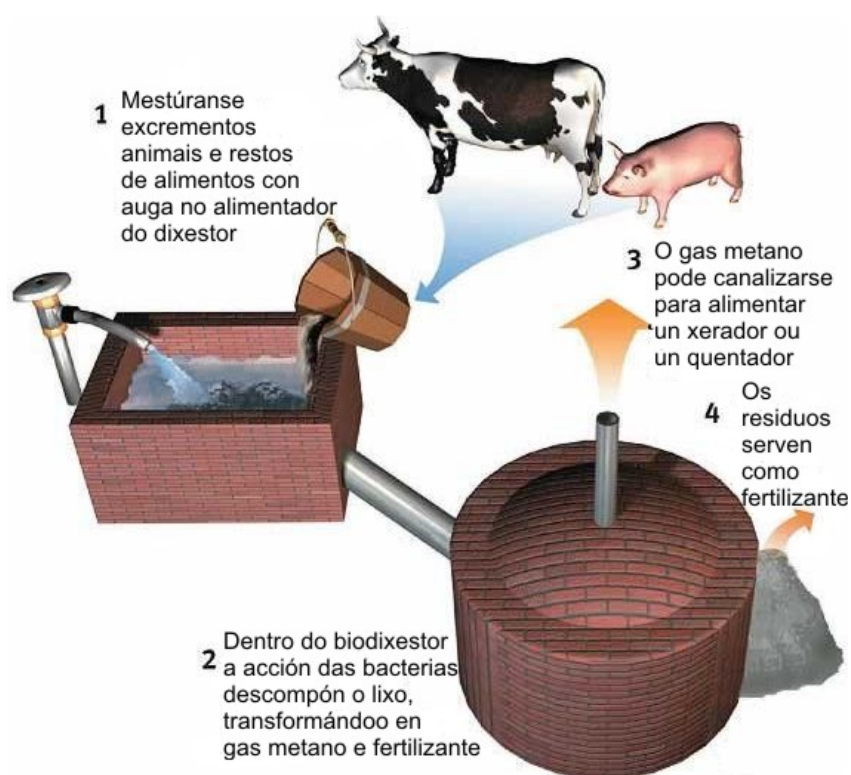


Schéma d'un petit biodigesteur (photo : Miguel, CC0, via Wikimedia Commons)

3. Rendement réaliste du gaz

Substrat	Biogaz	Remarques
Restes de cuisine (cuits, mieux)	ca. 100–150 L par kg	Hacher ! Os/coquilles lentement

Lisier de bovins	ca. 20–30 L par kg	Inoculum/support parfait
Tontes de gazon	ca. 100 L par kg	Disponible vite ; éviter l'acidification

À comparer : un fût de 200 L ne produit que quelques centaines de litres **par semaine** selon l'alimentation. 1 m³ de biogaz ≈ 2 kWh d'électricité ou ca. 6 kWh de chaleur. Pour 1–2 heures de cuisson au gaz, il faut ca. 0,5–1 m³ par jour — c'est un vrai projet, pas un effet secondaire.

4. Utilisation : cuisson, lumière, électricité

- **Cuisson :** réchaud à gaz avec **injecteur plus grand** (le biogaz a moins de pouvoir calorifique que le gaz en bouteille) et réglage du mélange d'air — des réchauds biogaz existent.
- **Éclairage :** lampe à gaz incandescente (comme les anciennes lanternes) — sans électricité !
- **Électricité :** petit groupe électrogène à moteur gaz (cogénération) — conversion/réglage moteur, expertise requise.
- **Chaleur :** chambre de combustion/câble chauffant dans la serre — la chaleur reste un sous-produit permanent.

5. Stockage : basse pression suffit

Le biogaz se stocke **non comprimé**, sous une faible surpression : **sac à gaz** (résistant aux UV), **cloche flottante** sur l'eau ou un fût inversé dans un seau rempli d'eau. Autant que nécessaire, aussi bas que possible — en cas de fuite, rien n'explose, ça s'échappe lentement.

6. Sécurité : les trois erreurs fatales

1. **Ignorer le H₂S** : le sulfure d'hydrogène sent l'œuf pourri — mais à haute concentration **l'odeur disparaît** et c'est mortel ! Ouvrir les digesteurs à distance, ne jamais se pencher dessus, jamais en intérieur.
2. **Fermer étanche à la pression** : un digesteur n'est **pas un réservoir sous pression** — il doit toujours pouvoir dégazer (siphon/soupape), sinon il explose.
3. **Retour de flamme** : laveur d'eau ou clapet anti-retour entre stockage et brûleur — sinon le gaz s'enflamme dans le digesteur.

7. Fonctionnement hivernal

- La production chute fortement sous 15 °C — enterrer le digesteur, l'entourer de compost, le peindre en noir ou le placer dans une serre
- Isolation (paille, alu) et petits absorbeurs solaires au sud aident
- Prévoir une réserve de gaz en bouteille pour l'hiver

8. Check-list : micro-installation biogaz

☐ Digesteur 200 L–1 000 L (fût/IBC), décompressable

☐ Stockage de gaz (sac/tuyau) + siphon d'eau

☐ Réchaud biogaz ou brûleur converti (injecteur plus grand)

☐ Hachoir (ciseaux/mixer) pour les restes

☐ Avertissement H₂S + distance aux bâtiments

☐ Bassin de digestat (stockage d'engrais)

9. Le saviez-vous ?

- En Chine, des millions de digesteurs familiaux simples ont été recensés — le biogaz issu du fumier y est la solution quotidienne pour cuisiner et s'éclairer depuis des décennies.
- Les bactéries travaillent 24h/24 — aussi la nuit et sous la couverture. Le biogaz complète donc parfaitement **le soleil**.
- Les digestats sont un engrais de pleine valeur — le cycle se referme.

 Plus d'infos : [Stocker l'électricité — îlot](#) | [Fabriquer son hydrogène](#)
 Sources : [Wikipédia : Biogaz](#) | [Wikipédia : Digestion anaérobie](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Radio CB & Radioamateur

Communication sans réseau, sans licence, sans frais



La radio CB et le PMR sont souvent la dernière communication fonctionnelle en cas de catastrophe. Pas de licence, pas de frais, pas d'infrastructure nécessaire.

1. Radio CB (Citizens Band) – 27 MHz

La radio CB est librement utilisable en Allemagne (AM/FM, 80 canaux) :

- **Portée** : 5-20 km (jour), 50-100 km (nuit, via ionosphère)
- **Appareils** : Radios CB mobiles (80-200€), portables (30-80€)
- **Antenne** : Antenne magnétique pour voiture, antenne tige pour la maison
- **Canal d'urgence** : Le canal 9 est utilisé internationalement comme canal d'urgence
- **Alimentation** : 12V (batterie de voiture) ou alimentation secteur

2. PMR446 – La Norme Talkie-Walkie

- **16 canaux** : 8 analogues, 8 numériques (dPMR)
- **Portée** : 1-5 km (terrain dégagé), 200-500m (ville/bâtiments)
- **Alimentation** : 2-3 piles AAA ou rechargeable, dure 10-30 heures

- **Prix** : 15-50€ par appareil
- **Sous-canaux (CTCSS)** : 38 tons – filtre les conversations extérieures

3. Radioamateur – Pour Utilisateurs Avancés

Le domaine radioamateur offre la plus grande portée et fiabilité :

- **Classe E** : Examen d'entrée, UHF + ondes courtes jusqu'à 100W
- **Classe A** : Complet, toutes les bandes, jusqu'à 750W
- **Appareils** : Talkies-walkies (Baofeng UV-5R : 25€), émetteurs-récepteurs OC (100-500€)
- **Antennes** : Dipôle, verticale, fil long – selon la bande
- **Relais** : Stations de relais automatiques sur les montagnes (grande portée)

4. Protocole Radio en Urgence

1. **Indicatif** : "Delta-Un à toutes les stations, message d'urgence"
2. **Court et concis** : "Inondation, coin rue Mainzer, 2 personnes sur le toit, aide urgente nécessaire"
3. **Attendre l'accusé de réception** : Ne pas continuer jusqu'à "Compris"
4. **Garder le canal ouvert** : Attendre 10 secondes après l'émission (éviter doubles conversations)
5. **Économiser l'énergie** : L'émission consomme 10x plus que la réception

5. Liste de Contrôle : Équipement Radio

☐ Radio CB ou talkies-walkies PMR (au moins 2)

☐ Piles de rechange / batteries rechargeables / chargeur

☐ Antenne (pour CB : magnétique ou tige)

☐ Écouteurs / casque (communication discrète)

☐ Liste des fréquences imprimée

☐ Canal d'urgence marqué (Canal 9 CB / Canal 1 PMR)

 Plus d'infos : [Wikipédia : Radioamateur](#)

 Sources : [Wikipédia : Radioamateur](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Guérir avec la Nourriture

La nourriture comme médicament – Remèdes maison pour les urgences



La nourriture n'est pas un médicament au sens classique. Pour les maladies graves, les accidents ou les symptômes aggravants : **Rechercher immédiatement une aide médicale !** Ce guide montre comment la nourriture peut aider avec les petits maux quand aucune pharmacie n'est disponible.

1. La Nourriture comme Remède Maison – Les Bases

Beaucoup d'aliments contiennent des substances bioactives qui aident avec les petits maux :

- **Antibactérien** : Ail, oignon, miel, vinaigre de cidre, gingembre
- **Anti-inflammatoire** : Curcuma, gingembre, huile de poisson, baies, légumes verts
- **Antidouleur** : Cerise, gingembre, piment, huile de poisson
- **Calmant** : Lait, banane, flocons d'avoine, miel
- **Digestif** : Menthe poivrée, gingembre, vinaigre de cidre, yaourt
- **Immunostimulant** : Agrumes, poivrons, ail, gingembre, épinards

2. Recettes de Remèdes Maison pour les Urgences

2.1 Rhumes & Toux

- **Thé miel-citron** : 1 càc miel + jus de citron dans de l'eau chaude. Apaise la toux, vitamine C.
- **Thé au gingembre** : 5 tranches de gingembre frais dans 500ml d'eau, bouillir 10 minutes. Sudorifique, immunostimulant.
- **Lait à l'ail** : 2 gousses d'ail écrasées dans du lait chaud. Antibactérien, apaisant pour la toux.
- **Sirop d'oignon** : Couvrir l'oignon tranché de miel, laisser reposer toute la nuit. Dissout le mucus.
- **Gargarisme à l'eau salée** : 1 càc de sel dans 250ml d'eau chaude. Gargarisme pour mal de gorge (antibactérien).

2.2 Problèmes d'Estomac & Intestinaux

- **Eau de riz** : Cuire du riz, égoutter l'eau, boire cette eau. Lie pour la diarrhée.
- **Porridge d'avoine** : Cuire des flocons d'avoine dans de l'eau, manger lentement. Protège la muqueuse gastro-intestinale.
- **Banane** : Banane mûre pour la diarrhée (potassium, liant). Banane verte = plus liante.
- **Vinaigre de cidre** : 1 càs dans de l'eau avant de manger. Digestif, équilibre acide.
- **Thé camomille/menthe poivrée** : Pour nausées, crampes, ballonnements (herbes du stock).
- **Jus de pomme de terre** : Presser pomme de terre crue, boire le jus. Pour brûlures d'estomac (alcalin).

2.3 Blessures & Peau

- **Miel** : Appliquer sur la plaie, pansement stérile dessus. Antibactérien, cicatrisant.
- **Jus d'oignon** : Sur piquûre d'insecte, petite brûlure. Anti-inflammatoire.
- **Aloe Vera** : Couper la feuille, appliquer le gel sur brûlure/coup de soleil. Rafrâchissant, cicatrisant.
- **Tranche de pomme de terre** : Sur brûlure, cernes, gonflements. Rafrâchissant.
- **Pâte de bicarbonate** : Bicarbonate + eau = pâte. Sur piquûre d'insecte, irritations cutanées, coup de soleil.
- **Huile d'olive** : Pour peau sèche, pellicules, coup de soleil. Apaisant.

2.4 Douleurs & Inflammations

- **Cerises/Coussin de noyaux de cerise** : Les cerises contiennent des anthocyanes (antidouleurs naturels). Pour goutte, arthrite.
- **Gingembre** : 1g de gingembre frais quotidien = fonctionne comme l'ibuprofène (études confirmées !). Courbatures, maux de tête.
- **Curcuma + poivre** : 1 càc de curcuma avec poivre noir dans du lait/eau. Fortement anti-inflammatoire.
- **Écorce de saule** : Thé d'écorce de saule = aspirine naturelle (acide salicylique). Maux de tête, fièvre.
- **Ail** : 1-2 gousses quotidiennement crus. Fluidifiant sanguin, anti-inflammatoire, hypotenseur.

2.5 Sommeil & Nerf

- **Lait chaud + miel** : Le tryptophane du lait favorise le sommeil. Le miel stabilise la glycémie.
- **Flocons d'avoine** : L'avenine calme les nerfs. Manger avant de dormir.
- **Banane** : Magnésium + potassium relaxent les muscles. Manger le soir.
- **Camomille/Tilleul** : Thé avant de dormir. Calmant, légèrement sédatif.

3. Superaliments pour les Provisions d'Urgence

Aliment	Bombe Nutritive	Durée de Conservation	Utilisation d'Urgence
Miel	Antibiotique, cicatrisant, énergie	Illimitée	Blessures, toux, énergie, conservation
Ail	Antibactérien, immunostimulant, fluidifiant	Mois (frais, sombre)	Infections, circulation, tension
Gingembre	Anti-inflammatoire, antidouleur, digestif	Semaines (frais) / séché : années	Rhume, nausées, douleurs
Curcuma	Fortement anti-inflammatoire, antioxydant	Années (séché)	Inflammations, arthrite, digestion
Vinaigre de cidre	Désinfectant, digestif, régulateur pH	Années	Désinfection, digestion, peau, cheveux
Bicarbonate	Alcalin, désinfectant, polyvalent	Illimitée	Désinfection, dentifrice, peau, brûlures d'estomac
Sel	Électrolytes, désinfectant, conservation	Illimitée	Désinfection, gargarisme, électrolytes, conservation

Sucre	Énergie, cicatrisation, conservation	Illimitée	Énergie, blessures (pâte de sucre), conservation
--------------	--	-----------	--

4. Liste de Contrôle : Guérir avec la Nourriture

☐ Miel (1kg, naturel, conservation illimitée)

☐ Ail (1 tête, frais, sombre)

☐ Gingembre (200g frais ou séché)

☐ Curcuma + poivre noir (100g)

☐ Vinaigre de cidre (500ml, naturellement trouble)

☐ Bicarbonate (500g)

☐ Sel (500g, non iodé)

☐ Citrons/jus de citron (conservé, vitamine C)

☐ Bananes (fraîches, potassium, estomac-intestins)

☐ Flocons d'avoine (1kg, estomac-intestins, nerfs)

☐ Plante d'Aloe Vera (gel frais pour brûlures)

☐ Huile d'olive (250ml, peau, brûlures)

 Plus d'infos : [Guérir avec les Plantes](#) | [Remplir Optimalement la Trousse de Secours](#)

 Sources : [Wikipédia : Remède de Grand-mère](#) | [Wikipédia : Phytothérapie](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Guérir avec les Plantes

Herbes, tisanes, onguents – Phytothérapie pour les situations d'urgence



La phytothérapie ne remplace pas un médecin. Pour les maladies graves, les accidents ou les symptômes aggravants : **Rechercher immédiatement une aide médicale !** Ce guide est pour les situations d'urgence quand aucun médecin n'est disponible.

1. Sécurité en Phytothérapie

- **Identification 100%** : N'utiliser que des plantes connues. Doute = Laisser de côté.
- **Dosage** : "C'est la dose qui fait le poison." Trop peut nuire ou tuer.
- **Test d'allergie** : Appliquer une petite quantité sur la peau, attendre 15 minutes.
- **Enfants/Femmes enceintes** : Beaucoup d'herbes ne conviennent **PAS** aux enfants et femmes enceintes !
- **Documentation** : Noter quoi, quand, combien – pour le médecin.

2. Plantes Médicinales pour les Provisions d'Urgence

Plante/Herbe	Effet	Application	Précaution
Camomille	Anti-inflammatoire, calmante, antispasmodique	Tisane (fleurs), compresses oculaires, rinçage de plaies	Allergie possible (famille des astéracées)
Menthe poivrée	Digestive, rafraîchissante, expectorante	Tisane (feuilles), huile essentielle (inhalation), estomac-intestins	Nourrissons : Ne pas utiliser !
Plantain lancéolé	Cicatrisant, antibactérien, apaisant cutané	Feuilles fraîches sur les plaies (pansement), tisane (toux)	Ne pas souiller les plaies ouvertes avec de la terre
Tilleul	Sudorifique, fébrifuge, calmant	Tisane (fleurs), inhalation (toux, rhume)	Cardiaques : Prudence (hypotenseur)
Thym	Antibactérien, expectorant, immunostimulant	Tisane (plante), inhalation, solution de gargarisme (gorge)	Problèmes thyroïdiens : Prudence
Sauge	Antibactérienne, anti-inflammatoire, antisudorale	Tisane (feuilles), solution de gargarisme (gorge, gencives)	Enceinte : Pas à fortes doses !
Mélisse (Citronnelle)	Calmante, antispasmodique, sudorifique	Tisane (feuilles), sommeil, nervosité,	Thyroïde : Prudence

		crampes d'estomac	
Souci (Calendula)	Cicatrisant, anti- inflammatoire, antimycosique	Onguent (fleurs), pansements, irritations cutanées	Allergie possible
Millepertuis	Cicatrisant, antidépresseur, calmant nerveux	Huile (fleurs dans l'huile), plaies, dépressions	Soleil : La peau peut réagir sensiblement
Ortie	Depurative, riche en vitamines, anti- inflammatoire	Tisane (feuilles), jeunes feuilles en épinards, articulations	Reins : Ne pas surdoser
Achillée millefeuille	Cicatrisante, hémostatique, antispasmodique	Tisane (plante), pansements, crampes d'estomac	Enceinte : Contre-indiquée !
Tussilage	Expectorant, calmant pour la toux, anti- inflammatoire	Tisane (feuilles), sirop contre la toux, bronchite	Foie : Pas à long terme à fortes doses
Pissenlit	Diurétique, digestif, riche en vitamines	Tisane (racine/feuilles), salade, foie/vésicule	Vésicule : Prudence avec les calculs
Plantain	Cicatrisant, anti- inflammatoire, hémostatique	Feuilles fraîches sur les plaies,	Rein : Diurétique, boire beaucoup

		tisane (toux, diarrhée)	
Consoude	Cicatrisante osseuse, anti- inflammatoire, antalgique	Onguent (racine), bains, contusions, fractures, articulations	Pas sur les plaies ouvertes ! Hépatotoxique par voie orale !

3. Méthodes de Préparation

3.1 Tisane (Infusion)

- **Quantité** : 1-2 càc d'herbe séchée par tasse (250ml)
- **Eau** : Porter à ébullition fraîche, verser sur l'herbe
- **Infusion** : Laisser infuser 5-10 minutes couvert
- **Dosage** : 3x par jour 1 tasse (sauf pour les herbes calmantes le soir)

3.2 Tisane (Décoction)

- **Pour racines, écorces, graines** : Les parties dures nécessitent une ébullition plus longue
- **Quantité** : 1 càc par tasse, **faire bouillir** 10-15 minutes
- **Exemples** : Racine de pissenlit, écorce de saule (antidouleur !)

3.3 Onguent/Huile

- **Huile aux herbes** : Disposer fleurs/feuilles fraîches dans de l'huile (tournesol), 2-4 semaines en endroit ensoleillé
- **Onguent** : Huile + cire d'abeille (1:4) chauffer, laisser refroidir, mettre en pots
- **Exemples** : Onguent au souci, huile de millepertuis, onguent de consoude

3.4 Compresses/Cataplasmes

- **Compresse de tisane** : Poser un linge imbibé sur la plaie/zone cutanée (camomille, plantain)
- **Cataplasmes chauds** : Coussins aux herbes chauds pour tensions musculaires, crampes d'estomac
- **Cataplasmes froids** : Tisane refroidie pour gonflements, piqûres d'insectes

4. Liste de Contrôle : Stock d'Urgence aux Herbes

☐ Herbes séchées (camomille, menthe poivrée, plantain lancéolé, thym, sauge)

☐ Onguent aux herbes (souci ou consoude)

☐ Huiles essentielles (menthe poivrée, lavande, arbre à thé – désinfection, calme)

☐ Miel (antibiotique naturel, cicatrisant, toux)

☐ Vinaigre de cidre (désinfection, peau, cheveux, digestion)

☐ Bicarbonate (désinfection, substitut de dentifrice, irritations cutanées)

☐ Livre d'identification des plantes médicinales (avec photos, hors ligne !)

☐ Mortier/pilon (broyer les herbes)

 Plus d'infos : [Plantes Sauvages Comestibles](#) | [Guérir avec la Nourriture](#) | [Remplir Optimalement la Trousse de Secours](#)

 Sources : [Wikipédia : Plantes Médicinales](#) | [Wikipédia : Phytothérapie](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Guide de Survie Inondations

Avant, pendant et après l'inondation – Pas à pas



L'inondation est l'une des causes de décès les plus fréquentes lors des catastrophes naturelles. 30 cm d'eau peuvent emporter une voiture. 60 cm suffisent pour la faire flotter. L'eau est plus forte que l'acier.

1. Reconnaître les Signes d'Alerte Précoces

- Pluie persistante sur plusieurs heures/jours (sol saturé)
- Niveau d'eau montant rapidement dans les rivières, ruisseaux, canaux
- Bruit de grondement (eau approchant, surtout la nuit !)
- Fuite des animaux (oiseaux, souris, insectes vers les zones hautes)
- Niveaux de jauge : [Pegelonline](#) – Vérifier en continu pendant les pluies persistantes
- Apps d'alerte : NINA, KATWARN, MoWaS – Activer les notifications push

2. Mesures Immédiates lors d'une Alerte

d'Inondation

1. **Couper l'électricité** : Sortir le fusible principal **AVANT** que l'eau pénètre.
Électricité + eau = mortel !
2. **Couper le gaz** : Fermer la vanne principale (risque de fuite en cas de dommages)
3. **Récolter l'eau** : Remplir la baignoire, seaux, casseroles (l'approvisionnement va tomber en panne !)
4. **Documents importants** : Pièce d'identité, carnet de vaccination, assurance – emballage étanche, monter plus haut
5. **Médicaments** : Médicaments personnels + trousse de premiers secours en hauteur sécurisée
6. **Voiture** : Conduire immédiatement vers un endroit surélevé **IMMÉDIATEMENT** (n'attendez pas !)
7. **Vider la cave** : Monter les objets de valeur, produits chimiques, mazout en haut
8. **Meubles** : Surélever ou monter à l'étage supérieur

3. Pendant l'Inondation

- **Quitter immédiatement la cave** : N'attendez pas une minute. L'eau monte plus vite qu'on ne le pense.
- **Étage supérieur/Toit** : Se rendre aux étages supérieurs. Le toit en dernier recours.
- **Ne jamais marcher dans l'eau** : 15 cm d'eau courante peuvent faire tomber un adulte
- **Ne jamais conduire dans l'eau** : 30 cm = la voiture flotte. 60 cm = la voiture est emportée.
- **Pas de lignes électriques** : Les lignes électriques peuvent être dans l'eau – mortel !

- **Ne pas boire l'eau du robinet** : L'approvisionnement en eau est contaminé.
Faire bouillir !
- **Allumer la radio** : Attendre les annonces des pompiers/THW
- **Appeler à l'aide** : 112, agiter un tissu, sifflet, signaux lumineux la nuit

4. Après l'Inondation

- **Ne rentrer dans la maison que lorsque les pompiers l'autorisent** : Risque d'effondrement !
- **Ne faire rétablir l'électricité que par un professionnel** : Risque de court-circuit dans la maison humide
- **Vérifier le gaz** : Si odeur – quitter immédiatement les pièces, pas de lumière
- **Faire bouillir l'eau** : L'eau du robinet n'est pas potable jusqu'à nouvel ordre
- **Prendre des photos** : Documenter les dommages pour l'assurance
- **Pas de nettoyage à l'eau** : Laisser sécher d'abord (risque de moisissure !).
Pomper, aérer.
- **Eau potable** : Utiliser de l'eau bouillie ou des réserves d'eau

5. Préparation Protection Inondation

- **Protection inondation cave** : Clapet anti-retour dans la conduite d'égout
(prévent le reflux)
- **Protection inondation mobile** : Sacs de sable, plaques anti-inondation, joints
de seuil de porte
- **Objets de valeur** : Toujours stocker à l'étage supérieur
- **Vider le récupérateur d'eau** : Vider le récupérateur avant l'inondation (sinon
devient un danger)
- **Arbres/Fenêtres** : Éloigner les arbres des lignes/toit, barricader les fenêtres

6. Liste de Contrôle : Inondation

- ☐ Électricité coupée, gaz fermé (à l'alerte)
- ☐ Récolter l'eau dans baignoire/seaux
- ☐ Documents + médicaments en hauteur sécurisée
- ☐ Conduire la voiture vers un endroit surélevé
- ☐ Quitter immédiatement la cave, se rendre aux étages supérieurs
- ☐ Ne jamais conduire ou marcher dans l'eau
- ☐ Radio/radio à manivelle pour les annonces
- ☐ Sifflet + tissu pour signalisation
- ☐ Filtre à eau/possibilité de faire bouillir (l'eau potable devient contaminée)
- ☐ Sacs de sable protection inondation préparés

 Plus d'infos : [Catastrophes Naturelles : Stratégies de Survie](#) | [Créer un Plan d'Évacuation](#)
| [Wikipédia : Catastrophe Naturelle](#)
 Sources : [Wikipédia : Inondation](#) | [Pegelonline](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Communication en cas de catastrophe

Quand Internet et les téléphones mobiles tombent en panne : Radio, réseaux alternatifs et communication d'urgence



La communication est vitale: En cas de catastrophe, Internet et les réseaux mobiles tombent souvent en panne. Les méthodes de communication alternatives sont essentielles pour la coordination et le sauvetage.

1. Le problème de communication en catastrophe

Pannes typiques:

- **Surcharge du réseau mobile:** Tout le monde appelle en même temps → le réseau s'effondre
- **Coupure d'électricité:** Les antennes mobiles n'ont que 2-4 heures de batterie de secours
- **Internet coupé:** DSL/câble nécessite de l'électricité, les routeurs ne fonctionnent pas
- **Dégâts de tempête:** Antennes renversées, lignes arrachées

2. Méthodes de communication de survie

Méthode	Portée	Alimentation	Particularité
Radio d'urgence (FM/AM)	Régionale	Pile/Manivelle	Alertes d'urgence, bulletins météo
Radio CB (27 MHz)	5-20 km	12V / Secteur	Pas de licence, 80 canaux
Radio PMR (446 MHz)	1-5 km	Pile/AAA	Talkie-walkie, 16 canaux, libre
Radio amateur	Mondiale	12V / Secteur	Licence requise, système le plus fiable
Messagers en mesh	1-3 km	Batterie smartphone	Bridgefy, Briar sans Internet
SMS au lieu d'appels	Dépend du réseau	Minimale	SMS nécessite moins de bande passante
Sifflet / Sirène	500m	Aucune	Signal d'alarme, marqueur de position

3. Radio d'urgence – La base

Une radio FM à piles est la source de communication la plus importante:

- **Fréquences enregistrées:** Stations de diffusion d'urgence locales
- **Radio à manivelle:** Pas besoin de pile, lampe torche intégrée + chargeur USB
- **Alertes d'urgence:** Activez les notifications d'urgence sur votre téléphone

- **Radio allumée la nuit:** Les annonces importantes arrivent à tout moment

4. Radio CB & PMR pour le quartier

- **Radio CB:** Bande 27 MHz, 80 canaux, jusqu'à 20km de portée. Pas de licence, pas de frais.
- **PMR446:** 16 canaux, jusqu'à 5km. Très facile à utiliser. 8 canaux analogues, 8 numériques (meilleure qualité).
- **Coordination des canaux:** Urgence: Canal 9 (CB) ou Canal 1 (PMR) comme point de rencontre
- **Hauteur de l'antenne:** Plus haut = plus loin. Grenier, toit, arbre.

5. Radio amateur – La discipline reine

La radio amateur ("Ham Radio") est le moyen de communication le plus fiable en catastrophe:

- **Licence requise:** Cours + examen (env. 100-200€, une fois)
- **Portée:** Les ondes courtes atteignent l'échelle mondiale, VHF/UHF régionale (30-100km)
- **Communications d'urgence:** Les radioamateurs coordonnent souvent les secours quand tout le reste échoue
- **Rejoindre un club:** Rencontrer des opérateurs locaux, acquérir de l'expérience
- **Équipement:** Baofeng UV-5R (env. 30€) – émetteur-récepteur portable débutant

6. Messagers sans Internet

- **Bridgefy:** Mesh Bluetooth, 100m de portée, relais via autres utilisateurs
- **Briar:** Style Tor, crypté, fonctionne via Bluetooth/WiFi Direct

- **Manyverse:** Décentralisé, hors ligne, peer-to-peer

7. Créer un plan de communication

1. **Point de rencontre familial:** Où se retrouvons-nous si tout échoue?
2. **Contact hors zone:** Quelqu'un hors de la zone de catastrophe qui relaie les messages
3. **Messages courts:** "En sécurité. Chez mamie. 14h." – Faible bande passante, rapidement compris
4. **Fenêtres horaires:** Tous les jours à 8h00 et 20h00 contact radio (économise l'énergie)
5. **Mots codes:** Pour informations sensibles (ex: "Pomme" = maison sécurisée)

8. Liste de contrôle: Communication

☐ Radio à manivelle (FM/AM, avec lampe + USB)

☐ Radio à piles + piles de rechange

☐ Radio CB ou talkies-walkies PMR (2+ unités)

☐ Smartphone + batterie externe + chargeur solaire

☐ Application d'alerte d'urgence installée et testée

☐ Numéros importants sur papier (pas seulement dans le téléphone!)

☐ Sifflet (signal de position)

☐ Plan de communication sur papier



Télécharger en PDF



Plus d'infos: [Radio CB & Radio amateur](#)



Sources: Articles Wikipedia sur la radio amateur et les communications d'urgence

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Conservation des Aliments

Conserve, séchage, mise en bocal, fumage – Rendre les aliments durables



Sans électricité, les aliments se gâtent rapidement. La conservation est le savoir qui fait la différence entre la survie et la faim.

1. Aperçu des Méthodes de Conservation

Méthode	Durée	Avantages	Inconvénients
Conserve	2-5+ ans	Pas de réfrigération, robuste	Lourd, ouvre-boîte nécessaire
Séchage	1-2 ans	Léger, compact	Eau nécessaire pour préparation
Mise en bocal	1-2 ans	Frais, savoureux	Verre, vide nécessaire
Salaison/Fumage	Mois	Viande/poisson conservés	Expérience nécessaire

Fermentation	Mois-années	Probiotique, sain	Sensible à la moisissure
Cire/Huile d'olive	Semaines-mois	Simple, fromage/légumes	Durée limitée
Mise sous vide	2-5x plus longtemps	Fraîcheur conservée	Appareil + film nécessaires

2. Conserves – Le Classique

- **Durée** : Au moins 2 ans, souvent 5+. Boîte intacte = sûre.
- **Vérifier** : Boîte bombée ? Odeur étrange ? Rouille ? → Jeter !
- **Ouverture** : Ouvre-boîte, multitool, ou pierre plate (frottement)
- **Valeur nutritive** : Presque équivalente au frais (Vitamine C légèrement affectée)
- **Variétés** : Légumes, fruits, viande, poisson, haricots, lentilles, soupes, plats complets

3. Séchage / Déshydratation

Retirer l'eau = arrêter les bactéries :

- **Soleil** : Sécher tranches de fruits, herbes, légumes à 30°C+ (1-3 jours)
- **Four** : 50-70°C, porte légèrement ouverte (l'humidité s'échappe)
- **Déshydrateur** : Efficace, uniforme, 8-12 heures
- **Fruits séchés** : Pommes, poires, bananes, abricots, raisins secs
- **Légumes** : Poivrons, tomates, courgettes, champignons, oignons
- **Viande** : Beef jerky (trancher fin, mariner, sécher)
- **Stockage** : Hermétique, sombre, frais. Avec gel silice déshydratant.

4. Mise en Bocal (Aliments Conservés)

- **Confitures** : Haute teneur en sucre conserve (60%+ sucre)
- **Légumes** : Vinaigre ou saumure (baisser pH = arrêter germes)
- **Stérilisateur** : Verre + joint en caoutchouc + fermeture à levier, 90°C/20-30 min
- **Durée** : 1-2 ans en stockage sombre et frais
- **Vérifier** : Couvercle bombé ? Liquide trouble ? → Jeter !

5. Salaison et Fumage

- **Salaison** : Frotter viande dans sel + sel nitrité, conserver 1-2 semaines au frais
- **Fumage** : Fumage à froid (20-25°C, 12-48h) ou Fumage à chaud (>60°C, 2-6h)
- **Durée** : Produits salés : mois. Produits fumés : semaines-mois (frais, aéré)
- **Bois** : Hêtre, chêne, aulne, bois fruitier (jamais conifère ! Résineux !)

6. Conseils de Stockage pour les Provisions d'Urgence

- **Température** : 10-15°C optimal. Éviter les fluctuations de température.
- **Humidité** : Sec ! Humidité = moisissure, rouille, germes
- **Lumière** : Stocker à l'obscurité (lumière oxyde graisses/vitamines)
- **Hermétique** : Boîtes de conservation, sachets Mylar avec Oxy-Sorb, verre
- **Nuisibles** : Protection stock : laurier, bois de cèdre, huile de neem (naturel)

7. Liste de Contrôle : Conservation

- ☐ Ouvre-boîte (2 pièces – un peut se casser !)

☐ Conserves (légumes, fruits, viande, haricots)

☐ Fruits secs et noix

☐ Riz, pâtes, flocons d'avoine (hermétique)

☐ Sel, sucre, huile, vinaigre (conservateurs naturels)

☐ Bocaux + joints en caoutchouc (si autoconservation)

☐ Machine sous vide + film (optionnel)

☐ Sachets Mylar + Oxy-Sorb (stockage longue durée)



Plus d'infos : [Planifier Provisions 14 Jours](#) | [Plantes Sauvages Comestibles](#)



Sources : [Wikipédia : Conservation des Aliments](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Ritter-Systems.de

Constituer des Provisions à Long Terme

Préparation systématique pour 3, 6 et 12 mois

Les provisions à long terme assurent la survie pendant les crises prolongées. Cet article montre comment constituer systématiquement des provisions pour 3, 6 et 12 mois.

La Stratégie en 3 Étapes

Étape	Durée	Focus	Coût env.
1	14 jours	Eau, conserves, médicaments	50-100 €
2	3 mois	Nourriture de base, hygiène, chaleur	300-500 €
3	6-12 mois	Stockage longue durée, autosuffisance, durabilité	1000-3000 €

Catégorie : Nourriture

- **Céréales & Légumineuses** (riz, lentilles, haricots) – 10+ ans de conservation en stockage sec
- **Lait & fromage en poudre** – 2-5 ans, important pour le calcium
- **Huiles & graisses** – 1-2 ans, stocker à l'obscurité et au frais
- **Miel** – conservation pratiquement illimitée
- **Sel & sucre** – illimité, aussi pour la conservation

- **Fruits secs & noix** – 1-2 ans, source d'énergie



Eau & Boissons

- Minimum : 3 litres/personne/jour
- Provision 30 jours : 90 litres/personne
- Bouteilles en verre meilleures que plastique (pas de plastifiants)
- Comprimés de purification d'eau et filtres en secours



Médicaments & Hygiène

- Provision 3 mois de médicaments sur ordonnance
- Matériel de pansement, désinfectants, antidouleurs
- Savon, dentifrice, papier toilette (quantités énormes !)
- Briquets, bougies, lampes de poche avec piles



Chaleur & Énergie

- Réchaud à gaz/pétrole avec 30 cartouches
- Bougies (100+ pièces), allumettes imperméables
- Sacs de couchage, couvertures en laine, vêtements chauds
- Panneau solaire + batterie externe



Principe de Rotation

Consommer les provisions les plus anciennes d'abord et les remplacer immédiatement. Marquer chaque article avec la date d'achat. Tenir une liste d'inventaire – Excel ou simple papier.

Stockage

- **Cave** : Pièces fraîches et sombres idéales pour céréales, conserves
- **Grenier** : Uniquement pour articles secs et résistants à la chaleur
- **Emplacements multiples** : Jamais tout au même endroit
- **Anti-nuisibles** : Boîtes de conservation avec couvercles, gel silice

Sources

- [Wikipédia : Survivalisme](#)
- [Ready.gov : Stockage Alimentaire](#)
- [KAT-WIKI : Provisions d'Urgence](#)

(C) 2026 Ekko@Ritter-Systems.de | KAT-WIKI Connaissances en Préparation aux Catastrophes

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Ritter-Systems.de

Rendre les Aliments Durables

Conservation sans réfrigérateur : Séchage, salaison, mise en bocal, fermentation

La conservation prolonge considérablement la durée de conservation. Sans réfrigérateur, les méthodes traditionnelles sont vitales pour la survie.



Séchage (Déshydratation)

Retire l'eau – les micro-organismes ne peuvent pas se développer.

- **Séchage au soleil** : Fruits, légumes, herbes sur grille
- **Fumage** : Poisson, viande – conserve + aromatisé
- **Séchage au four** : 50-60°C avec porte entrouverte
- **Durée** : 6-12 mois en stockage sec



Salaison et Fumage

- Le sel tire l'eau du tissu
- Sel de conservation (avec salpêtre) pour viande rose
- Jambon, lard, saumon classiquement salés
- **Durée** : Mois à années

Mise en Bocal et Stérilisation

- Bocaux avec joint en caoutchouc et fermeture à levier
- Faire bouillir 20 minutes à 100°C (bain-marie)
- Fruits, légumes, soupes, viande
- **Durée** : 1-2 ans

Fermentation

- Les bactéries lactiques conservent les légumes
- Choucroute, kimchi, légumes marinés
- Pas d'électricité nécessaire – juste du sel et du temps
- **Durée** : 6-12 mois

Refroidissement Sans Électricité

- **Pot Zeer** : 10-15°C en été
- **Garde-manger enterré** : 1m de profondeur, isolé
- **Refroidisseur par évaporation** : Pot en terre + jute humide
- **Bloc de glace** : Congeler en hiver, stocker à la cave

Aperçu de la Durée de Conservation

Méthode	Matériel	Durée	Effort
Séchage	Fruits, légumes, herbes	6-12 mois	Moyen
Fumage	Poisson, viande	2-4 semaines	Élevé
Salaison	Viande, poisson	6-12 mois	Moyen
Mise en bocal	Fruits, légumes	1-2 ans	Moyen
Fermentation	Légumes	6-12 mois	Faible

Congélation (alimentation secours) Tout

3-12 mois

Faible



Sources

- [Wikipédia : Conservation des Aliments](#)
- [Wikipédia : Séchage](#)
- [Wikipédia : Fermentation](#)
- [KAT-WIKI : Conservation](#)

(C) 2026 Ekko@Ritter-Systems.de | KAT-WIKI Connaissances en Préparation aux Catastrophes

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Défense contre le Harcèlement & le Pillage

Communauté, limites, désescalade – Protection dans les crises sociétales



En période de crise, les fils minces de la civilisation se brisent parfois. Pillages, harcèlement, pression de groupe – souvent pires que la catastrophe elle-même. La communauté et des limites claires sont la meilleure protection.

1. Psychologie des Crises et de la Violence

- **Panique** : Mène à des décisions irrationnelles. Les gens calmes survivent.
- **Mentalité de groupe** : Les gens en groupe font des choses qu'ils ne feraient jamais seuls.
- **Tourisme de catastrophe** : Certains viennent juste pour piller ou photographier.
- **Entraide de voisinage** : La communauté protège. Les solitaires sont vulnérables.

2. Reconnaître le Harcèlement et le Pillage

- Des étrangers encerclent la maison/zone, observent les mouvements

- Propagation de rumeurs infondées ("Le fleuve monte !"), pour créer la panique
- Pression sur les individus : "Donnez-nous votre eau/nourriture, nous sommes plus nombreux !"
- Intimidation : Bruits forts, projecteurs, groupes devant la maison
- Menace de violence : "Si tu ne donnes pas, nous allons prendre."

3. Stratégies de Défense

3.1 Prévention

- **Créer une communauté** : Connaître les voisins, parler régulièrement, construire la confiance
- **Service de garde** : Rotation : Quelqu'un est toujours éveillé, surtout la nuit
- **Cacher les provisions** : Non visibles. Plusieurs lieux de stockage.
- **Intimité** : Occulter les fenêtres, pas de lumières vers l'extérieur, minimiser le bruit
- **Communication** : Radio (PMR/CB), systèmes de signalisation (sifflet = alarme)

3.2 Confrontation

- **Jamais seul** : Toujours apparaître en groupe. Les individus sont vulnérables.
- **Paraître confiant** : Langage corporel, voix, contact visuel. Agir comme une victime = devenir une victime.
- **Fixer des limites** : Clair, fort, sans agression : "Il n'y a rien ici. Passez votre chemin."
- **Désescalade** : Ne pas provoquer. Ne pas crier. Ne pas menacer. Calme, ferme, répéter.
- **Partager (stratégiquement)** : Donner une petite quantité peut éviter l'escalade ("Tiens, prends ça, mais ensuite pars.").
- **Alarme** : Sifflet, bruit, lumière. Attire des témoins.

4. Bases Légales

- **Légitime défense** : Défense contre les attaques illégales sur le corps/vie/liberté/propriété.
- **État de nécessité** : Protection des biens de plus grande valeur (Vie > Propriété).
- **Armes** : Armes à feu, couteaux, matraques ne sont **PAS** autorisées pour la défense (sauf permis de port d'armes).
- **Objets du quotidien** : Parapluie, lampe de poche, clés = autorisés.
- **Important** : Toujours fuir avant confrontation. Vie > Propriété.

5. Liste de Contrôle : Défense contre le Harcèlement

☐ Entraide de voisinage organisée (liste de contacts, point de rencontre)

☐ Rotation du service de garde convenu

☐ Radios (PMR/CB) pour alarme rapide

☐ Sifflet (signal d'alarme)

☐ Provisions cachées, plusieurs lieux de stockage

☐ Fenêtres pouvant être occultées (film, couvertures)

☐ Spray au poivre acquis légalement et prêt

☐ Numéro d'urgence 112 (seulement en cas de danger mortel imminent)

☐ Issue de secours : Voiture toujours pleine, Go-Bag prêt

 Plus d'infos : [Bases d'Auto-défense](#) | [Sécuriser Votre Maison](#)

 Sources : [Wikipédia : Harcèlement](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Catastrophes Naturelles: Stratégies de Survie

Tempête, inondation, tremblement de terre, incendie – que faire quand la nature frappe ?



Principe directeur: Dans une catastrophe naturelle, chaque minute compte. La connaissance du comportement approprié sauve plus de vies que n'importe quel équipement.

1. Tempête & Ouragan (Force du Vent 10–12)

1.1 Préparation (si le temps le permet)

- **Fermer les fenêtres:** Fermer toutes les fenêtres et portes, mais *ne pas* verrouiller (équilibre de pression !)
- **Sécuriser les objets:** Rentrer les objets de jardin lâches (meubles, pots) – ils deviennent des projectiles
- **Électricité & gaz:** Fermer les vannes principales (gaz: fermer la vanne principale)
- **Eau:** Remplir la baignoire, seaux, casseroles d'eau (coupure d'approvisionnement !)
- **Animaux:** Mettre les animaux en sécurité (cave, pièces intérieures)

1.2 Pendant la Tempête

- **Pièces intérieures:** Séjour au *centre* de la maison, loin des fenêtres
- **Éviter la cave:** En cas de risque d'inondation, quitter immédiatement la cave !
- **Bris de vitre:** Fuir immédiatement dans une pièce intérieure, ne pas toucher les éclats
- **Grenier:** Quitter – les toits peuvent être arrachés

1.3 Après la Tempête

- **Vérifier le gaz:** Si odeur de gaz – quitter immédiatement, ne pas actionner d'interrupteurs !
- **Lignes électriques:** Éviter les lignes tombées (mortel !)
- **Eau potable:** Vérifier l'approvisionnement – souvent contaminé après tempête
- **Allumer la radio:** Attendre les annonces des pompiers/secours

2. Inondation

2.1 Signes d'Alerte Précoces

- Fortes pluies pendant des heures (sol déjà saturé)
- Niveaux d'eau montant rapidement dans rivières/ruisseaux
- Bruit de grondement (eau approchant)
- Animaux fuyant vers les zones hautes

2.2 Mesures Immédiates

- **Évacuation:** Chercher immédiatement les hauteurs (étage supérieur, colline, grenier)
- **Couper l'électricité:** Éteindre le distributeur principal – électricité + eau = mortel !

- **Documents importants:** Monter pièce d'identité, papiers d'assurance, carnet de vaccination aux étages supérieurs
- **Voiture:** Ne pas conduire dans l'eau ! 30 cm suffisent pour emporter une voiture
- **Pas de cave:** Quitter immédiatement la cave, fermer les portes (pression d'eau !)

2.3 Dans l'Inondation (si bloqué)

- **Toit:** Si l'eau monte – monter sur le toit, appeler à l'aide (téléphone, agiter un tissu)
- **Pas d'électricité:** Ne pas toucher les appareils électriques, pas de lignes électriques
- **Eau potable:** Utiliser de l'eau bouillie (l'eau du robinet est contaminée)
- **Nourriture:** Seulement conserves – éviter légumes/fruits crus

3. Tremblements de Terre

3.1 Pendant le Séisme (Drop, Cover, Hold On)

Situation	Mesure
À l'intérieur	Se mettre sous table stable, protéger la tête, se tenir
Pas de table	S'agenouiller contre le mur, bras sur la tête, face au sol
Fenêtre	Éviter les fenêtres ! Les éclats de verre volent
Escaliers	Éviter les escaliers (risque d'effondrement) – rester à l'étage
Dans la rue	Se tenir entre les voitures (pas sous ponts ou bâtiments)

3.2 Après le Séisme

- **Couper le gaz:** Fermer immédiatement toutes les vannes de gaz (risque de fuite)
- **Électricité:** Sortir le fusible (risque de court-circuit)
- **Pas d'escaliers:** Éviter les escaliers (risque d'effondrement) – utiliser sorties de secours
- **Radio:** Attendre les annonces importantes (les répliques sont normales !)
- **Aide:** Devenir secouriste, mais attention à sa propre sécurité

4. Incendie de Forêt

4.1 Signes de Reconnaissance

- Fortes odeurs de fumée, même si le feu est loin
- Ciel orange/rouge, flammes visibles
- Cendres tombantes et feuilles calcinées
- Animaux fuyant (faune, oiseaux)

4.2 Évacuation pendant Incendie

- **Direction du vent:** Fuir *perpendiculairement* à la direction du vent
- **Routes:** Rester sur routes goudronnées (pas chemins forestiers)
- **Eau:** Si possible – direction rivière, lac, étang (le feu ne saute pas l'eau)
- **Véhicule:** La voiture protège de la chaleur, mais garder le moteur allumé
- **Maison:** Si évacuation impossible – fermer toutes portes/fenêtres, chiffons humides aux aérations

5. Liste de Contrôle: Sac d'Urgence Catastrophe Naturelle

☐ Eau (3L/personne, pour 3 jours)

☐ Nourriture (conserves, barres énergétiques, 3 jours)

☐ Trousse premiers secours (incluant pommade brûlures)

☐ Lampe torche + piles (ou lampe à manivelle)

☐ Radio à piles (radio à manivelle idéale)

☐ Téléphone + batterie externe (charge pleine)

☐ Briquet + bougies

☐ Couverture de survie (argent/or)

☐ Documents importants (carnet vaccination, ID, assurance)

☐ Médicaments (médicaments perso + antidouleurs)

☐ Articles hygiène (lingettes, savon, désinfectant)

☐ Couteau, multitool, corde

☐ Gants, masque (contre poussière/fumée)

 Plus d'infos: [Guide Survie Inondation](#) | [Tremblement de Terre: Que Faire ?](#)

 Sources: [Wikipédia: Catastrophe Naturelle](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Créer des Provisions d'Urgence

Le Plan 14 Jours: Eau, Nourriture, Médicaments, Énergie – Pas à Pas



Les provisions d'urgence ne sont pas de la panique – c'est du bon sens. L'Office fédéral de la protection civile recommande: pouvoir survivre 10 jours de manière autonome. Ce guide montre pas à pas comment construire systématiquement un stock de 14 jours.

1. Pourquoi des Provisions d'Urgence?

L'Allemagne est fortement interconnectée et dépendante: réseau électrique, approvisionnement en eau, logistique, Internet. Un seul point de défaillance peut déclencher des réactions en chaîne:

- Panne de courant → Pas de pompes → Pas d'eau → Pas de supermarchés → Pas d'essence
- Inondation → Routes bloquées → Chaînes d'approvisionnement interrompues → Étagères vides
- Pandémie/Guerre → Panique d'achat → Pénuries → Panique

L'État ne peut pas aider immédiatement. Les premières **72 heures** sont cruciales. Des provisions donnent du temps, du calme et de la marge de manœuvre.

2. Le Plan 14 Jours – Pas à Pas

Semaine 1: Eau & Nourriture de Base

- **Eau:** 10 litres d'eau achetée (bouteilles 1,5L, empilables). **Catégorie la plus importante!**
- **Riz:** 2kg (longue conservation, rassasiant, facile à préparer)
- **Pâtes:** 2kg (durée de conservation 2+ ans)
- **Flocons d'avoine:** 1kg (petit-déjeuner, muesli, énergie)
- **Conserves:** 5x légumes, 3x fruits, 3x haricots/lentilles, 2x poisson
- **Huile:** 1 litre d'huile de colza (cuisine, graisses, énergie)
- **Sel:** 500g (conservation illimitée, vital)
- **Coût:** env. 30-50€

Semaine 2: Suppléments & Protéines

- **Lait UHT:** 5L (conservable, café, muesli, cuisine)
- **Viande en conserve:** 5x (saucisse, poulet, bœuf – protéines!)
- **Noix:** 500g amandes/noix (énergie, graisses, conservable)
- **Chocolat:** 3 tablettes (moral, énergie rapide)
- **Oignons/Pommes de terre/Pommes:** 2kg chacun (frais, stockage à l'abri du froid)
- **Épices:** Poivre, herbes, bouillon (goût = moral!)
- **Coût:** env. 30-50€

Semaine 3: Hygiène & Médicaments

- **Papier toilette:** 8 rouleaux (par personne pour 2 semaines)
- **Savon:** 2 pains de savon solide (dure éternellement, pas d'eau nécessaire)
- **Lingettes humides:** 3 paquets (biodégradables)
- **Désinfection:** Octenisept, désinfectant pour les mains (500ml)

- **Médicaments:** Antidouleurs (ibuprofène, paracétamol), antidiarrhéiques, antihistaminiques, médicaments personnels
- **Trousse de secours:** Étendue (voir article Trousse de Secours)
- **Coût:** env. 30-50€

Semaine 4: Énergie & Lumière

- **Bougies:** 20 bougies anti-tempête (8-10h de combustion)
- **Allumettes/Briquet:** 3 paquets + briquet à gaz (résistant aux intempéries)
- **Lampe torche:** LED + piles de rechange (AAA/AA, 2 jeux)
- **Radio à manivelle:** Avec lampe + chargeur USB (env. 30€)
- **Batterie externe:** 20 000mAh (2 pièces, recharger tous les 3 mois)
- **Coût:** env. 40-80€

3. Stockage & Rotation

- **FIFO:** First In, First Out. Nouvelles provisions derrière, anciennes devant.
- **Sec, frais, à l'abri de la lumière:** Cave, cellier, placard. 10-15°C idéal.
- **Vérifier la durée:** Tous les 6 mois. Tenir une liste avec quantité + date de péremption.
- **Documentation:** Liste Excel/papier: Quoi, où, combien, jusqu'à quand.
- **Conserves:** Durables 2-5 ans, souvent plus longtemps (sûr).
- **Céréales:** Dans des seaux hermétiques avec Oxy-Sorb = 10+ ans durables.

4. Checklist: Provisions d'Urgence 14 Jours

☐ Eau: 42 litres par personne (3L/jour)

☐ Céréales: 4 kg (riz, pâtes, flocons d'avoine)

☐ Conserves: 15-20 boîtes (légumes, fruits, viande, haricots)

☐ Graisses: 1 litre d'huile + 500g noix/chocolat

☐ Lait: 5L lait UHT

☐ Périssables: 2kg pommes de terre, oignons, pommes (frais, à l'abri)

☐ Sel/Épices: 500g + herbes/bouillon

☐ Papier toilette: 8 rouleaux/personne

☐ Savon + Lingettes humides + Désinfection

☐ Médicaments (4 semaines) + Trousse de secours

☐ Bougies + Allumettes + Lampe torche + Piles

☐ Radio à manivelle + Batterie externe (20 000mAh)

☐ Moyen de cuisson (réchaud de camping + 10 cartouches)

☐ Documents emballés étanche

☐ Valise d'urgence / Go-Bag (voir article Bug-Out-Bag)

5. Aperçu des Coûts

Catégorie	Coût (1 personne, 14 jours)	Importance

Eau & Nourriture	60-100€	🔴 Critique
Hygiène & Médicaments	30-50€	🔴 Critique
Énergie & Lumière	40-80€	🟡 Important
Communication	20-50€	🟡 Important
Outils & Protection	30-60€	🟢 Utile
Total	180-340€	

Conseil: Constituez vos provisions **pas à pas**. Investir 20-30€ par semaine = stock complet de 14 jours en 2 mois.

📖 Plus d'infos: [Planifier provisions d'urgence 14 jours](#) | [Bug Out Bag](#) | [Conservation des aliments](#)

📄 Sources: [BBK Provisions d'Urgence](#) | [Wikipédia: Provision de Secours](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Produire de l'Électricité d'Urgence

Quand le courant tombe: Alternatives pour la lumière, communication et chaleur



Scénario Blackout: En cas de panne de courant à grande échelle et prolongée, la plupart des ménages sont sans énergie après 24-48 heures. La préparation est cruciale!

1. Priorités Pendant une Panne de Courant

1. **Communication** (Charger téléphone, radios)
2. **Éclairage** (Sécurité dans l'obscurité)
3. **Chaleur** (Hiver: chauffage)
4. **Nourriture** (Cuisine, réfrigérateur)
5. **Information** (Radio, actualités)

2. Comparaison des Sources d'Énergie

Source	Capacité	Autonomie	Coût	Avantages/Inconvénients
Batterie externe	20 000mAh	5-10 charges	20-50€	+ Mobile, silencieuse / - Capacité limitée

Panneau solaire	100W	Illimitée (avec soleil)	100- 300€	+ Illimitée / - Dépendante météo, jour seul
Générateur essence	1-3kW	8- 12h/réservoir	300- 1000€	+ Puissant / - Bruyant, fumées, entretien
Dynamo/Manivelle	5-20W	Illimitée	10- 50€	+ Toujours disponible / - Très fatigant, peu puissant
Batterie voiture	12V/50Ah	10-20h (faible charge)	80- 150€	+ Silencieuse, disponible / - Décharge profonde dommageable
Bougies/Lampes	-	8-40h	5-20€	+ Simple, lumière chaude / - Risque d'incendie, pas d'électricité

3. Installation Solaire pour Débutants

Set de Base Recommandé:

- Panneau solaire pliable 100W (env. 120-200€)
- Régulateur de charge solaire (PWM, 10A, env. 15-30€)
- Batterie plomb-gel ou LiFePO4 100Ah (env. 100-300€)
- Onduleur 300-500W sinus pur (env. 50-100€)

Coût Total: env. 300-600€ pour un système autonome de base.



Conseil: Un panneau de 100W produit env. 300-500Wh par jour en Allemagne (selon la saison). Cela suffit pour charger un téléphone, des LED et un petit réfrigérateur.

4. Batterie de Voiture comme Source d'Énergie d'Urgence

Attention: Les batteries de voiture standard ne sont *pas* adaptées à la décharge profonde! Utilisez des batteries **plomb-gel** ou **LiFePO4**.

Connexion:

1. Prise allume-cigare (12V) → Onduleur (230V)
2. Ou directement: LED 12V, glacière 12V, chargeurs 12V
3. **Ne jamais vider complètement!** Garder au moins 50% de capacité

5. Économiser l'Énergie en Cas d'Urgence

- **LED au lieu d'ampoule:** 90% moins d'électricité
- **Téléphone en mode avion:** 50% moins de consommation
- **Réfrigérateur:** Ouvrir seulement si nécessaire, sceller avec une serviette
- **Chaleur:** Plusieurs couches de vêtements au lieu du chauffage
- **Cuisine:** Réchaud à gaz ou de camping au lieu de la plaque électrique

6. Checklist: Électricité d'Urgence

☐ Batterie externe 20 000mAh (au moins 2 pièces)

☐ Chargeur solaire pour téléphone (panneau 10-20W)

☐ Lampe torche LED + piles de rechange

☐ Bougies/bougies anti-tempête (20+ pièces)

☐ Radio à piles (radio à manivelle idéale)

☐ Batterie voiture + câbles + fusibles

☐ Onduleur 12V → 230V (300W)

☐ Réchaud à gaz + cartouches (pour cuisine)

☐ Couvertures en laine/sacs de couchage (pour chaleur)



Plus d'infos: [Charger Batteries Sans Prise](#)



Archivé: [Wikipédia: Générateur d'Énergie d'Urgence](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Planifier provisions d'urgence 14 jours

Eau, Nourriture, Hygiène – Le plan complet pour 2 semaines d'autonomie



L'Office fédéral de protection civile recommande des provisions d'urgence pour 14 jours. En cas de catastrophe, l'approvisionnement peut être interrompu pendant des jours.

1. Les provisions d'urgence 14 jours – De quoi avez-vous besoin?

Les provisions d'urgence doivent couvrir **10 jours** (recommandation BBK) à **14 jours** (étendu).

1.1 Eau (catégorie la plus importante)

- **3 litres par personne/jour = 42 litres par personne** pour 14 jours
- Conserver dans: Bouteilles 1,5L, jerricans 5L/10L, récupérateur d'eau
- Sombre, frais (<15°C), séparé des produits chimiques
- Eau embouteillée scellée: 2-5 ans de conservation

1.2 Nourriture (minimum 2.200 kcal/jour)

Catégorie	Quantité/Personne/14 jours	Exemples
Produits céréaliers	4 kg	Riz, pâtes, flocons d'avoine, tartinade
Conserves	10-15 boîtes	Légumes, fruits, haricots, lentilles, soupes
Viande/Poisson	2-3 kg	Saucisses en conserve, thon, poulet
Graisses/Huiles	1 litre	Huile de colza, huile de tournesol, beurre (conserve)
Produits laitiers	2 kg	Lait UHT, fromage (conservable), yaourt
Fruits/Légumes (conservables)	3 kg	Pommes, pommes de terre, oignons, carottes (frais, sombre)
Sucreries/Collations	500g	Chocolat, noix, fruits secs, barres énergétiques
Sel/Épices	250g	Sel, poivre, herbes, bouillon

1.3 Hygiène & Médicaments

- **Papier toilette:** 2 rouleaux/personne/semaine = 4 rouleaux pour 14 jours
- **Lingettes humides:** 2 paquets (quand l'eau est rare)

- **Savon/Désinfection:** Le savon solide dure éternellement
- **Sacs poubelle:** 20 pièces (élimination hygiénique)
- **Médicaments:** Médicaments personnels pour 4 semaines
- **Trousse de premiers secours:** Élargie (voir article trousse)

2. Stockage & Rotation

- **Frais, sec, sombre:** Cave, cellier, placard
- **Principe PEPS:** Premier Entré, Premier Sorti – Nouveaux derrière, anciens devant
- **Vérifier régulièrement:** Contrôler dates de péremption tous les 6 mois
- **Conserves:** Conservables 2-5 ans, souvent plus (sûr)
- **Céréales:** Dans seaux hermétiques avec absorbeur d'oxygène = 10+ ans
- **Documentation:** Tenir liste avec quantité, péremption, emplacement

3. Liste de contrôle: Provisions d'urgence 14 jours

☐ Eau: 42 litres par personne

☐ Produits céréaliers: 4 kg par personne

☐ Conserves: 10-15 boîtes par personne

☐ Viande/Poisson: 2-3 kg par personne

☐ Huile/Graisse: 1 litre

☐ Produits laitiers: 2 kg

☐ Fruits/Légumes (conservables): 3 kg

☐ Sucreries/Noix: 500g

☐ Sel/Épices: 250g

☐ Papier toilette: 4 rouleaux/personne

☐ Articles d'hygiène, savon, lingettes

☐ Médicaments (4 semaines)

☐ Trousse de premiers secours élargie

☐ Moyen de cuisson (réchaud camping + cartouches)

☐ Filtre à eau/désinfection



Plus d'infos: [Conservation des aliments](#) | [Wikipedia: Provisions d'urgence](#)



[Télécharger en PDF](#)

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Ritter-Systems.de

Extraire des Huiles Végétales

Pressage à froid, pressage à chaud, extraction – pour alimentation, lampes, savon

Les huiles végétales sont essentielles pour l'alimentation, l'éclairage et la fabrication de savon. En cas d'urgence, on peut les extraire soi-même.



Pressage à Froid

- **Température:** Moins de 40°C
- **Qualité:** La plus élevée – les vitamines sont préservées
- **Rendement:** 30-40% du poids des graines
- **Convient pour:** Graines de lin, graines de tournesol, noix
- **Appareil:** Presse à huile (manuelle ou mécanique)



Pressage à Chaud

- **Température:** 60-100°C
- **Qualité:** Moyenne – plus de nutriments détruits
- **Rendement:** 40-50% – supérieur au pressage à froid
- **Convient pour:** Colza, soja, graines de coton
- **Inconvénient:** L'huile s'oxyde plus vite

Extraction au Solvant

- **Procédé:** Hexane ou éthanol comme solvant
- **Rendement:** Jusqu'à 98%
- **Qualité:** Faible – résidus possibles
- **Industriel:** Huile de soja, huile de tournesol
- **En urgence:** Non recommandé (risque de poison)

Huiles comme Combustible de Lampe

- **Huile de colza:** La mieux adaptée pour les lampes à huile
- **Huile de lin:** Bonne, mais chère et vite rance
- **Huile de tournesol:** Fonctionne, mais fume plus
- **Important:** La mèche doit être bien choisie (coton)

Huiles pour la Fabrication de Savon

- **Saponification:** Huile + soude (hydroxyde de sodium/potassium)
- **Huile de colza:** Savon doux, bon pour débutants
- **Huile de coco:** Savon dur, beaucoup de mousse
- **Huile d'olive:** Savon doux, nourrissant



Comparaison des Plantes à Huile

Plante	Teneur en Huile	Pressage	Utilisation
Tournesol	40-50%	Froid/Chaud	Alimentation, Lampe
Colza	40-45%	Froid/Chaud	Alimentation, Lampe, Savon
Graines de lin	35-45%	Froid seul	Alimentation, Bois

Noix	60-70%	Froid	Alimentation, Cosmétiques
Olive	20-30%	Froid	Alimentation, Savon



Sources

- [Wikipédia: Huile Végétale](#)
- [Wikipédia: Presse à Huile](#)
- [Wikipédia: Huile Vierge](#)

(C) 2026 Ekko@Ritter-Systems.de | KAT-WIKI Connaissance Protection Catastrophes

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

☢ Radioactivité & Fusion du Cœur

Abri, décontamination, iode – protection contre le danger invisible

☠ **La radioactivité est invisible, inodore, insipide.** Elle peut parcourir des milliers de kilomètres. La protection est possible – mais seulement avec connaissance et préparation.

1. Types de Rayonnement et Dangers

Rayonnement	Portée	Protection	Danger
Alpha	Quelques cm	Peau, papier, vêtements	Fort si inhalé/ingéré
Bêta	Jusqu'à 1m	Feuille aluminium, fine plaque métal	Brûlures cutanées, inhalation
Gamma	Des centaines de mètres+	Béton, plomb, terre, eau, distance	Pénétrant, cancer, dommages ADN

Rayons X

Des centaines
de mètres

Béton, plomb,
distance

Similaire au gamma,
moins énergétique

2. Fusion du Cœur / Accident Nucléaire – Le Scénario

- **Centrale à proximité?** Vérifier 50km: Philippsburg, Biblis, Grohnde, Brokdorf, Isar, Emsland, Neckarwestheim
- **Système d'alerte:** Sirènes (ton continu), radio, app NINA, KATWARN
- **Zones d'évacuation:** Suivre les instructions officielles! **NE JAMAIS** décider soi-même.
- **Comprimés d'iode:** Uniquement sur appel officiel! Protège reins + thyroïde.
Ne pas prendre préventivement!

3. Mesures de Protection

3.1 Quand vous êtes chez vous (Shelter-in-Place)

1. **Intérieur:** Cave ou pièce la plus centrale (plus de murs = plus d'écran)
2. **Fenêtres/portes:** Fermer, sceller (ruban adhésif, chiffons humides, feuille)
3. **Ventilation:** Éteindre (climatisation, ventilateurs, fermer cheminée)
4. **Eau:** L'eau du robinet peut être contaminée – faire bouillir ou utiliser conserves
5. **Nourriture:** Uniquement aliments conservés (boîtes). Pas de légumes/fruits frais.
6. **Durée:** Au moins 48-72 heures, souvent plus longtemps (dispersion du nuage)

3.2 Quand vous êtes dehors

- **Rentrer immédiatement:** Chercher le bâtiment le plus proche, cave, pièces centrales

- **Respiration:** Couvrir bouche & nez avec chiffon/masque (filtre particules)
- **Peau:** Couvrir le plus de peau possible (veste, chapeau, gants)
- **Vêtements:** À l'intérieur: enlever, essuyer, douche (si possible), mettre en sacs plastique

4. Décontamination (Nettoyage après exposition)

1. **Vêtements:** Enlever, secouer, mettre en double sacs plastique
2. **Douche:** Savon, shampoing, **NE PAS** frotter (incrute les particules dans la peau!)
3. **Nez/bouche:** Lavage nasal, bain de bouche, dentifrice
4. **Cheveux:** Laver (la radioactivité adhère aux cheveux!)
5. **Eau:** L'eau utilisée est contaminée → ne pas réutiliser!

5. Mesures à Long Terme

- **Nourriture:** Uniquement boîtes, produits secs, provisions scellées. Rien de frais de l'extérieur.
- **Eau:** Réserves d'eau scellées. Eau de pluie après l'événement: éviter pendant plusieurs mois.
- **Sol:** Le sol peut être contaminé. Manger des légumes seulement après test.
- **Dose:** Un compteur Geiger (dosimètre) serait idéal, mais rarement disponible. Suivre instructions officielles.

6. Checklist: Radioactivité

☐ Application NINA/KATWARN installée

☐ Comprimés d'iode dans la trousse de secours (uniquement sur appel officiel!)

☐ Ruban adhésif + feuille (scellement fenêtres)

☐ Masques N95 (protection respiratoire, 10 pièces)

☐ Possibilité de douche + savon (décontamination)

☐ Stock eau/nourriture 14 jours (scellé, conservé)

☐ Sacs plastique (élimination vêtements)

☐ Vêtements de protection: veste épaisse, chapeau, gants, chaussures fermées

☐ Radio à manivelle (annonces officielles)

 Plus d'infos: [Accident Chimique & Gaz Toxique](#) | [Aménager un Abri](#) | [Wikipédia: Radioactivité](#)

 Sources: [Wikipédia: Radioactivité](#) | [Wikipédia: Fusion du Cœur](#) | [BBK Protection Rayonnement](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Aménager un Abri

La pièce sûre – équipée, scellée, sauveur de vie



Un bon abri peut sauver des vies. Que ce soit tempête, explosion, attaque nucléaire ou troubles civils – la bonne pièce fait la différence.

1. L'Abri Idéal dans la Maison

Le meilleur abri est **central, sans fenêtre, en sous-sol**:

- **Cave:** Meilleure option. La terre amortit les ondes de choc, rayonnement et débris.
- **Pièces intérieures:** Couloir, cage d'escalier, salle de bain (si pas de murs extérieurs)
- **Éviter:** Grenier, pièces avec grandes fenêtres, murs extérieurs
- **Immeubles:** Cage d'escalier centrale = meilleure position de protection

2. Abri pour Divers Dangers

Danger	Meilleure Position	Protection Supplémentaire

Tempête/Ouragan	Cave, pièces intérieures	Barricader fenêtres avec planches/plaques
Tornade	Cave ou plus petite pièce au centre	Matelas sur soi, baignoire
Explosion/Onde de choc	Cave, derrière murs porteurs	Sous la table, pas de fenêtres
Radioactivité	Cave, aussi profond que possible	Sceller portes/fenêtres, fermer ventilation
Accident chimique	Étage supérieur (le gaz descend!)	Sceller fenêtres/portes, chiffons humides
Troubles civils/pillage	Pièce intérieure, pas de visibilité	Barricader portes, éteindre lumières
Inondation	Étage supérieur/Toit	Éviter la cave! Couper électricité!

3. Équiper l'Abri

- **Eau:** 10-20 litres minimum (3L/personne/jour)
- **Nourriture:** Boîtes, barres énergétiques, rations séchées (3 jours)
- **Radio:** Radio à piles/manivelle pour annonces
- **Lumière:** Lampe torche, bougies, bâtons lumineux
- **Trousse de secours:** Complète, accessible
- **Couvertures/sacs de couchage:** La cave peut être froide
- **Outils:** Marteau, multi-outil, corde, ruban adhésif
- **Hygiène:** Seau comme toilette d'urgence, sacs poubelle, lingettes humides

- **Documents:** Emballés étanches (pièce d'identité, assurance)

4. Scellement (Radioactivité / Produits Chimiques)

1. **Portes/fenêtres:** Sceller avec ruban adhésif (duct tape) – interstices, joints
2. **Ventilation:** Éteindre ou boucher (chiffons humides, feuille)
3. **Cheminées:** Fermer et sceller (filtre à cendres)
4. **Électricité:** En cas d'accident chimique: éteindre ventilation/climatisation (fait circuler le poison!)
5. **Eau:** Fermer les canalisations (contamination!)

5. Checklist: Abri

☐ Pièce centrale sans fenêtre identifiée (cave idéale)

☐ 3 jours d'eau + nourriture stockés

☐ Radio à piles/manivelle disponible

☐ Lampes torches + bougies + briquet

☐ Trousse de secours + médicaments personnels

☐ Couvertures, sacs de couchage, vêtements chauds

☐ Ruban adhésif, feuille, sacs poubelle (scellement)

☐ Toilette d'urgence (seau + sacs + litière)

☐ Documents importants emballés étanches

☐ Outils: marteau, multi-outil, corde

 Plus d'infos: [Créer un Plan d'Évacuation](#) | [Sécuriser la Maison](#)

 Sources: [Wikipédia: Abri](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Bases d'Auto-Défense

Désescalade, fuite, bases légales – protection sans armes



La meilleure défense est la fuite. Les biens peuvent être remplacés – pas votre vie. L'affrontement est toujours le dernier recours.

1. Prévention avant Affrontement

- **Conscience situationnelle:** Toujours observer les alentours (sorties, personnes, comportement)
- **Langage corporel:** Marcher droit, confiant, déterminé. Ne pas paraître victime.
- **Contact visuel:** Bref, non provoquant. Montre: "Je vous ai vu."
- **Ranger le téléphone:** Dans zones sombres/insécurisées: pas de téléphone aveugle!
- **Groupes:** Ne jamais marcher seul dans zones sombres/abandonnées
- **Voie de fuite:** Toujours savoir: Où est la sortie/lieu sûr le plus proche?

2. Désescalade (Réduction du Conflit)

- **Rester calme:** La panique escalade. Contrôler la respiration.
- **Langage:** Voix basse, lente. Pas de cris, pas d'insultes.

- **Mains visibles:** Pas dans les poches. Mains ouvertes montrent intention pacifique.
- **Garder distance:** Au moins 2-3 mètres. Ne jamais laisser approcher trop près.
- **Éviter le rôle de victime:** Pas de mendicité, pas de supplication. Confiant: "Je n'ai rien sur moi."
- **Abandonner:** Argent, téléphone, sac – si exigé. Jeter immédiatement, créer distance, fuir.

3. Auto-Défense Physique (uniquement si fuite impossible)

3.1 Principes Physiques

- **Objectif: Fuir.** Pas gagner. Pas vaincre. **S'échapper.**
- **Points faibles:** Yeux, nez, gorge, plexus solaire, genoux, tibia, cheville, entrejambe
- **Sans arme:** Porte-clés entre les doigts, stylo, spray déodorant (dans les yeux), lampe torche (aveuglement)
- **Crier:** "FEU!" ou "POLICE!" attire plus d'attention que "À l'aide!"
- **Force:** Pas d'hésitation. Une action rapide et déterminée surprend.

3.2 Techniques Simples

- **Frappe paume:** Paume contre nez/menton. Déterminée, vers l'avant.
- **Coup de genou:** Genou à l'entrejambe/cuisse (à courte distance). Fuir!
- **Coude:** En arrière dans ventre/côtes (quand saisi par derrière)
- **Frapper du pied:** Talon sur pied/coup de pied (choc + relâchement)
- **Yeux:** Doigts dans les yeux (uniquement en danger de mort!)

4. Légal (Allemagne)

- **Légitime défense (§ 32 StGB):** Défense contre attaques **en cours** illégales autorisée.
- **Proportionnalité:** Moyens doivent correspondre à l'attaque. Force mortelle uniquement contre menace mortelle.
- **Obligation de fuite:** Si fuite possible → Fuir. Légitime défense uniquement si **pas d'autre issue**.
- **Armes:** Armes à feu, couteaux, matraques **NON** autorisés pour auto-défense (sauf permis de port).
- **Objets quotidiens:** Clés, parapluie, lampe torche, spray déodorant = légaux comme outils.

5. Checklist: Auto-Défense

☐ Spray au poivre (légal, efficace, portée 3-5m)

☐ Lampe torche 1000+ lumens (aveuglante + tactique)

☐ Sifflet (alarme)

☐ Clés comme arme d'urgence (entre les doigts)

☐ Alarme personnelle (120dB, à piles)

☐ Désescalade entraînée (langage, langage corporel)

☐ Cours d'auto-défense suivi (1x suffit pour bases)

☐ Voies de fuite dans toutes les pièces/maisons connues

 Plus d'infos: [Défendre contre Harcèlement & Pillage](#) | [Sécuriser la Maison](#)
 Sources: [Wikipédia: Légitime Défense](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Sécuriser la Maison

Protection cambriolage, camouflage, alarme – la maison sûre en temps de crise



Votre maison est votre forteresse. En temps de crise, les voleurs et pillleurs apparaissent souvent des jours après la catastrophe. La prévention protège mieux que les armes.

1. Sécuriser les Accès

- **Portes:** Portes bois massif ou acier (au moins RC2). Verrouillage multipoint.
- **Fenêtres:** Verrouillage à tête champignon, poignées verrouillables, film de sécurité (protection éclats)
- **Fenêtres de cave:** Grille, verrou, couverture puits de lumière
- **Garage:** Porte électrique: bloquer déverrouillage d'urgence, renforcer porte d'accès
- **Jardin:** Haies au lieu de clôtures (plus difficiles à escalader)
- **Buissons épineux:** Semer ou planter sous les fenêtres des buissons aux épines les plus longues possibles – cette barrière piquante repousse les cambrioleurs au moment de l'intrusion
- **Gravier comme alerte:** Recouvrir les chemins d'accès et quelques plates-bandes de gravier aussi bruyant que possible – les pas sur le gravier s'entendent clairement même dans l'obscurité et dissuadent les intrus

- **Éclairage:** Détecteurs de mouvement (solaires/à piles) à tous les accès

2. Protection Visuelle et Camouflage

- **Cacher provisions:** Ne pas stocker visiblement. Cave = pas évident.
- **Pas de signes:** Pas de cartons vides de caisses d'eau, boîtes vides etc. visibles
- **Discipline lumière:** Lumière uniquement pièces intérieures, obscurcir fenêtres (film, couvertures)
- **Bruit:** Ne pas faire tourner générateur dehors (attire!)
- **Réseau social:** Connaître voisins, organiser entraide (plus d'yeux = plus sécurité)

3. Système d'Alarme DIY

- **Contacts fenêtres:** Autocollants, à piles, bip fort
- **Détecteurs mouvement:** Solaires/à piles, monter à l'extérieur
- **Caméras WiFi:** Batterie/solaire, stockage local (pas dépendant cloud)
- **Sifflets:** En distribuer dans la maison – et toujours un sifflet au chevet du lit, à portée de main. En cas d'effraction: siffler = alerter les voisins
- **Chaîne de messages:** Groupe WhatsApp/Signal avec voisins (radio si réseau coupé)

4. Défense Sans Armes

- **Barricades:** Meubles devant portes, barres dans poignées (porte ne peut pas être poussée)
- **Voie de fuite:** Toujours une deuxième sortie (porte arrière, fenêtre, échelle incendie)
- **Spray au poivre:** Légal, efficace, portée 3-5 mètres

- **Lumière aveuglante:** Lampe torche 1000+ lumens dans les yeux (désorientation)
- **Faiseur de bruit:** Alarme voiture, sifflet, décharge extincteur (irritant)
- **Éviter:** Éviter confrontation si possible – les biens valent moins que la vie

5. Checklist: Sécurité Maison

☐ Portes: RC2, verrouillage multipoint

☐ Fenêtres: verrouillage tête champignon, film sécurité

☐ Fenêtres cave grillagées/verrouillées

☐ Détecteurs mouvement (solaires/piles) à toutes les entrées

☐ Sifflet au chevet du lit, à portée de main

☐ Buissons aux longues épines sous toutes les fenêtres

☐ Chemins/plates-bandes recouverts de gravier (alarme sonore)

☐ Alarmes fenêtres (DIY, à piles)

☐ Provisions stockées invisibles

☐ Discipline lumière: pas de lumières visibles vers l'extérieur

☐ Entraide voisins organisée

☐ Voie de fuite identifiée (2ème sortie)

☐ Spray au poivre, lampe torche (1000+ lumens) à portée de main

 Plus d'infos: [Bases d'Auto-Défense](#) | [Aménager un Abri](#)

 Sources: [Wikipédia: Sécurité des Biens](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Stocker l'électricité et l'utiliser en îlot

Batteries, dimensionnement et un réseau insulaire sûr — autonome sans raccordement



Danger de court-circuit et gaz détonant : un parc de batteries au plomb peut délivrer plus de 1 000 ampères en court-circuit — les fusibles directement sur la borne positive sont obligatoires ! La charge des batteries au plomb produit de l'hydrogène : ventilation ! Le 230 V d'un réseau insulaire est aussi dangereux que celui du réseau public.

1. Comprendre la solution en îlot

Une solution en îlot (« off-grid ») comprend quatre éléments : la **production** (solaire, éolien, groupe), le **stockage** (parc de batteries), la **conversion** (régulateur de charge, onduleur) et la **distribution** (fusibles, câbles, appareils). L'autonomie signifie : consommation et stockage doivent être accordés — et la production doit couvrir aussi le pire jour (hiver, couverture nuageuse).

2. Technologies de stockage : comparaison honnête

Technique	Cycles	Profondeur de décharge	Coût	Emploi
LiFePO₄ (LFP)	3 000+	80–90 %	cher	Le standard actuel — sûr, pas d'effet mémoire, BMS intégré nécessaire
Plomb-gel / AGM	env. 500	seulement 50 %	abordable	Éprouvé, lourd, sans entretien — détruit par décharge profonde
Batteries à eau salée	élevé	élevé	grand & cher	Très sûr, mais rarement disponible
Packs DIY 18650	variable	80 %	modéré	Uniquement avec BMS et cellules contrôlées — risque d'incendie avec les bricolages !



Parc de batteries au plomb : pas cher et éprouvé — mais seulement 50 % de la capacité utilisable (photo : Pseudoznanstvenik, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons)

3. Dimensionnement : calculer correctement

1. **Mesurer la consommation** : que consomme le foyer par jour ? Exemple : éclairage LED 100 Wh + réfrigérateur 600 Wh + ordinateur portable/téléphones 200 Wh + pompe à eau 100 Wh = **1 000 Wh/jour**
2. **Jours d'autonomie** : combien de jours sans soleil/vent ? Réaliste : **2–3 jours**
3. **Calcul du stockage** : $1\,000\text{ Wh} \times 3\text{ jours} = 3\,000\text{ Wh}$ ÷ profondeur de décharge
→ LFP (90 %) : **env. 3,3 kWh** ; plomb (50 %) : **6 kWh**
4. **Production** : les panneaux PV ne fournissent en hiver que 10–25 % de la puissance estivale — dimensionner selon le soleil d'hiver ou un groupe de secours !

4. Électronique de charge et de réseau

- **Régulateur de charge MPPT** entre le panneau et la batterie (10–30 % de rendement en plus que PWM)
- **Onduleur sinus** (pas « modifié ») — moteurs, réfrigérateurs et électronique ont besoin d'un sinus propre ; dimension = charge continue $\times 1,3$ + pointes (moteurs !)
- **Disjoncteur différentiel + fusibles** par départ — un réseau insulaire est tout aussi dangereux que le réseau public
- **Mise à la terre** du système et protection contre la foudre (parafoudre) aux antennes/mâts

5. Stratégie des consommateurs : le bon ordre

1. **Priorité 1** : éclairage (LED), communication (téléphone, radio), pompe à eau

2. **Priorité 2** : réfrigérateur (appareil efficace ! version 12/24 V directement sur la batterie), congélateur
3. **Interdit en fonctionnement insulaire** : résistances de chauffage, plaques de cuisson, sèche-linge, radiateurs soufflants — pour la chaleur/la cuisine : gaz, bois, solaire thermique
4. **Chasser les consommations de veille** — 10–30 W de charge permanente, c'est une journée entière de batterie

6. Construction du parc de batteries : la pratique

- **Fusible directement sur la borne positive** de la batterie (surtout au plomb : le courant de court-circuit est brutal)
- **Sections de câbles** généreuses (chute de tension !) — de longs câbles fins = chaleur + pertes
- **Température** : le plomb perd de la capacité au froid (jusqu'à 30 % à -10°C), le LFP ne doit pas être chargé sous 0°C
- **Aérer les batteries au plomb** — la charge produit du gaz détonant (voir l'avertissement ci-dessus)
- **Équilibrage** : en série, utiliser des balancers/BMS ; ne jamais charger/décharger les cellules séparément

7. Secours : le groupe électrogène en dépannage

Un groupe essence/diesel est la colonne vertébrale en cas de manque de soleil persistant : soit via un chargeur (charge de la batterie), soit — pour les installations plus grandes — directement à l'entrée de l'onduleur (onduleur hybride). Important : **alimentation séparée** — ne jamais brancher le groupe et l'onduleur insulaire en parallèle sur le même réseau (coffret de couplage insulaire ou rebrancher). Planifier la durée : 1–2 heures de charge par groupe suffisent généralement pour une journée.

8. Checklist : set de base pour un réseau insulaire

- ☐ Parc de batteries (LFP recommandé) avec BMS + fusible à la borne positive
- ☐ Panneau(x) solaire(s) + régulateur MPPT
- ☐ Onduleur sinus (dimension : charge continue $\times 1,3$)
- ☐ Disjoncteur différentiel + fusibles par départ
- ☐ Chargeur de secours : groupe + chargeur de batterie
- ☐ Mesure de consommation (prise connectée) pour l'étalonnage

9. Le saviez-vous ?

- Les batteries LiFePO_4 supportent **plus de 3 000 cycles de charge** — à une charge quotidienne, cela fait plus de 8 ans. Le plomb tient souvent seulement 1-2 ans en fonctionnement cyclique.
- Les réseaux insulaires sont la norme sur les **bateaux, cabanes et refuges d'altitude** — la technique est éprouvée, les erreurs aussi : 90 % de tous les problèmes sont des câbles mal dimensionnés, des fusibles manquants ou des batteries surchargées/déchargées à fond.
- Une **prise connectée** (prise de mesure) à 10 € montre la vraie consommation — sans mesure, le dimensionnement est un pari.

 Plus d'infos : [Éolienne artisanale](#) | [Produire de l'électricité d'urgence](#)

 Sources : [Wikipédia : Stockage de l'énergie](#) | [Wikipédia : Réseau électrique](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Construire Toilette d'Urgence

Hygiène sans canalisation – seau, toilette à compost, compost



Sans canalisation, les épidémies menacent. Le choléra, la typhoïde et les maladies diarrhéiques se propagent vite quand les eaux usées ne sont pas évacuées. Une toilette d'urgence fonctionnelle est vitale.

1. La Toilette Seau Simple

Le remplacement d'urgence le plus rapide:

- **Matériaux:** Seau 20L avec couvercle, sacs poubelle, scie/chaîne, siège (siège toilette camping)
- **Montage:** Siège sur seau, sac poubelle comme doublure
- **Après usage:** Litière chat, sciure, terre, tourbe saupoudrés dessus (absorbeur odeurs)
- **Sceller:** Nouer sac, couvercle dessus, sortir de la maison
- **Note:** Par personne 2-3 sacs/jour. Sacs robustes (double couche!)

2. Toilette à Compost (plus confortable)

- **Fonction:** Séparer déjections solides et liquides
- **Avantage:** Partie liquide moins odorante, partie solide compostable
- **Matériaux:** Deux seaux, siège séparateur (ou fait maison carton/plaque)
- **Liquide:** Diluer avec eau (1:10), sur plantes/sol (pas comestibles!)
- **Solide:** Couvrir quotidiennement de litière (sciure, terre), composter après 2 semaines

3. Toilette Compost

- **Durée:** Après 1-2 ans de compostage, l'humus est sûr et profite aux plantes
- **Règle:** Toujours couvrir de litière carbone (sciure, paille, feuilles, terre)
- **Température:** La chaleur accélère le compostage (au moins 1 an à >20°C)
- **Jamais frais sur légumes:** Uniquement après compostage complet et seulement pour plantes ornementales/arbres

4. Hygiène avec Toilette d'Urgence

- **Se laver les mains:** Toujours! Avec savon et eau (si rare: désinfection)
- **Désinfection:** Essuyer le seau toilette quotidiennement avec solution javellisée
- **Changer sacs poubelle:** Quotidiennement, ne jamais remplir à ras bord
- **Stockage:** Seau hors espace de vie (balcon, garage, couloir cave)
- **Odeur:** Litière chat, chaux, sciure sont les meilleurs absorbeurs d'odeurs

5. Checklist: Toilette d'Urgence

☐ 2x seaux 20L avec couvercle étanche

☐ 60+ sacs poubelle robustes (double couche recommandée)

☐ Litière chat / sciure / terre (absorbeur odeurs, 10kg)

☐ Siège toilette camping ou siège improvisé

☐ Papier toilette (6+ rouleaux)

☐ Savon, désinfectant, lingettes humides

☐ Gants (jetables, 20 pièces)

☐ Solution javellisée pour désinfection



Plus d'infos: [Éliminer Déchets en Sécurité](#) | [Se Laver Sans Eau Courante](#)



Sources: [Wikipédia: Toilette Sèche](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Allumettes « strike anywhere » : emploi & conservation

Elles s'allument partout, sans surface de frottement. Fiables en cas d'urgence



Les allumettes « strike anywhere » s'enflamment sur toute surface rugueuse. C'est leur valeur — et cela exige une conservation réfléchie : en vrac dans un sac, elles peuvent s'allumer sans le vouloir.

1. Qu'est-ce que les allumettes « strike anywhere » ?

Il existe deux types d'allumettes : les **allumettes de sécurité** (« strike on box ») ne brûlent que sur la surface striée spécialement enduite de la boîte — et les **allumettes « strike anywhere »** (courtes *SAW matches*), dont la tête s'enflamme sur **toute surface suffisamment rugueuse** : pierre, béton, céramique non vernie, jean, semelle, lime à ongles.

La différence est dans la tête : sur une allumette de sécurité, le phosphore est sur la surface ; sur une « strike anywhere », il est directement dans la tête. Cela est rendu possible par la **masse non toxique à base de sulfure de tetraphosphore**

(« sesquisulfure ») — démontrée en 1898 par les chimistes français Savene et Cahen : non toxique, têtes non explosives. La Diamond Match Company a acquis le brevet américain en 1900 et a proposé la fabrication à d'autres firmes. On reconnaît ces allumettes à leur **tête bicolore** : masse rouge/ brun-rouge en haut, bande de frottement claire (blanc/bleu) dessous.



Allumettes « strike anywhere » à têtes rouges ; surface de frottement sur le côté de la boîte (photo : VR38DETT, usage libre sous copyright, via Wikimedia Commons)

2. Pourquoi les emporter en urgence

Propriété	Avantage en urgence
Pas de briquet nécessaire	Pas de gaz, pas de mécanique, pas de grattage long comme avec un fire steel
S'allument partout	Pierre, mur, arête, béton — même sans la boîte
Immunisées au froid	Pas de pile, pas d'électronique — fiables même au gel
Conservables	Durent des décennies si gardées au sec

Pas cher

Une boîte de 50–100 pièces coûte quelques euros

3. Comment les allumer correctement

1. **Bien tenir** : saisir par le fût en bois, tête jamais vers le corps.
2. **Frotter** : tirer la tête **à l'écart du corps** sur la surface rugueuse — geste rapide et ferme, ne pas écraser.
3. **Surfaces adaptées** : la bande de la boîte, béton, brique, galet, céramique non vernie, lime. Inadaptées : surfaces lisses comme le verre ou le métal peint (trop peu de friction).
4. **Utiliser la flamme** : laisser pendre brièvement l'allumette allumée, puis enflammer l'amadou (bougie, réchaud, foyer) par dessous.
5. **Construire le feu** : d'abord de l'amadou fin (écorce de bouleau, coton ciré), puis des brindilles — jamais de bûches épaisses directement.



La flamme est sur la tête — la laisser brûler un instant avant d'ajouter l'amadou (photo : Jamie Street, CC0, via Wikimedia Commons)

4. Conservation : les cinq règles de base

Règle	Pourquoi	Comment
Garder au sec	Des têtes humides ne s'allument plus de manière fiable	Boîte hermétique (boîte à film, verre à couvercle) ; sachet de gel de silice
Séparer du frottement	Elles s'enflamment sur toute surface rugueuse — y compris à l'intérieur	Têtes vers le HAUT, isolées dans des pailles/tubes ou fixées dans des fentes
Protéger de la chaleur	Une forte chaleur (soleil direct, voiture) peut enflammer la masse	Stocker au frais et à l'obscurité ; jamais dans la boîte à gants ou au soleil
Prévoir une réserve	Une boîte ne suffit pas	Au moins 2× 50–100 pièces, réparties (stock principal + bug out bag)
Hors de portée des enfants	Ça s'enflamme sur tout	Inaccessible/fermable — traiter comme des briquets

5. La boîte étanche à allumettes

Le classique pour la route : un **petit contenant au couvercle étanche** (boîte à film, tabatière, boîtes à allumettes du commerce avec bande dans le couvercle). Astuce de pro : **têtes vers le bas dans le contenant** — la masse reste sèche même si de l'eau entre. Deux bandes de la surface d'origine collées dans le couvercle en font un kit complet d'allumage.

- **Ajouter des backups** : briquet (gaz), fire steel (magnésium), allumettes tempête (brûlent malgré vent/pluie env. 10–15 s) — chacun couvre une autre cause de panne.

- **Amadou** : ouate imbibée de cire ou écorce de bouleau — la flamme prend immédiatement.

6. Sécurité : les trois points clés

1. **Dégager l'emplacement** : enlever le matériel sec et inflammable autour ; faire attention au vent ; ne jamais laisser le feu sans surveillance.
2. **Éteindre soigneusement** : eau/terre/sable, retourner les braises et vérifier — la chaleur résiduelle dure des heures.
3. **Prudence avec le gaz** : sentir le gaz avant d'allumer réchauds/chauffages — ces allumettes s'enflamment instantanément, partout, même là où on ne le veut pas.

7. Check-list : équipement feu

☐ Allumettes « strike anywhere » : 2 boîtes (50–100 pièces) dans un contenant étanche

☐ Bandes de rechange (2 morceaux) dans le couvercle

☐ Allumettes tempête (brûlent malgré vent/pluie env. 10–15 s)

☐ Briquet (gaz) + fire steel en backup

☐ Amadou : coton ciré ou écorce de bouleau

☐ Sachet de gel de silice contre l'humidité

8. Le saviez-vous ?

- La masse au sesquisulfure non toxique (1898) a sauvé la réputation des fabriques d'allumettes — auparavant tristement célèbres à cause du phosphore blanc (« phossy jaw » chez les ouvrières).
- Le **service postal américain interdit l'expédition** des allumettes « strike anywhere » (classe 4 : solides inflammables) — elles s'achètent en magasin de bricolage.
- En avion : les allumettes vont dans les **bagages enregistrés**, pas en cabine.
- La qualité varie : les marques récentes utilisent moins de masse sur la tête — les boîtes anciennes s'allument nettement plus fiablement.



Plus d'infos : [Préparer un Bug Out Bag](#) | [Électricité de secours](#)



Sources : [Wikipédia : Allumette](#) | [Wikipedia \(EN\) : Match](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Équiper Trousse de Secours Optimalement

Du set standard à la trousse de secours catastrophe



En cas de catastrophe, aucun médecin ne peut venir. Une trousse de secours bien équipée est vitale – et doit contenir bien plus que le set standard DIN.

1. La Trousse de Secours Catastrophe (étendue)

Le set DIN-13169 normal suffit pour accidents quotidiens. Pour cas de catastrophe, vous avez besoin de **beaucoup plus**.

1.1 Soins des Plaies (quantité pour 2-4 semaines)

- **Compresses stériles:** 5x 10x10cm, 5x 5x5cm, 2x grand format (20x20)
- **Paquets de bandages:** 10 pièces (tailles variées)
- **Set pansements:** 50x imperméables, 20x grands (genou/coude), 10x doigt
- **Leukoplast / sparadrap:** 2 rouleaux (2cm et 5cm de large)
- **Bande élastique:** 2x 6cm, 2x 10cm (pour articulations, bandages compressifs)
- **Foulard triangulaire:** 2 pièces (écharpe, attelle, bandage d'urgence)

1.2 Désinfection & Médicaments

- **Octenisept / Bétadine:** 2 flacons (désinfection plaies)
- **Lingettes désinfectantes:** 50 pièces (mains, instruments)
- **Antidouleurs:** Ibuprofène 400mg (2 boîtes), Paracétamol 500mg (2 boîtes)
- **ASA (Aspirine):** 1 boîte (URGENCE infarctus! Mâcher si suspicion)
- **Antihistaminique:** Cétirizine ou Loratadine (piqûre abeille, allergies)
- **Imodium / Lopéramide:** Antidiarrhéique (déshydrate vite!)
- **Poudre électrolytes:** Pour apport liquide lors diarrhée/vomissements

1.3 Équipement Spécial

- **Masque insufflation / tissu insufflation:** Pour bouche-à-bouche
- **Couverture de survie:** 2 pièces (or/argent, conservation chaleur)
- **Compresse froide instantanée:** 2 pièces (contusions, gonflements)
- **Pince à tique / carte à tique:** Maladies à tiques sont dangereuses
- **Rinçage oculaire immédiat:** Flacon rinçage yeux (produits chimiques, poussière)
- **Charbon activé (Carbo medicinalis):** En cas empoisonnement/surdose
- **Thermomètre:** Mesurer fièvre (digital + analogique backup)
- **Tensiomètre:** Optionnel, mais utile

1.4 Instruments & Aides

- **Gants jetables (Nitrile):** 20 paires (protection infection!)
- **Ciseaux:** Ciseaux à bandage (émoussé/pointu), petits ciseaux ménage
- **Pince:** Pointue et plate (échardes, tiques)
- **Scalpel ou couteau tranchant:** Uniquement secouristes expérimentés
- **Matériel couture:** Aiguilles, fil, bandelettes fermeture plaies (Steri-Strips)
- **Ruban adhésif (Duct Tape):** Polyvalent (attelle, bandage, réparation)
- **Bande gaze / bandelettes gaze:** 5 rouleaux

2. Stockage & Durée de Conservation

Article	Durée	Stockage
Compresses stériles	5 ans	Sec, obscur, <25°C
Pansements	3-5 ans	Frais, protéger humidité
Médicaments	2-3 ans	Sec, hors portée enfants
Désinfectants	3 ans	Protéger lumière
Gants	5 ans	Protéger soleil/chaleur

3. Checklist: Trousse de Secours

☐ Compresses plaies (stériles, tailles variées)

☐ Paquets bandages & pansements (imperméables, grand format)

☐ Bandes élastiques & foulards triangulaires

☐ Désinfectant (Octenisept)

☐ Antidouleurs (Ibuprofène, Paracétamol, ASA)

☐ Antihistaminique & antidiarrhéique

☐ Couverture de survie (2x)

☐ Gants jetables (20x Nitrile)

☐ Ciseaux, pince, thermomètre

☐ Bloc-notes + stylo (noter symptômes)

 Plus d'infos: [Premiers Secours: Les Bases](#) | [Wikipédia: Premiers Secours](#)

 Sources: [Wikipédia: Premiers Secours](#) | [Wikipédia: Trousse de Secours](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Armes & Outils pour Défense

Cadre légal, moyens légaux, prévention – protection en Allemagne



La possession d'armes en Allemagne est strictement réglementée. Les armes illégales sont punissables et augmentent les risques. La meilleure protection est la communauté, pas l'armement. Cet article informe sur les options légales – pas de instructions pour obtenir des armes illégales.

1. Cadre Légal (Allemagne)

- **Loi sur les armes (WaffG):** Porter et posséder des armes généralement interdit (sans permis)
- **Petit permis d'armes:** Permet de porter **armes à blanc/irritantes** (pistolets spray poivre, armes à blanc)
- **Permis d'armes:** Uniquement avec menace prouvée (expertise, besoin, fiabilité)
- **Interdit:** Couteaux, matraques, armes à feu sans licence. Hautes peines!
- **Légitime défense:** Armes uniquement contre attaques **en cours, menace mortelle**.

2. Moyens de Défense Légaux

Moyen	Légal?	Effet	Portée
Spray au poivre	✓ Oui (comme spray défense)	Irritation voies respiratoires, cécité temporaire	3-5 mètres
Pistolet spray poivre (petit permis)	✓ Oui	Comme spray, plus précis	5-8 mètres
Arme à blanc (petit permis)	✓ Oui	Désorientation sonore	Acoustique (sans projectile)
Taser	✗ Interdit (approbation PTB nécessaire, pratiquement inaccessible)	-	-
Couteau (tactique)	✗ Interdit (port interdit)	-	-
Matraques	✗ Interdits	-	-
Lampe torche (1000+ lumens)	✓ Oui (outil)	Aveuglement, désorientation	10-50 mètres
Parapluie (solide)	✓ Oui (objet quotidien)	Défense, maintenir distance	Corps à corps

Porte-clés	✓ Oui	Arme d'impact (entre les doigts)	Corps à corps
Spray déodorant / Extincteur	✓ Oui	Irritation, désorientation	3-5 mètres

3. La Meilleure Protection: Prévention

- **Communauté:** Entraide voisins, surveillance, repas partagés = moins de surface d'attaque
- **Protection visuelle:** Ne pas paraître cible attrayante. Sombre, silencieux, discret.
- **Communication:** Radio (PMR/CB), systèmes signaux. Alarme rapide.
- **Voie de fuite:** Voiture pleine, Go-Bag prêt, sorties connues.
- **Désescalade:** Mots avant armes. Désamorcer conflits tôt.

4. Checklist: Défense

☐ Spray au poivre (légal, à portée de main, vérifier péremption)

☐ Lampe torche 1000+ lumens (tactique, aveuglante)

☐ Alarme personnelle / sifflet

☐ Entraide voisins organisée

☐ Voie de fuite + voiture toujours pleine

☐ Cours d'auto-défense suivi (Désescalade + fuite)

☐ Situation légale comprise (légitime défense, proportionnalité)

 Plus d'infos: [Bases d'Auto-Défense](#) | [Sécuriser la Maison](#)

 Sources: [Wikipédia: Législation sur les Armes](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Feu de Forêt & Fumée

Fuite, protection, fumée – survie dans le feu



Les feux de forêt se propagent de façon explosive. Un feu peut se propager plus vite qu'un humain ne peut courir avec du vent. La fumée est souvent plus mortelle que les flammes.

1. Signes de Reconnaissance

- Odeur de fumée forte, même si le feu semble loin
- Ciel orange, rouge, colonnes de flammes visibles
- Cendres tombantes et feuilles calcinées/acide cyanhydrique dans la fumée
- Animaux en fuite (faune, oiseaux paniqués)
- Applications alerte: NINA, KATWARN – rester activé!

2. Évacuation pendant Feu de Forêt

- **Direction du vent:** Fuir **PERPENDICULAIRE** à la direction du vent, jamais directement dans ou contre!
- **Asphalte:** Rester sur routes/chemins asphaltés (pas chemins forestiers!)
- **Eau:** Vers rivière, lac, étang (le feu ne saute pas l'eau)

- **Voiture:** Garder moteur allumé (ne pas éteindre!). Climatisation recyclage. Chiffons humides prêts.
- **Rester chez soi?** Uniquement si évacuation impossible: fermer fenêtres/portes, chiffons humides sur fentes.
- **Pas de grottes/gorges:** L'air chaud monte – les vallées deviennent des pièges mortels!

3. Protection dans le Véhicule

- **Ne pas sortir!** La voiture offre protection contre chaleur et fumée
- **Stationner:** Sur terrain dégagé, non boisé (parking, champ)
- **Feux allumés:** Dans la fumée – feux + feux de détresse pour autres secouristes
- **Recyclage:** Climatisation sur recyclage (pas d'air extérieur avec fumée!)
- **Chiffons humides:** Tenir devant bouche/nez (filtre fumée)
- **Garder moteur allumé:** Uniquement si réservoir à moitié plein + (chaleur: fermer fenêtres)

4. Éviter l'Inhalation de Fumée

- **Chiffons humides:** Chiffon coton, chiffon humide devant bouche & nez – filtre particules, rafraîchit l'air
- **Ramper à genoux:** La fumée monte – l'air est plus clair en bas
- **Protéger yeux:** Lunettes/lunettes de natation (fumée irrite yeux = cécité!)
- **Respiration:** Respiration superficielle, pas d'effort (économie oxygène)

5. Checklist: Feu de Forêt

☐ Applications d'alerte installées (NINA, KATWARN)

☐ Voiture: réservoir toujours à moitié plein

☐ Chiffons humides dans voiture et maison (protection fumée)

☐ Lunettes de natation/lunettes protection disponibles

☐ Masques N95 (filtre fumée, 5+ pièces)

☐ Route d'évacuation depuis forêt/zone résidentielle planifiée
(perpendiculaire au vent)

☐ Point de rendez-vous hors zone forestière désigné



Plus d'infos: [Catastrophes Naturelles: Stratégies Survie](#) | [Créer un Plan d'Évacuation](#)



Sources: [Wikipédia: Feu de Forêt](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Comment bien utiliser une planche à laver ?

Lessive à la main avec planche à laver, baquet et savon de Marseille — le classique sans électricité



Une planche à laver ne demande ni électricité ni beaucoup d'eau. Bien utilisée, elle lave avec puissance et en douceur — mal utilisée, elle use les mains et les tissus. Ce guide montre la bonne méthode.

1. Qu'est-ce qu'une planche à laver ?

Une planche à laver est un outil de lavage à la main : un cadre en bois muni d'une **surface ondulée** (les « nervures ») — le plus souvent en tôle galvanisée, parfois en verre ou en bois. La taille courante pour la maison : **30 à 40 cm**. Le principe est ancien : on frotte le tissu sur les ondulations pour que l'eau savonneuse traverse les fibres et détache la saleté. En **1833**, la planche à laver en métal cannelé a été brevetée aux États-Unis (Stephen Rust) ; à partir du milieu du XIX^e siècle, les planches en zinc ont dominé, et aujourd'hui la tôle galvanisée est la norme, à côté du verre et du laiton.

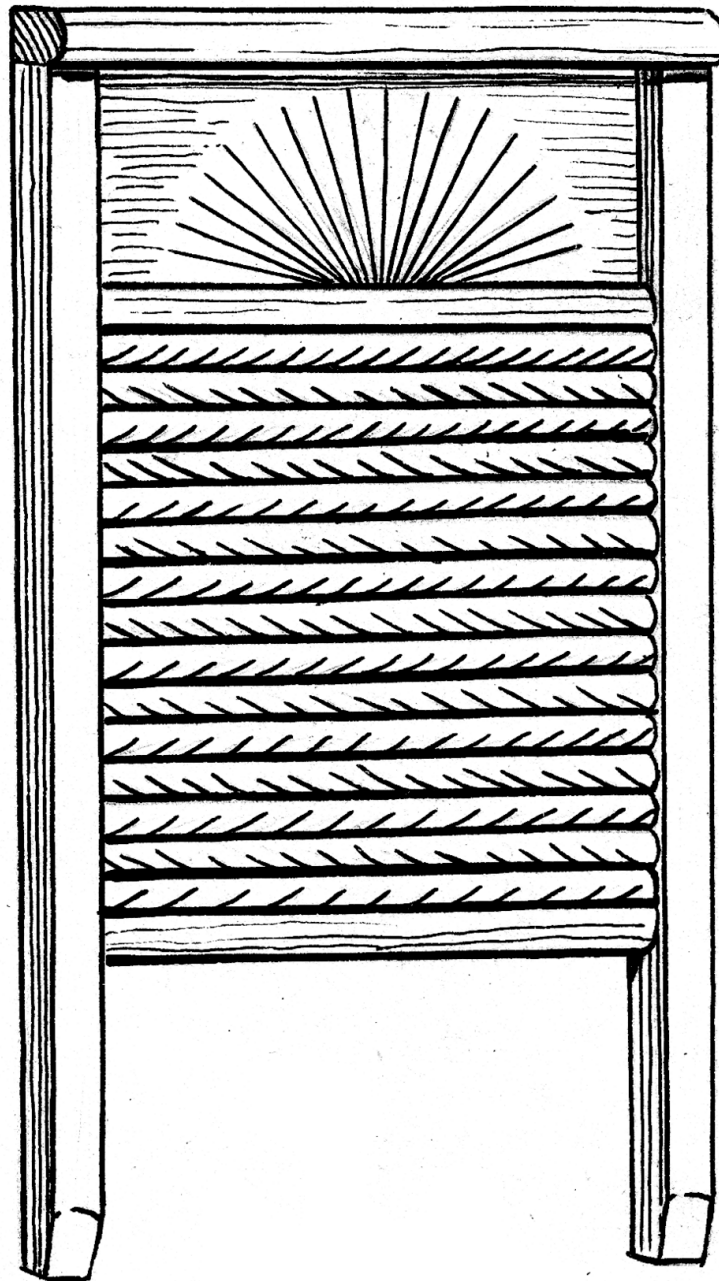


Schéma d'une planche à laver (Pearson Scott Foresman, domaine public, via Wikimedia Commons)

2. Ce qu'il vous faut

Élément	Rôle	Remarques
Planche à laver	Surface de frottement	Tôle galvanisée = standard ; verre = plus doux, ne rouille pas

2 baquets solides	Eau savonneuse + eau de rinçage	10–15 litres chacun ; baignoire ou lavabo possibles
Savon de Marseille / savon à laver	Nettoyage	En pain — dure longtemps, pas besoin d'eau courante
Corde à linge + pinces	Séchage	Soleil et vent désinfectent (UV)
Gants en caoutchouc	Protection des mains	Conseillés pour le métal rugueux et les grosses lessives
Brosse	Cols et poignets	Pour les taches tenaces



Planche à laver en verre, début du XX^e siècle (photo : Yannick Trottier, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons) — plus lisse que le métal, ne rouille pas

3. Installer le poste de lavage

1. **Incliner la planche** : nervures vers le haut/extérieur, la planche s'appuie sur la paroi du baquet, le bas trempe dans l'eau.

2. **Remplir d'eau** : baquet aux $\frac{3}{4}$ **plein** (10–15 litres). Froid convient — tiède (30–40 °C, p. ex. au poêle) dissout beaucoup mieux la graisse.
3. **Préparer le savon** : frotter le savon dans l'eau, ou poser le pain de savon en haut de la planche (astuce du fabricant : prêt pour savonner directement).
4. **Un second récipient** (eau de rinçage) à côté — l'eau est précieuse et sera réutilisée.

4. Étape par étape : le bon résultat

1. **Tremper** : immerger complètement le linge dans l'eau savonneuse (10–15 minutes ; plus si très sale).
2. **Savonner** : frotter le vêtement humide sur le savon posé sur la planche — ou appliquer le savon directement sur cols, poignets et taches.
3. **Frotter — le point clé** : plier le vêtement à plat et **déplacer le tissu sur les nervures** : haut-bas, pression ferme et régulière. **C'est le linge qui bouge sur la planche — pas la planche sur le linge !**
4. **Zones sales d'abord** : cols, poignets, aisselles, talons de chaussettes — en premier et le plus longtemps.
5. **Vérifier après 2–3 minutes** : retourner le vêtement, passer aussi les zones propres. Retraiter les taches tenaces à la brosse.
6. **Trier les couleurs** : claires d'abord, foncées ensuite (évite les déteintes). Seulement **2–3 pièces** par bassine.
7. **Rincer** : passer le linge dans l'eau de rinçage, presser, retourner — jusqu'à ce que l'eau reste claire. Si elle mousse : deuxième rinçage.
8. **Essorer & suspendre** : tordre/presser fort, étendre immédiatement. Le soleil et le vent sèchent et désinfectent.



Technique classique : planche inclinée dans le baquet, linge frotté sur les nervures (photo FSA historique, vers 1935, domaine public, via Wikimedia Commons)

☀️ **Désinfection gratuite par le soleil** : faire sécher le linge en **plein soleil** offre une protection supplémentaire contre les bactéries : les **UV sont germicides** et réduisent nettement bactéries, levures et acariens sur le tissu. Soleil et séchage complet agissent mieux ensemble que séparément : **2-3 heures de soleil par côté** sont idéales. Attention : les tissus foncés déteignent, la laine sèche mieux à l'ombre (retourner sur l'envers).

5. Astuces : problèmes & solutions

Problème	Solution
Ampoules / mains irritées	Porter des gants ou utiliser une planche en verre ; pression régulière plutôt que saccadée
Laine & soie	Ne pas froter ! Ça feutre. Presser et essorer à froid uniquement
Linge qui grise	Eau plus chaude, assez de savon, deuxième rinçage — ne pas surcharger
L'eau devient sale vite	Laver le très sale séparément ; changer l'eau dès qu'elle est visiblement sale
Rouille sur la tôle	Sécher après chaque usage ; choisir du galvanisé ou du verre
La planche glisse	Caler le bas contre la paroi du baquet ou la poser sur un chiffon

6. Bilan eau & énergie

Méthode	Eau	Électricité	Remarques
Planche à laver (main)	env. 10–20 litres	0 kWh	Partout : baquet, bassine, rivière
Machine à laver (40 °C)	40–60 litres	env. 0,5–1 kWh	Nécessite le réseau — coûteux en cas de panne

Autres avantages : bien entretenue, une planche à laver dure **des décennies**, ne demande aucune pièce détachée, se transporte facilement (randonnée, camping, évacuation) — et le principe fonctionne **à n'importe quelle rivière ou étang**, avec ou sans savon. Les militaires utilisent encore des planches à laver là où aucune installation n'existe.

7. Entretenir sa planche à laver

- **Rincer et sécher** après chaque usage — le métal humide rouille, le bois gonfle
- Stocker debout et au sec, jamais enfermé dans un seau mouillé
- Planche en verre : vérifier les fissures avant usage
- Huiler le cadre en bois de temps en temps (étanchéifie le bois)

8. Check-list : le kit de lavage de secours

☐ Planche à laver (tôle galvanisée ou verre)

☐ 2 baquets solides (lavage + rinçage)

☐ Savon de Marseille ou savon à laver (plusieurs pains — conservation quasi illimitée)

☐ Corde à linge + 20 pinces

☐ Brosse pour cols et poignets

☐ Gants en caoutchouc

☐ Serviette microfibre (séchage rapide)

9. Le saviez-vous ?

- Pendant plus d'un siècle, la planche à laver fut **l'outil principal du lavage** — dans de nombreuses régions du monde sans machine, elle s'utilise encore chaque jour.
- Comme **instrument de musique**, elle est devenue célèbre : les groupes zydeco (Louisiane) la portent sur la poitrine, les jazzmen la posaient sur une table, les groupes skiffle sur les genoux.
- Les militaires s'en servent encore lorsqu'aucune buanderie n'est disponible.
- Le terme « ventre en planche à laver » vient des nervures du plateau. 😊



Plus d'infos : [Se laver sans eau courante](#) | [Eau de secours](#)



Sources : [Wikipédia : Planche à laver](#) | [Wikipedia \(EN\) : Washboard](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Se Laver Sans Eau Courante

Toilette du chat, shampoing sec, lavage mains – propreté en urgence



L'hygiène prévient les maladies. Sans eau courante on peut rester propre – avec les bonnes méthodes.

1. Le Principe de la Toilette du Chat

Propreté maximale avec peu d'eau:

1. **1-2 litres d'eau tiède** dans bol/grande tasse
2. **Gant de toilette** en microfibre ou coton
3. **Partie par partie:** Visage, cou, bras, aisselles, poitrine, dos, jambes, pieds
4. **Savon économe:** Savon liquide dilué, savon solide dure plus longtemps
5. **Économiser l'eau:** Pas sous la douche – lavage en récipient!

2. Alternatives à l'Eau

Méthode	Consommation eau	Efficacité	Notes

Lingettes humides	0 litres	Bonne	Acheter biodégradables, stocker 100+ pièces
Shampooing sec	0 litres	Cheveux	Poudre sur racines, masser, brosser
Gel hydroalcoolique	0 litres	Mains	À base d'alcool, 70%+
Fouetter vêtements	0 litres	Moyenne	Enlève poussière/saleté, séchage au soleil
Sable/chiffons nettoyage	0 litres	Graisse/mains	Sable sec + huile enlève saleté, puis secouer

3. Laver les Cheveux Sans Eau

- **Shampooing sec:** Poudre sur racines, laisser agir 5 minutes, brosser
- **Fécule/poudre bébé:** Alternative naturelle, absorbe graisse
- **Rinçage vinaigre:** 1 CS vinaigre dans 1L eau – enlève graisse, brillant
- **Bière:** Vieille bière comme rinçage (levure nourrit cheveux)
- **Cheveux courts:** En préparation aux crises: couper cheveux courts (moins d'entretien)

4. Laver le Linge Sans Machine

- **Lavage main:** 5L eau + savon, pétrir, essorer, sécher
- **Corde à linge:** Le soleil sèche et désinfecte (rayons UV)

- **Sac à battre:** Linge + savon + eau dans sac étanche, suspendre et secouer
- **Moins changer:** Sous-vêtements quotidiennement, pantalon/gilet tous les 3-5 jours (si pas en sueur)
- **Aérer:** Fouetter vêtements, aérer, soleil – réduit besoin lavage

5. Checklist: Hygiène Sans Eau

☐ Lingettes humides (biodégradables, 100+ pièces)

☐ Savon solide (dure plus longtemps, pas d'eau nécessaire)

☐ Shampoing sec ou poudre bébé

☐ Gants toilette microfibre (séchage rapide)

☐ Gel hydroalcoolique (70%+ alcool)

☐ Brosse à dents + dentifrice (ou bicarbonate comme substitut)

☐ Serviettes (séchage rapide, microfibre)

☐ Corde à linge + pinces à linge



Plus d'infos: [Construire Toilette d'Urgence](#) | [Éliminer Déchets en Sécurité](#)



Sources: [Wikipédia: Hygiène](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Filtrer & Purifier l'Eau

De l'eau sale à l'eau potable – méthodes, filtres et désinfection



Critique: L'eau sale peut causer des maladies mortelles (choléra, typhoïde, diarrhée). Filtrer seul ne suffit pas – toujours désinfecter!

1. Pourquoi Filtrer l'Eau?

Même l'eau claire peut contenir des bactéries dangereuses, virus, parasites (ex. Giardia) et produits chimiques. En cas de catastrophe, l'approvisionnement en eau est souvent contaminé. Un filtre fiable est vital.

2. Aperçu des Méthodes de Filtration

Méthode	Enlève	Avantages	Inconvénients
Filtre bougie (céramique)	Bactéries, protozoaires	Réutilisable, durable	Pas virus, lent
Charbon actif	Produits chimiques, odeur, chlore	Améliore goût	Pas germes

Filtre membrane (0,1µm)	Bactéries, protozoaires	Efficace, compact	Virus partiellement non, encrasse
Filtre improvisé	Particules grossières	À partir matériaux naturels	N'enlève pas germes
Lumière UV	Bactéries, virus	Pas de produits chimiques	Batterie/soleil nécessaire, trouble gêne
Ébullition	Tous micro-organismes	100% efficace	Énergie nécessaire, produits chimiques restent

3. Le Filtre à Eau Improvisé

Quand aucun filtre commercial n'est disponible, construisez un filtre multicouche:

1. **Haut:** Tamis grossier / tissu (enlève feuilles, insectes)
2. **Couche 1:** Gravier grossier / petites pierres (5-10mm)
3. **Couche 2:** Sable fin (1-2mm) – enlève boue
4. **Couche 3:** Charbon actif (du feu de camp! broyé) – enlève produits chimiques
5. **Couche 4:** Sable fin – polit l'eau
6. **Couche 5:** Coton/tissu – retient particules fines
7. **Sortie:** Trou dans le fond, récupérer eau

⚠ Le filtre improvisé n'enlève **PAS les virus et peu de bactéries!**
Toujours ensuite **faire bouillir** ou traiter avec comprimés chlore.

4. Désinfecter l'Eau

4.1 Ébullition (meilleure méthode)

- Faire bouillir eau vigoureusement 1 minute (3 minutes en altitude >2000m)
- Garder couvercle jusqu'à refroidissement (prévient recontamination)
- Tue bactéries, virus, parasites, œufs

4.2 Comprimés chlore

- 1 comprimé pour 20-25 litres (selon fabricant)
- Laisser agir 30 minutes
- Odeur chlore normale – indique efficacité

4.3 Solution javellisée (urgence)

- Eau de Javel non parfumée (4-6% hypochlorite sodium)
- 2 gouttes par litre eau claire, 4 gouttes par litre eau trouble
- Laisser agir 30 minutes
- Légère odeur chlore après 30 min = réussi

4.4 SODIS (Désinfection solaire)

- Remplir bouteilles PET claires avec eau claire
- Exposer au soleil direct 6 heures (2 jours nuageux)
- Rayonnement UV tue micro-organismes
- Uniquement pour eau claire, pas trouble!

5. Quelles Sources d'Eau sont Sûres?

Source	Sécurité	Mesures
--------	----------	---------

Eau de pluie (fraîche)	Relativement sûre	Filtrer + ébullition recommandée
Eau de source	Souvent sûre	Filtrer, puis tester
Rivière/ruisseau	Risquée	Toujours filtrer + faire bouillir
Lac/étang	Risqué	Toujours filtrer + faire bouillir
Puits (privé)	La plupart du temps sûr	Tests réguliers
Eau du robinet (blackout)	Variable	Faire bouillir si incertain

6. Checklist: Traitement de l'Eau

☐ Filtre bougie ou membrane (0,1-0,2µm)

☐ Comprimés chlore ou solution javellisée

☐ Moyen de cuisson (réchaud camping, gaz, bois)

☐ Bouteilles PET claires pour SODIS

☐ Filtre café / tissus propres comme pré-filtre

☐ Charbon actif (pour produits chimiques)

☐ Bandelettes test pH (optionnel)

 Plus d'infos: [Approvisionnement Eau en Urgence](#) | [Wikipédia: Traitement de l'Eau](#)

 Sources: [Wikipédia: Traitement de l'Eau](#) | [Wikipédia: Eau Potable](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Conservation de l'eau à long terme

Conserver l'eau potable en sécurité pendant des années — récipients, traitement et rotation



Sans eau, l'homme ne survit que 3 jours. Par personne et par jour, il faut **3 litres** (boisson + cuisson) plus 10–20 litres pour l'hygiène. Un ménage de 4 personnes a besoin d'au moins **56 litres par semaine** — rien que pour la boisson.

1. Quelle quantité d'eau stocker ?

Période	Eau potable (4 pers.)	+ Hygiène/sanitaire	Total
3 jours	36 L	120–240 L	156–276 L
2 semaines	84 L	280–560 L	364–644 L
1 mois	180 L	600–1.200 L	780–1.380 L

L'Office fédéral de la protection civile (BBK) recommande : **au moins 14 jours** de stock — en cas de manque de place, au moins 3 jours.

2. Les bons récipients

Récipient	Avantages	Inconvénients
Bouteilles PET (qualité alimentaire)	Pas cher, empilable, étanche	Seulement 6–12 mois, la lumière abîme, pas réutilisable pour le stockage long terme
Jerricans HDPE (bleu, 10–25 L)	Qualité alimentaire, sombre, empilable, dure des années	Lourd quand plein (25 kg), petite ouverture
Conteneurs IBC (1 000 L)	Très grandes quantités	Lourd, place, extérieur uniquement (protection UV nécessaire)
Bouteilles en verre	Conservation illimitée, pas de plastique dans l'eau	Fragile, lourd, cher
Réservoir d'eau (acier/plastique, fixe)	Grandes quantités, souvent avec robinet	Cher, non portable, nécessite de la place

Important : Uniquement des récipients agréés contact alimentaire (PE-HD code de recyclage 2, HDPE) ou du verre. Jamais de bouteilles de lait/jus (résidus), jamais de bidons non marqués (plastifiants/chimiques).

3. Remplissage : l'eau du robinet suffit

- **Remplir directement de l'eau du robinet** dans des jerricans HDPE propres — pas d'ébullition nécessaire (la chloration du distributeur protège initialement)

- **Ne pas remplir complètement** (laisser 2–3 cm d'air — pour la sécurité au gel + la distribution du chlore)
- **Fermer hermétiquement**, étiqueter avec la date (remplissage) + le contenu
- **Stocker sombre et frais** (cave, réserve) — les UV favorisent la croissance des algues et des bactéries
- **Séparer des produits chimiques** : Pas de contact avec l'essence, les solvants, les peintures (les vapeurs diffusent à travers le plastique !)

4. Durée de conservation & rotation

Type de stockage	Conservation	Rotation
Bouteilles PET (non traitées)	6–12 mois	Boire et remplir
Jerricans HDPE (eau du robinet)	12–24 mois	Vérifier tous les 6–12 mois + traiter si nécessaire
Avec conservateur (voir ci-dessous)	5+ ans	Pas de rotation nécessaire, mais vérifier l'eau
Traité au chlore/hypochlorite (voir ci-dessous)	5+ ans	Pas de rotation nécessaire

Garder la rotation simple : À la prochaine facture d'eau, boire le stock ou l'utiliser pour les plantes et remplir frais. Un rappel au calendrier (téléphone) suffit.

5. Conservation : faire durer l'eau

Méthode A — chloration (recommandé) :

- Par 1 000 L d'eau : **4–8 ml d'hypochlorite de sodium à 12 % non parfumé** (eau de Javel sans parfum) — ou env. 1 cuillère à soupe bombée par 100 L

- Cible : **0,2-0,5 mg/L de chlore libre** dans l'eau (odeur légère, pas forte)
- Mélanger, laisser reposer 24 heures, puis fermer hermétiquement
- Le chlore se décompose lentement — préserve l'eau contre les bactéries et les algues pendant des années

Méthode B — ions d'argent / préparations spéciales :

- **Comprimés de conservation d'eau** du commerce (p. ex. Micropur Classic) — doser selon les instructions
- Les ions argent inhibent la croissance bactérienne pendant des années — pas de goût de chlore
- Plus cher que la chloration, mais sans goût

6. Traiter l'eau avant utilisation

L'eau stockée n'est **pas toujours potable telle quelle** — selon la durée et les conditions de stockage :

1. **Sentir + regarder** : Trouble, odeur ou algues ? Traiter d'abord !
2. **Ébouillanter** (1-3 min à gros bouillonnement) — méthode la plus fiable
3. **Chlorer** (comme ci-dessus) — si l'ébullition n'est pas possible
4. **Filtrer** (filtre à eau potable, p. ex. charbon actif + membrane) — pour l'eau trouble ou les problèmes de goût

7. Eau de pluie & autres sources (complément, pas remplacement)

- **Recueillir l'eau de pluie** (gouttière → réservoir) — pour l'hygiène (WC, lavage), pas directement potable
- **Rendre potable** : filtrer + ébouillanter ou chlorer

- **Réservoir du chauffe-eau** : Le réservoir du chauffe-eau contient 50–200 L d'eau potable — vider en cas d'urgence
- **Réservoir de toilette** (sans additifs chimiques !) : 5–9 L d'eau potable par réservoir

8. Check-list : stockage d'eau

- ☐ Jerricans HDPE (2× 25 L par personne, qualité alimentaire)
- ☐ Bouteilles PET comme réserve court terme (6–12 mois)
- ☐ Cuve IBC ou réservoir fixe (optionnel, grandes quantités)
- ☐ Hypochlorite de sodium (12 %, sans parfum) ou comprimés Micropur
- ☐ Étiquettes + marqueur (date de remplissage)
- ☐ Filtre à eau potable + filtre de rechange
- ☐ Casserole pour ébouillanter (gaz/poêle à bois)
- ☐ Emplacement sombre et frais (cave/réserve)

9. Le saviez-vous ?

- Le **BBK (Office fédéral de la protection civile)** recommande 3 L d'eau potable + 3,5 L d'eau ménagère par personne/jour — la plupart des ménages n'ont aucun stock.
- Dans les **exercices de catastrophe**, le manque d'eau est le point critique le plus fréquent — sans eau, l'hygiène, les sanitaires et l'alimentation ne

fonctionnent pas.

- L'eau du **chauffe-eau** et du **réservoir de toilette** est disponible dans la plupart des logements et peut être utilisée immédiatement en urgence.



Plus d'infos : [Approvisionnement en eau de secours](#) | [Filtrer et purifier l'eau](#)



Sources : [Wikipédia : Eau](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Approvisionnement Eau en Urgence

Au moins 3 litres par personne par jour



Critique: Après 3 jours sans eau, les capacités chutent drastiquement. Après 5-7 jours la survie est menacée. L'eau a priorité absolue!

1. Calculer le Stock Minimum

Personnes	3 Jours	14 Jours	30 Jours
1	9 Litres	42 Litres	90 Litres
2	18 Litres	84 Litres	180 Litres
4	36 Litres	168 Litres	360 Litres

Note: C'est le *minimum de survie* (boire + hygiène). Pour le confort (douche, lavage) vous avez besoin de 20-50 litres par personne/jour.

2. Stocker l'Eau

- **Caisses boissons:** Bouteilles 1,5L idéales (empilables, faciles à transporter)
- **Jerricans:** 10L ou 20L (jardin, magasin camping)
- **Récupérateur eau de pluie:** Au moins 200L, couvert, stockage à l'abri
- **Baignoire:** La remplir *avant* le blackout (env. 150-200L)
- **Chauffe-eau:** 80-150L supplémentaires (faire bouillir avant de boire!)

3. Durée de Conservation de l'Eau

Type de Stockage	Durée	Notes
Eau achetée (scellée)	2-5 ans	Obscur, frais (<15°C)
Remplie soi-même	6-12 mois	Faire bouillir + chlore/ions argent
Eau de pluie	Illimitée	Mais: Filtrer + faire bouillir nécessaire
Eau du robinet (en bouteille)	6 mois	Bouchon à vis, pas bouteilles plastique

4. Eau Potable de Sources Inconnues

Toujours filtrer + désinfecter!

4.1 Filtrer (enlève particules)

1. **Filtre café/tissus:** Particules grossières (boue, feuilles)
2. **Filtre eau commercial:** Micro-organismes (0,1-5 micromètres)

3. **Filtre bougie céramique:** Bactéries (0,2 micromètres) - très fiable!
4. **Filtres improvisés:** Couches de charbon (feu de camp!), sable, gravier, coton/tissu

4.2 Désinfecter (tue germes)

Méthode	Durée	Quantité (par litre)	Efficacité
Ébullition	1-3 minutes	-	99,9% (meilleure méthode!)
Comprimés chlore	30 minutes	1 tab/20L	99%
Eau de Javel (4%)	30-60 min	2 gouttes/L	99%
Iode (solution 2%)	30 min	5 gouttes/L	99%
Lumière UV (soleil)	6 heures	-	90-95%
Ions argent (argent colloïdal)	2-4 heures	1-2 gouttes/L	85-95%

⚠ Important: *Combiner* filtration + désinfection! Filtrer seul n'enlève pas les virus. Ébullition seule n'enlève pas les produits chimiques.

5. Sources d'Eau Alternatives dans la Maison

- **Réservoir chasse d'eau:** 5-10L (chasse haute, pas basse!)
- **Chauffe-eau:** 80-150L (éteindre avant de prélever!)

- **Eau de chauffage:** Uniquement pour hygiène (contient produits chimiques!)
- **Machine à laver:** Eau restante dans tuyau et tambour
- **Soucoupes plantes:** Urgence uniquement

6. Checklist: Approvisionnement Eau

☐ 3 litres eau potable/personne/jour (minimum)

☐ Filtre eau (bougie céramique recommandée)

☐ Désinfectant (tabs chlore, eau de javel, ou moyen cuisson)

☐ Récupérateur eau de pluie/b tonne (min. 200L)

☐ Tuyau eau potable (jamais utilisé pour jardin/chauffage!)

☐ Jerricans eau (10-20L, empilables)

☐ Feuille aluminium/argent (protéger eau de la lumière)

 Plus d'infos: [Filtrer & Purifier l'Eau \(Guide Détaillé\)](#)

 Archivé: [BBK: Approvisionnement Eau](#) | [Wikipédia: Traitement de l'Eau](#)

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Fabriquer, stocker et utiliser son hydrogène

Électrolyse artisanale, stockage et limites honnêtes — l'hydrogène comme stockage saisonnier



Danger de gaz détonnant ! Un mélange d'hydrogène et d'oxygène explose à la moindre source d'allumage. Produisez et stockez l'hydrogène **UNIQUEMENT** en extérieur, jamais dans des locaux, et ne mélangez jamais H_2 et O_2 dans un même contenant. La compression exige des bouteilles certifiées — pas d'artisanat.

1. Ce que l'hydrogène peut — et ne peut pas

L'hydrogène est un **vecteur d'énergie, pas une source** : il faut d'abord l' produire avec de l'électricité. La chaîne *électricité* → *électrolyse* → *stockage* → *pile à combustible/électricité* n'atteint qu'un rendement global de **ca. 25–40 %** — une batterie atteint 90 %. L'hydrogène a donc du sens comme **stockage saisonnier et longue durée** (surplus d'été → hiver), à grande échelle, ou quand on a besoin d'un carburant chimiquement lié (p. ex. pour moteurs). Pour le secours quotidien, les batteries sont meilleures.

2. Production : l'électrolyse artisanale

L'électrolyse sépare l'eau électriquement en **hydrogène (cathode, –)** et **oxygène (anode, +)**. Pour l'artisanat :

- **Récipient + séparation** : collecter H₂ et O₂ à des électrodes séparées — ne jamais mélanger les gaz (gaz détonnant !)
- **Électrodes** : l'inox (V2A) fonctionne ; nickel/platine est plus efficace
- **Électrolyte** : solution d'hydroxyde de potassium (KOH, ca. 20–30 %) conduit bien. **Jamais de sel de table** : il produit du chlore gazeux toxique !
- **Source** : 12–24 V continu, un panneau solaire avec régulateur suffit pour de petites quantités

Quantités honnêtes : 1 kWh d'électricité ne donne que ca. **150–200 litres d'hydrogène** (volume normal, ca. 13–18 g). 1 kg de H₂ stocke environ 33 kWh d'énergie chimique — cela demande ca. 50–60 kWh d'électricité. Les petits électrolyseurs produisent des litres par minute, pas des mètres cubes par heure.

3. Stocker : l'étape la plus difficile

L'hydrogène est la plus petite molécule et diffuse à travers beaucoup de matériaux (fragilisation des **métaux**, perméabilité des plastiques). Options réalistes :

Méthode	Avantage	Inconvénient
Stockage basse pression (sac gaz, récipient via siphon d'eau)	Fait maison, sûr (faible pression)	Volume énorme : 1 kg H ₂ ≈ 11 000 litres !
Cartouches à hydrures métalliques	Compact, sûr (basse pression)	Cher, capacité limitée
Bouteilles acier (200 bar)	Compact, professionnel	Bouteilles certifiées + station de remplissage — pas d'artisanat !

4. Utiliser : que faire du gaz ?

- **Pile à combustible** : redonne de l'électricité directement (rendement ca. 50 %) — cher en continu, mais silencieux. Petits stacks refroidis par air dès ca. 100 W.

- **Moteur/générateur** : les groupes essence fonctionnent avec mélange adapté (propriétés d'allumage différentes, puissance –15–20 %). Modifications = perte de garantie, expertise requise.
- **Cuisson/chauffage** : techniquement possible, mais les flammes sont **presque invisibles** — trop risqué en intérieur.

5. Sécurité : les cinq règles de fer

1. **En extérieur uniquement** — produire, stocker, utiliser ; jamais cave, tente, logement.
2. **Séparer les gaz** : ne jamais collecter H_2 et O_2 dans un même contenant (gaz détonnant 2:1 !).
3. **Bannir les sources d'allumage** : l'hydrogène exige très peu d'énergie d'allumage — l'électricité statique suffit. Plage d'inflammabilité 4–77 vol.-% (plus large que le méthane !).
4. **Empêcher le retour de flamme** : arrêt-flamme / siphon d'eau entre l'électrolyseur et le stockage.
5. **L'hydrogène ne sent RIEN** : sans détecteur, les fuites passent inaperçues — détecteur de gaz ou test à l'eau savonneuse.

6. Check-list : micro-installation hydrogène

☐ Cellule d'électrolyse avec sorties de gaz séparées (H_2/O_2)

☐ Électrolyte KOH (20–30 %) + compléter avec de l'eau distillée

☐ Panneau solaire + source continue (12–24 V)

☐ Arrêt-flamme + siphon d'eau avant le stockage

☐ Sac gaz basse pression en extérieur

☐ Détecteur de gaz (capteur H_2) pour la zone de test

☐ Pile à combustible ou générateur adapté

7. Le saviez-vous ?

- 1 kg d'hydrogène contient autant d'énergie que ca. **3 litres d'essence** — mais nécessite env. 11 000 litres de volume à pression normale.
- Des réseaux insulaires avec stockage hydrogène existent, p. ex. sur des îles isolées : le surplus solaire d'été est stocké et reconverti en électricité en hiver.
- La fragilisation des métaux détruit les conduites inadaptées — inox ou conduites composites spéciales obligatoires.



Plus d'infos : [Stocker l'électricité — îlot](#) | [Éolienne artisanale](#)



Sources : [Wikipédia : Hydrogène](#) | [Wikipédia : Électrolyse](#) | [Archive hors ligne](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)

Plantes Sauvages Comestibles

Cueillir nourriture de la nature – sûr et durable



Attention: Ne jamais manger une plante qu'on ne peut pas identifier à 100%! Les plantes toxiques peuvent être mortelles. Ce guide est uniquement pour cueilleurs expérimentés.

1. Règles de Sécurité pour Plantes Sauvages

1. **Identification 100%:** Doute = Jeter. Prendre un guide photo.
2. **Éviter zones contaminées:** Bords de route (gaz échappement), zones industrielles, sols toxiques
3. **Ne jamais tout cueillir:** Max. 1/3 d'un groupe de plantes pour qu'elle repousse
4. **Manger cru?** Beaucoup de plantes sauvages doivent être cuites ou blanchies
5. **Test allergie:** Essayer petite quantité, attendre 15 minutes

2. Plantes Sauvages Comestibles (Allemagne)

Plante	Parties comestibles	Saison	Notes
Ortie	Feuilles, graines, racine	Mars-Nov	Le blanchiment neutralise les poils urticants. Comme épinard.
Pissenlit	Feuilles, fleurs, racine	Toute l'année	Jeunes feuilles plus douces. Racine torréfiée comme substitut café.
Mouron des oiseaux	Feuilles, tiges	Toute l'année	Doux, en salade. Pousse partout.
Giersch (Herbe aux gueux)	Feuilles, jeunes tiges	Mars-Juin	Comme persil. Ne pas confondre avec la cigüe!
Plantain	Feuilles	Mars-Oct	Très nutritif. Cru en salade, cuit comme épinard.
Trèfle blanc / Trèfle rouge	Fleurs, feuilles	Mai-Sep	Fleurs comestibles crues, feuilles cuites.
Lamier blanc	Feuilles, fleurs	Mars-Oct	N'urtique pas! Goût doux-noisette.
Oxalide des bois	Feuilles	Avr-Août	Acide, riche en vitamines. Comme choucroute.
Achillée millefeuille	Feuilles	Mai-Oct	Amère, aromatique. Thé ou comme épice.
Châtaignes (Châtaignier)	Fruits	Sep-Oct	JAMAIS Marronnier! Châtaignes douces, comestibles crues.

Glands (Chêne)	Fruits	Sep-Nov	Torréfiés ou farine. Laver substances amères!
Noisettes, Noix	Fruits	Sep-Oct	Bombe nutritive. Stocker au sec.
Champignons	Chapeaux	Sep-Nov	UNIQUEMENT avec certitude 100%! Cèpes, Girolles, Pleurotes sont sûrs.

3. Doubles Toxiques (Attention!)

Plante comestible	Double toxique	Différence
Giersch	Ciguë aquatique	Ciguë a racine puante, feuilles pennées
Plantain	Digitale (Digitalis)	Digitale a feuilles en rosette, haute tige florale
Trèfle	Coronille (toxique)	Coronille a feuilles plus fines, fleurs jaunes
Châtaigne	Marron	Châtaigne = pointue, Marron = ronde, brillante
Ail des ours	Colchique d'automne, Muguet	Ail des ours sent l'ail (frotter!)

4. Conseils de Préparation

- **Blanchiment:** Orties, Giersch, Pissenlit brièvement eau bouillante = plus doux
- **Soupe:** Herbes sauvages avec pommes de terre, oignons, bouillon mixé
- **Salade:** Jeunes feuilles crues avec huile/vinaigre
- **Thé:** Ortie (purifiant sang), Achillée (digestion), Fleurs tilleul
- **Farine:** Glands/farine glands comme substitut céréales (laver substances amères d'abord)

5. Checklist: Cueillette Plantes Sauvages

☐ Guide détermination/application avec photos (hors ligne!)

☐ Panier/tissu de cueillette (pas plastique – respire)

☐ Gants (orties, épines)

☐ Petit couteau (nettoyer, couper)

☐ Carte avec zones de cueillette connues

☐ Jamais plus de 1/3 d'un groupe cueilli

☐ D'abord tester petite quantité (test allergie)



Plus d'infos: [Conserver les Aliments](#) | [Soigner avec Plantes](#)

 Sources: [Wikipédia: Plantes Sauvages Comestibles](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Éolienne artisanale

Petites éoliennes, méthode Piggott et rendements honnêtes — le vent en complément hivernal du solaire



Des pales en rotation et un mât qui basculent sont mortellement dangereux. Construis de façon stable, vérifie régulièrement les fixations et tiens les personnes à l'écart des rotors en marche. En cas de tempête : arrête/bloque le rotor.

1. Quand le vent DIY vaut-il le coup ?

La puissance du vent croît avec la **troisième puissance de la vitesse** : un vent deux fois plus fort = huit fois plus de puissance. C'est donc le **site** qui décide de tout — de la hauteur libre sans obstacles (maisons et arbres freinent fortement le vent près du sol). Attente honnête : une petite éolienne autoconstruite fournit réaliste **50-300 watts** par vent utilisable — en **complément du solaire en hiver** (quand le PV ne livre presque rien), pas comme source unique. Le vent est irrégulier, mais il souffle aussi la nuit et pendant la neige.



Petite éolienne de jardin (photo : CC BY 2.0, via Wikimedia Commons) — site dégagé et en hauteur, mât haubané

2. Le générateur : trois options

Option	Avantages	Inconvénients
GPM / générateur à aimants permanents	Bon rendement, éprouvé sur le terrain, puissance de charge dès un vent faible	Coût (pièces neuves 50–150 €) ou travail d'adaptation
Méthode Hugh Piggott	Le classique DIY : aimants dans les plateaux du rotor + bobines bobinées à la main, plans libres, éprouvé dans le monde entier	Artisanat : bobiner, équilibrer, souder/mouler
Adaptations (dynamo de	Disponibles à bas prix	Le plus souvent régime trop élevé requis ou

**voiture/train,
moteur de lave-
linge)**

rendement médiocre —
sensibles seulement avec
un réducteur

Important : les éoliennes tournent **lentement** (petits rotors 200–600 tr/min). Le générateur doit déjà fournir la tension de charge à ce régime — les dynamos ordinaires (trop rapides, régime trop élevé) ne conviennent pas directement.

3. Rotor et pales

- **2–3 pales** découpées dans un tube PVC (le classique) ou en profils de bois — diamètre 1–2 m pour débiter
- **Équilibrage** : toutes les pales de même poids et ajustées de manière identique — sinon des vibrations détruisent mât et générateur
- **Les petits rotors tournent vite** (200–600 tr/min) — choisissez le générateur en conséquence
- Protection contre l'emballement : **furling** (la queue latérale tourne le rotor hors du vent) ou frein mécanique

4. Mât et site

- **Mât de 6–12 mètres**, sécurisé par haubans (au moins 3, angle de 120°) ; fondation selon le terrain
- **Dégagement** : dépasser de jusqu'à 10 m les obstacles dans un rayon de 100 m — sinon inutile
- **Mât basculant** (rabattable au pied) pour l'entretien — au lieu de l'escalade
- **Légal** : les petits mâts sont souvent sans formalité selon la réglementation locale de construction, mais vérifiez les surfaces de recul (voisins, limite de propriété). Les vibrations se transmettent à la fondation — parlez-en aux voisins !

5. Électronique : charger, régler, protéger

- **Régulateur de charge avec fonction de freinage** : batterie pleine → le rotor ne doit PAS tourner sans frein (il se casse) — il lui faut une « dump load » (résistance de décharge) ou un frein par court-circuit (standard Piggott)
- **Batterie 12/24 V** (voir l'article « Stocker l'électricité — solution en îlot »)
- **Fusibles** entre générateur, régulateur et batterie + protection contre les surtensions (foudre !) — mise à la terre du mât
- **Onduleur** (sinus) pour les appareils 230 V

6. Rendements honnêtes

Vent (m/s)	Puissance typique (rotor de 1,2 m, bonne construction)	Heures à ce vent
3 (brise légère)	env. 5–15 W	souvent
5 (vent modéré)	env. 40–80 W	régulièrement
7 (vent soutenu)	env. 100–150 W	plus rarement
9 (rafales de tempête)	env. 250–400 W (frein actif !)	rarement

Rendement quotidien réaliste sur des sites venteux : 0,3–1 kWh — assez pour l'éclairage, la communication, l'ordinateur portable. Le vent complète le solaire (hiver, mauvais temps), il ne le remplace pas.

7. Checklist : éolienne DIY

☐ Générateur (PMA ou kit Piggott) au régime adapté

☐ Rotor équilibré + furling/frein

☐ Mât 6–12 m + haubans + fondation + mise à la terre

☐ Régulateur avec dump load + fusibles

☐ Batterie + onduleur sinus

☐ Distance aux bâtiments/limites de propriété + accès d'entretien

8. Le saviez-vous ?

- Aucun rotor ne peut exploiter plus de **59,3 %** de l'énergie du vent (limite de Betz) — en réalité 25–45 %.
- La **méthode Piggott** (de Hugh Piggott) est le standard mondial du DIY — ses plans libres sont réalisés dans des ateliers du monde entier, aussi dans les pays en développement.
- Les micro-éoliennes (< 5 kW) sont le plus souvent **sans formalités** — vérifiez tout de même le règlement local d'urbanisme.



Plus d'infos : [Stocker l'électricité — solution en îlot](#) | [Fabriquer son hydrogène](#)



Sources : [Wikipédia : Éolienne](#) | [Wikipédia : Petit éolien](#) | [Archive hors ligne](#)

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !

[← Retour à l'aperçu](#)



Suture de plaies : guide d'urgence

Matériel, déroulement, techniques de suture et cicatrisation — quand aucun médecin n'est accessible



Important : Suturer soi-même une plaie est une **option de dernier recours** pour les situations de crise, quand aucune aide médicale n'est accessible. L'appel d'urgence (112/15) a toujours la priorité ! Une suture mal réalisée peut entraîner infections, cicatrices et lésions durables. En cas de doute : rincer, panser et utiliser des alternatives (bandes adhésives Stéristrip, colle de cicatrisation).

1. Quand suturer — et quand éviter

Une suture se justifie quand une plaie **béante** cicatriserait sinon mal ou avec de fortes cicatrices. Idéal : coupures fraîches et à bords nets.

Bons candidats

- Plaies fraîches et propres (moins de **6-8 heures**)
- Coupures nettes et béantes (p. ex. couteau, verre) avec saignement maîtrisé
- Plaies du **visage** (dans les 24 heures, enjeu esthétique)
- Déchirures/coupures longues aux bras, jambes et cuir chevelu (sauf mâchoire)

NE PAS suturer (traiter la plaie ouverte !)

⚠ **Pas de suture en cas de :** plaies par piquêre et **morsures**, plaies très souillées, plaies avec corps étranger, plaies **infectées** (rougeur, pus, chaleur), plaies par balle, plaies de plus de 12 heures (exception : visage jusqu'à 24 h), organes ou graisse visibles (abdomen/thorax), plaies avec tendons, articulations ou os visibles. Ces plaies doivent rester ouvertes et être soignées par un médecin — suturer enferme les microbes !

Alternative douce d'abord : rapprocher les bords avec des bandes adhésives (Stéristrip) ou de la colle de cicatrisation. Moins invasif, indolore, sans aiguilles — et largement suffisant pour de nombreuses plaies superficielles. La suture n'est nécessaire que si les bords ne restent pas jointifs autrement.

2. Matériel : le nécessaire de suture

Matériel	Usage	Remarque
Matériel de suture (fil + aiguille)	Fermeture de la plaie	Fils monofilament (nylone/prolène) pour la peau ; diamètres 4-0/3-0 (corps), 5-0/6-0 (visage)
Porte-aiguille	Tenir & guider l'aiguille	En dépannage : pince fine, mais nettement moins bon
2 pinces (anatomique/chirurgicale)	Prendre les bords	Pas de pince à dents (traumatise le tissu)

Ciseaux (bouts mousse/pointus)	Couper les fils, habillage	Ciseaux à fils séparés idéal
Gants stériles	Protection infectieuse	Nitrile, 2 paires
Antiseptique	Peau & plaie	Octénidine ou povidone iodée ; alcool ou eau oxygénée JAMAIS dans la plaie !
Compresses stériles, bandes de gaze	Rinçage & pansement	Plusieurs boîtes
Sérum physiologique (0,9 %) ou eau propre	Lavage de plaie	Eau potable bouillie suffit en urgence
Seringue (20 ml) ou flacon de lavage	Lavage sous pression	Le lavage sous pression chasse les salissures de la profondeur
Anesthésique local (si disponible)	Réduction de la douleur	Lidocaïne 1 %, seringue + aiguille — sans cela, suturer est très douloureux
Masque, charlotte, lampe frontale	Stérilité & vision	Un bon éclairage est la moitié du travail

Comprendre le matériel de suture

- **Non résorbable** (nylone, prolène, soie) : les fils doivent être retirés plus tard. Standard pour la peau.
- **Résorbable** (Vicryl, PGA) : se dissout seul (semaines à mois). Pratique sans suivi fiable, en profondeur et chez l'enfant.

- **Monofilament** (fil lisse) : glisse bien, peu de fixation des germes — préféré pour la peau.
- **Aiguilles** : courbées et **traumatisantes (cutantes)** pour la peau (traversent la peau épaisse), à **bout rond** pour les tissus mous.
- **Règle des diamètres** : le plus fin possible, le plus solide nécessaire — visage 6-0/5-0, main 5-0, bras/jambes 4-0/3-0, crâne/tronc 3-0.

Alternatives improvisées

- **Bandes adhésives / large sparadrap** : rapprocher les bords, coller en travers de la plaie
- **Colle de cicatrisation** : colle tissulaire médicale (cyanoacrylate) sur des bords dégraissés, secs et rapprochés — jamais dans la profondeur !
- **Agrafeuse cutanée** : rapide mais grossière — pratique pour le cuir chevelu et les zones de contrainte
- **Fil de pêche nylon + aiguille courbée** (outils bouillis) : dernier recours, seulement si rien d'autre — attention à la stérilité !

Check-list : nécessaire de suture d'urgence

☐ 2–3 sachets de suture (3-0 + 4-0 nylon/monofilament, avec aiguille)

☐ Porte-aiguille, 2 pinces, ciseaux

☐ Gants stériles (2 paires), masque

☐ Antiseptique (octénidine/povidone iodée) + compresses stériles

☐ Sérum physiologique/lavage + seringue 20 ml

☐ Bandes adhésives, colle, sparadraps, bandes de gaze

☐ Lampe frontale + éclairage de rechange

☐ Antalgiques (ibuprofène/paracétamol)

☐ Carnet + stylo (journal de plaie)

3. Préparation : l'hygiène d'abord

 **L'infection de la plaie commence par la préparation.** La propreté compte plus que le point parfait !

1. **Laver** les mains + antiseptique, enfiler des **gants stériles** (changer après contact non stérile !)
2. **Rincer la plaie** : abondamment au sérum physiologique ou à l'eau bouillie tiède sous pression (au moins 300–500 ml) jusqu'à disparition des salissures
3. **Désinfecter** : bords et pourtour largement à l'octénidine/povidone iodée ; laisser brièvement sécher
4. **Corps étrangers** : retirer les particules libres avec une pince stérile. **Ne JAMAIS tirer un objet profondément enfoncé !** (risque d'hémorragie mortelle)
5. **Écourter les poils** autour aux ciseaux — **jamais raser** (micro-lésions = ponts pour les germes)
6. **Hémostase** : appuyer directement sur la plaie 2–3 minutes jusqu'à séchage. Petits vaisseaux jaillissants : tampon stérile en pression
7. **Antalgie** : si lidocaïne disponible : injecter 1–2 ml sous le bord de la plaie de chaque côté, attendre 3–5 minutes
8. **Installation & lumière** : allonger le patient (circulation), bien éclairer (lampe frontale), une aide pour le matériel et distraire

4. Déroulement : pas à pas

4.1 Aligner les bords

Les bords doivent être jointifs **sans tension ni décalage** — comme un objet cassé remonté exactement. Les décalages (p. ex. le long des lignes de peau, sourcils, vermillon des lèvres) donnent des cicatrices visibles.

4.2 La méthode de dichotomie

1. **Premier point au milieu de la plaie** — divise la plaie en deux moitiés
2. Points suivants toujours **au milieu des segments restants** (milieu gauche, milieu droit ...)
3. Ainsi les inégalités des bords se répartissent uniformément au lieu de « basculer » à une extrémité

4.3 Distances

Région	Distance point-bord	Distance point-point
Visage	2–3 mm	3–5 mm
Main/doigts	3–5 mm	4–6 mm
Bras, jambes	5–10 mm	8–10 mm
Cuir chevelu/tronc	8–10 mm	10–12 mm

4.4 Technique du point simple

1. Planter l'aiguille **perpendiculairement** (90°) à la peau, à environ un diamètre d'aiguille du bord
2. Guider **le long de la courbure** de l'aiguille à travers le tissu (ne pas la plier !)

3. Ressortir en face avec la **même distance et la même profondeur** — les bords doivent être de niveau
4. Tirer le fil, faire **3–4 lancers de nœud**, placer le nœud **en dehors** de la plaie (ne pas appuyer sur les bords !)
5. Serré juste assez pour que les bords se touchent — **ne pas étrangler** (bords blanchis = mort tissulaire)
6. Couper les fils à 5–10 mm

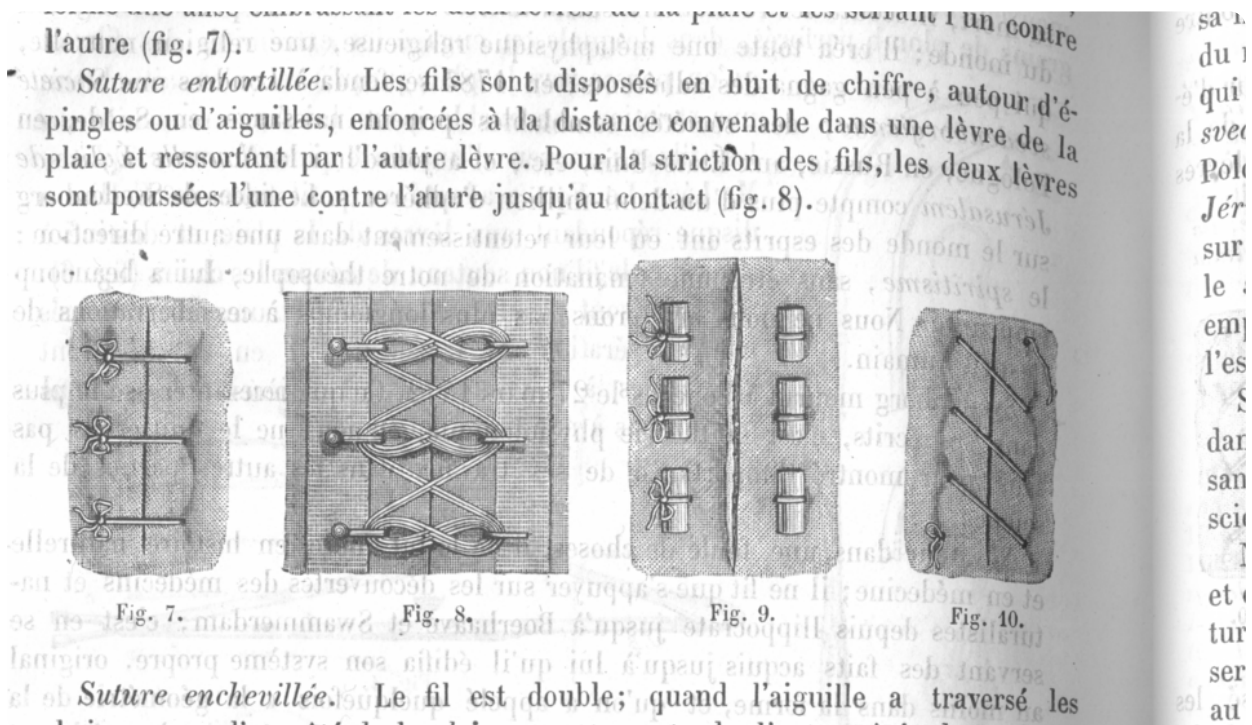
⚡ **Règle d'or** : Mieux vaut un point propre, légèrement béant, qu'une suture trop serrée ! Des points tendus coupent dans le tissu œdématié et laissent des cicatrices en escalier. Après la pose : couvrir la plaie antiseptique et **laisser reposer 2–3 minutes** — si les bords s'écartent (œdème), recontrôler le point.

5. Techniques de suture en un coup d'œil

Technique	Emploi	Avantage	Inconvénient
Point séparé simple (standard)	Presque toutes les plaies	Robuste ; un point lâché ne compromet pas toute la suture	Chronophage
Suture continue	Petites plaies à bords nets ; cuir chevelu	Rapide, tension homogène	Si un point lâche, toute la suture béante

Point de matelassier vertical	Zones de traction, bords épais (p. ex. sur les articulations)	Retourne les bords, ancrage profond	Nécessite de l'entraînement, cicatrisant
Point de matelassier horizontal	Zones de tension, bords fins	Prise tissulaire large, rapide	Tendance à étrangler les bords
Suture intradermique	Esthétique, plaies à bords nets (fil sous la peau)	Quasi sans cicatrice	Délicat sans entraînement

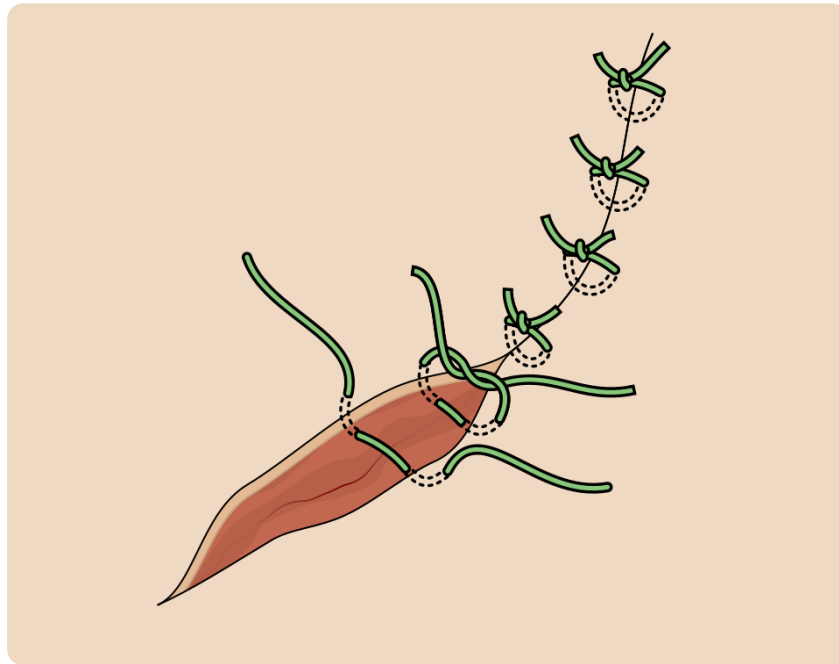
Les techniques de suture sont anciennes — la planche ci-dessous provient d'un lexique médical de 1884 et montre des variantes de points classiques, dont beaucoup servent encore aujourd'hui :



Types de sutures historiques du Dictionnaire Encyclopédique des Sciences Médicales (1884) —
 Domaine public, via Wikimedia Commons

5.1 Point séparé simple (la technique standard)

1. Planter l'aiguille perpendiculairement au bord (env. 5–10 mm, selon la région)
2. Passer sous le fond de la plaie, ressortir côté opposé à même profondeur
3. Nœud : d'abord **deux passages** (nœud chirurgical), puis 2–3 passages simples, tirés en travers
4. Nouveau point tous les 5–10 mm jusqu'à fermeture complète



À quoi ressemble une suture par points séparés finie (schéma) — Image : Olek Remesz, Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.5

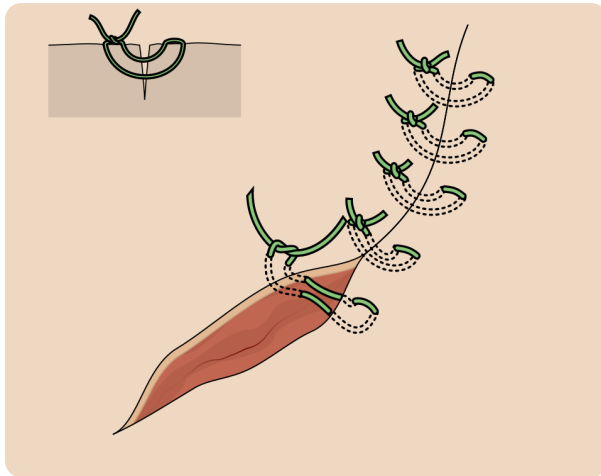
5.2 Suture continue

Commencer comme un point séparé, puis sans nœud passer en diagonale à la face opposée et poursuivre le long de la plaie. Terminer par un nœud au dernier fil. **Attention** : garder une tension homogène — trop serrée, la suture coupe dès l'œdème.

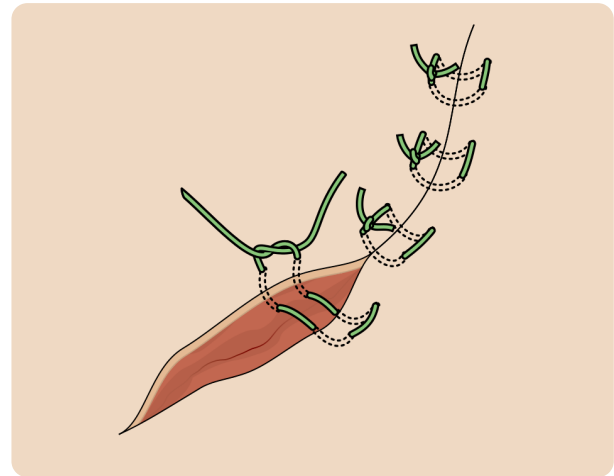
5.3 Point de matelassier vertical (Donati)

Planter loin du bord (env. 1 cm), passer profondément sous le fond de la plaie jusqu'à la face opposée, revenir côté entrée près du bord, traverser la plaie,

ressortir côté opposé près du bord et replanter loin. Résultat : bords retournés et ancrés en profondeur. Idéal pour les zones **sous traction** (genou, coude, dos).



Point de matelassier vertical — Image : Olek Remesz, Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.5

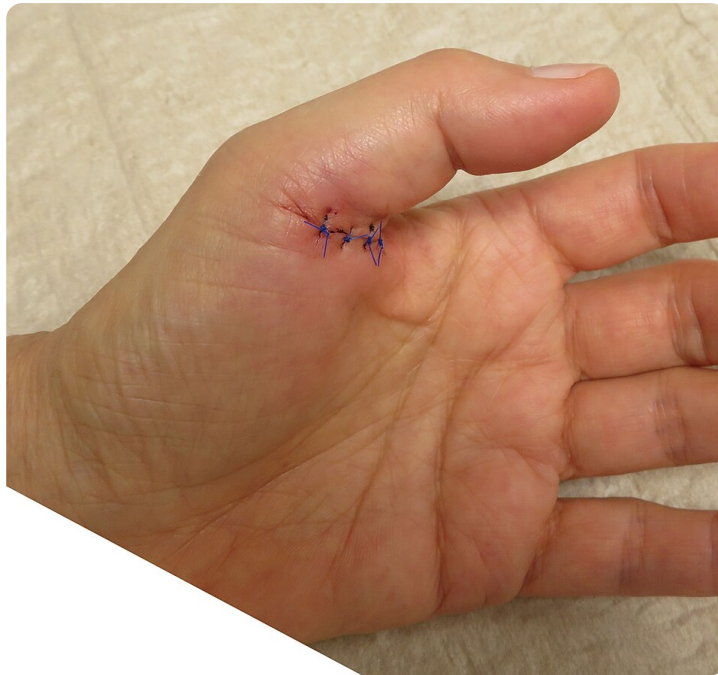


Point de matelassier horizontal — Image : Olek Remesz, Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.5

6. Après la suture : mesures immédiates

1. **Désinfecter** + pansement sec non tensif (compresses + bande de gaze, pas de coton directement sur la plaie)
2. **Immobiliser** : près d'une articulation = attelle (magazine, gabarit), sinon **surélever** 24–48 heures (moins d'œdème = meilleure cicatrisation)
3. **Vérifier le tétanos !** Dernière vaccination > 5 ans (plaie souillée) ou > 10 ans (plaie propre) → rappel le plus vite possible
4. **Journal de plaie** : date, lieu, cause, nombre de points — base pour la date d'ablation et les contrôles
5. Premier contrôle après **24–48 heures** : changer le pansement, inspecter les bords, chercher les signes d'infection

7. Observer la cicatrisation



Plaie suturée à la main — contrôler chaque jour dès le 2e jour — Image : Sciencia58, Wikimedia Commons, CC0

7.1 Phases de cicatrisation

Phase	Période	Déroulement	Signes normaux
Phase inflammatoire	Jour 1–4	Hémostase, défense antimicrobienne, nettoyage	Légère rougeur, chaleur, pulsations, exsudat clair
Phase proliférative	Jour 3–10	Tissu neuf, vaisseaux poussent, la plaie se contracte	Rougeur qui pâlit, bords adhérents, démangeaisons possibles
Phase de remodelage	dès le jour 8	Le collagène se durcit, la cicatrice se consolide	Cicatrice rougeâtre → plus pâle, tension

7.2 Contrôle quotidien : normal ou infection ?

Signe	Normal 	Infection 
Douleur	Nettement mieux dès le jour 2-3	Croissante, pulsatile, empire après le jour 3
Rougeur	Liseré fin et pâle, régresse	S'étend (>1 cm), dure, chaude
Sécrétion	Clair, jaunâtre-transparent, peu	Trouble-purulente, malodorante, croissante
Œdème	Maximal jours 1-2, puis régresse	Croissant, tendu, les fils s'enfoncent
Température	Normale	Fièvre > 38 °C, frissons
Entourage	Peau normale	Liserés rouges vers le cœur (vaisseaux lymphatiques !), ganglions gonflés

 **Avis médical dès que possible :** fièvre > 38,5 °C, liserés rouges, plaie qui gonfle fortement, pus ou mauvaise odeur, points qui lâchent tandis que l'œdème augmente. D'ici là : retirer/assouplir les points de la zone atteinte, laisser la plaie ouverte (drainage), gaze antiseptique, immobilisation, boire beaucoup.

7.3 Retirer les fils — quand ?

Région du corps	Ablation des fils
Visage	Jour 5-7
Cuir chevelu/tronc	Jour 7-10

Bras/mains	Jour 10–14
Jambes	Jour 10–14
Articulations/plantaire/zones de contrainte	Jour 14–21

Plus les fils restent longtemps, plus la plaie est solide — mais plus les **marques de points** (trous de fils) marquent. Visage le plus tôt possible, zones de contrainte le plus tard possible.

7.4 Retirer les fils — mode d'emploi

1. Nettoyer la zone du pansement et des fils avec un antiseptique, enfiler des gants
2. Soulever le nœud avec une pince stérile et dégager le segment de fil qui traverse le bord
3. Introduire les ciseaux **à ras de la peau** sous le nœud et couper le fil — ainsi aucune face souillée du fil ne reste sous la peau
4. Tirer le fil par le nœud **parallèlement à la peau** vers le bord (jamais vers le haut — arrache la plaie !)
5. Redésinfecter, bandes adhésives en travers si besoin, garder sec 24 heures

8. Favoriser la cicatrisation

Nutrition & hygiène de vie

- **Protéines** (viande, œufs, légumineuses, produits laitiers) : matériau de construction du tissu neuf — particulièrement important en temps de crise
- **Vitamine C** (agrumes, choucroute, poivron, plantes sauvages) : synthèse du collagène
- **Zinc** (viande, fromage, céréales complètes, graines de courge) : renouvellement cellulaire & défenses immunitaires

- **Boire abondamment** (2–3 litres), **ne pas fumer** (la nicotine réduit l'oxygène du tissu et retarde la cicatrisation de jours à semaines)
- **Glycémie** : les diabétiques ont un risque de cicatrisation multiplié — contrôler la plaie chaque jour

Soins de la plaie

- **Repos** : surélever et ménager les membres 24–72 h, attelle près des articulations
- **Changement de pansement** quotidien ou dès qu'il est imbibé, toujours avec du matériel propre/stérile et une hygiène des mains
- **Maintenir humide, ne pas laisser sécher** : les bords sous la suture ne doivent pas croûter ; une fine couche de pommade antiseptique sur l'entourage (pas dans la plaie) évite que le fil ne s'enfonce
- **Pas de pommade sur une plaie fraîchement suturée et fermée** sans nécessité — la suture referme déjà
- **Soins de la cicatrice après cicatrisation** : massage doux 8–12 semaines + **protection solaire** (au moins 12 mois — sinon la cicatrice reste plus foncée)

9. Complications & conduite à tenir

Complication	Reconnaître	Agir
Infection de plaie	Rougeur croissante, pus, douleur, fièvre	Retirer les fils de la zone atteinte, traiter à l'ouvert avec antiseptique, antibiotique si disponible, consulter un médecin

Lâchage de suture (la plaie redevient béante)	Fils rompus, interstice ouvert	Fraîche/propre : bandes adhésives ; enflammée : ne jamais resuturer, traiter ouvert
Strangulation par les fils	Marques blanches de pression, fils qui s'enfoncent	Ablation précoce si possible, sinon desserrer des points isolés, sécuriser avec des bandes
Cicatrice hypertrophique/chéloïde	Cicatrice en bourrelet, croissante après cicatrisation	Plaques/gel de silicone, protection solaire, massage-compression — régresse souvent en quelques mois
Rétraction cicatricielle	Limitation de mouvement sur les articulations	Massage de cicatrice + étirements après cicatrisation, kinésithérapie si disponible

10. Le saviez-vous ?

- La suture est millénaire : des sources de l'**Égypte antique** (vers 1550 av. J.-C., papyrus Ebers) décrivent des sutures de plaies, et dès le VI^e siècle av. J.-C. on suturait en Inde avec de fines aiguilles et fils.
- Le fil chirurgical classique en **catgut** (lanières d'intestin) n'a été remplacé par des fils synthétiques qu'au XX^e siècle.
- Ambroise Paré (XVI^e siècle) a imposé la ligature (nouer les vaisseaux) à la place du cautérisation à l'huile bouillante — un jalon de la chirurgie des plaies.
- Le **point séparé simple** utilisé aujourd'hui est la technique de suture la plus ancienne et la plus répandue au monde — assez robuste pour chaque cas de

crise amateur.

 Plus d'infos : [Premiers secours: Les bases](#) | [Équiper Trousse de Secours Optimalement](#) | [Guérir avec les Plantes](#)
 Sources : [Wikipédia : Suture \(médecine\)](#) | [Wikipédia \(DE\) : Wundnaht](#) | [Archives hors ligne : Premiers secours](#)

ritter-systems.de v3.2.0 | © 2026 ritter-systems.de by Ekko | Contact: info@ritter-systems.de

Généré le 20/09/2026 par Ritter-Systems.de/Kat-Wiki. Ekko vous remercie !