

La Bible de l'Autosuffisance

Par Éric Chevalier

La Bible de l'Autosuffisance.....	1
Introduction : Face à la crise, vers l'autonomie.....	3
Partie 1 : Autosuffisance alimentaire.....	8
1.1 Stocker des denrées à longue conservation : les 5 aliments clés.....	8
1.2 Produire 300 €/mois de nourriture sur un balcon : mission possible.....	13
1.3 Le générateur de pommes de terre : récolter plus dans un petit volume.....	18
1.4 Un mini-potager de 1,5 m ² : maximiser chaque centimètre carré...	22
1.5 La conservation des aliments : une technique militaire éprouvée...	27
Partie 2 : Autonomie énergétique.....	34
2.1 Réduire sa consommation de 67 % : la chasse au gaspi énergétique.....	34
2.2 Se chauffer sans électricité ni gaz : les alternatives en cas de coupure.....	38
2.3 Produire sa propre électricité facilement.....	43
2.4 Aller plus loin : vers une indépendance énergétique durable.....	51
Partie 3 : Indépendance en eau.....	56
3.1 L'eau : besoin vital et prioritaire.....	56
3.2 Filtrer et purifier de l'eau impropre.....	57
3.3 Constituer une réserve d'eau potable de 7 mois.....	62
3.4 Erreurs à éviter absolument.....	66

3.5 Techniques de récupération en appartement ou en maison.....	70
Partie 4 : Plan de sécurité familial.....	76
4.1 Anticiper le pire : pourquoi et comment établir un plan familial d'urgence.....	76
4.2 Le numéro vital : un contact clé en cas d'urgence absolue.....	79
4.3 Communiquer sans Internet ni réseau mobile.....	82
4.4 Plan de repli discret : savoir où fuir et comment s'y rendre.....	86
4.5 Les erreurs à éviter avant et pendant une crise.....	90
Partie 5 : Pharmacie naturelle maison.....	95
5.1 Vers une autonomie médicale de base.....	95
5.2 Une plante miracle à portée de main.....	96
5.3 La trousse de santé maison : les indispensables.....	98
5.4 Gestes de premiers secours accessibles à tous.....	105
5.5 Six herbes plus efficaces que certains médicaments.....	111
Partie 6 : Transformation durable – Vers l'autonomie à long terme. 116	
6.1 Un changement de mindset sur 6 mois.....	116
6.2 L'autonomie avec moins de 100 €.....	122
6.3 Générer 500 € par mois grâce à l'autonomie.....	126
6.4 Transmettre à ses enfants : l'héritage familial de la résilience.....	130
Conclusion : Devenez le capitaine de votre destin.....	134

Introduction : Face à la crise, vers l'autonomie

Nous vivons une époque d'incertitudes profondes. Pandémies, tensions géopolitiques, dérèglement climatique, crises économiques – ces menaces pèsent sur notre quotidien et font vaciller les structures sur lesquelles nous comptons. Un sondage récent a révélé que **65 % des Français** pensent que « *la civilisation telle que nous la connaissons va s'effondrer dans les années à venir* ». Ce sentiment autrefois marginal est désormais partagé par une majorité, preuve que l'hypothèse d'un effondrement global n'appartient plus à la science-fiction. Confrontés à cette angoisse, environ **100 000 à 150 000 Français** ont déjà décidé de se préparer activement en apprenant à subvenir à leurs besoins de manière autonome. On les appelle des *survivalistes* ou *autonomistes*, mais il s'agit souvent de citoyens ordinaires inquiets pour l'avenir de leur famille.

Pourquoi chercher l'autosuffisance ? Parce qu'en situation de crise grave, les services publics et les réseaux d'approvisionnement peuvent s'interrompre. Imaginez une panne d'électricité généralisée en plein hiver : plus de chauffage central ni d'éclairage. Ou des rayons de supermarché vides pendant des semaines suite à une catastrophe naturelle ou à un conflit. Ces scénarios, autrefois jugés improbables, sont devenus crédibles. Le but de ce livre n'est pas de céder à la peur, mais au contraire de transformer cette inquiétude en **action positive**. Au lieu de subir, on choisit de se préparer, de regagner une souveraineté individuelle sur les besoins de base : se nourrir, se chauffer, boire, se soigner, protéger sa famille et pérenniser son mode

de vie. C'est une démarche à la fois pragmatique et profondément libératrice.

Le protocole militaire 360° – Au cours de mes voyages et de ma carrière, j'ai eu la chance de rencontrer Clayton, un ancien officier des forces spéciales américaines. Fort de ses expériences sur le terrain et inspiré par les techniques de survie du monde entier, Clayton a élaboré ce qu'il appelle le *protocole 360°*. Son idée : couvrir **tous les angles** de la préparation, à 360 degrés, sans en négliger aucun. Alimenté par les enseignements des unités militaires les mieux entraînées et des communautés survivalistes internationales, ce protocole est une méthode globale pour atteindre l'autosuffisance dans chaque domaine vital. Il s'agit d'un plan complet, qui va de la constitution de réserves alimentaires jusqu'à l'entraînement aux premiers secours, en passant par l'énergie, l'eau, la sécurité et même la transmission du savoir aux plus jeunes.

Dans *La Bible de l'Autosuffisance*, je vais vous guider pas à pas à travers **six grandes parties thématiques**, chacune dédiée à un pilier de l'autonomie :

- **Autosuffisance alimentaire** – Comment vous nourrir en toutes circonstances, en stockant des denrées durables et en produisant votre propre nourriture, même sur un balcon en ville.
- **Autonomie énergétique** – Comment réduire radicalement votre dépendance au réseau, chauffer votre foyer sans électricité ni gaz, et produire de l'énergie par vous-même avec des méthodes

efficaces.

- **Indépendance en eau** – Comment filtrer et stocker de l'eau pour tenir des mois, éviter les erreurs courantes et collecter l'eau de pluie que vous viviez en appartement ou en maison.
- **Plan de sécurité familial** – Comment établir un plan d'urgence pour votre famille : un numéro d'appel vital, des moyens de communiquer hors ligne, un plan de repli discret et les pièges à éviter à l'approche d'une crise.
- **Pharmacie naturelle maison** – Comment soigner les maux du quotidien quand le système médical n'est plus accessible : découvrir une plante « miracle », constituer une trousse de santé autonome, maîtriser les gestes de premiers secours et connaître 6 herbes médicinales plus efficaces que certains médicaments.
- **Transformation durable** – Comment ancrer ces changements sur le long terme : un agenda sur 6 mois pour devenir autonome avec moins de 100 €, des astuces pour générer 500 €/mois grâce à vos compétences, et la manière de transmettre ce savoir à vos enfants pour bâtir un héritage familial résilient.

Le ton que j'ai choisi est **narratif et concret**. Vous trouverez dans chaque partie des *anecdotes vécues ou inspirées de faits réels*, illustrant l'importance de ces savoir-faire en situation de crise. Des

encadrés narratifs mettront en scène des familles ou des individus confrontés à l'adversité – et la manière dont l'autonomie leur a sauvé la mise. Ces histoires vous permettront de vous projeter et de comprendre de façon vivante pourquoi chaque conseil compte. Parallèlement, chaque chapitre fourmille de conseils pratiques, de listes d'actions et de techniques éprouvées. Je m'appuie sur des méthodes ayant fait leurs preuves aux quatre coins du monde : des pratiques paysannes de nos grands-parents français aux astuces de soldats en mission, en passant par les innovations de « prépas » américains ou les traditions autosuffisantes d'Asie. Je les ai toutes adaptées à notre contexte hexagonal, c'est-à-dire à la réalité d'un citoyen français ou francophone, qu'il vive en ville ou à la campagne, avec un budget modeste et dans le respect de la loi.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, gardez à l'esprit que l'autonomie n'est pas un état qu'on atteint du jour au lendemain, ni un absolu qui exclut la société. Il s'agit plutôt d'une **trajectoire** : chaque pas vers plus d'indépendance renforce votre résilience et votre tranquillité d'esprit. Peut-être ne deviendrez-vous jamais 100 % autosuffisant dans tous les domaines, et ce n'est pas grave : l'essentiel est d'identifier les points critiques et d'avoir **toujours un plan B**, voire un plan C. Même 20 ou 30 % d'autonomie en plus peuvent faire la différence lors d'une crise majeure. L'important, c'est de commencer, et ce livre est là pour vous y aider.

Je vous invite donc à parcourir ces pages comme un entraînement global, un protocole complet pour affronter l'incertain. Au fil des chapitres, vous acquerez les connaissances et les réflexes pour

protéger les vôtres et vivre par vous-même si nécessaire. Enfin, dans la conclusion, je vous lancerai un appel à l'action et à la **transmission** : car l'autosuffisance, au-delà de la survie individuelle, peut devenir un véritable projet de société et un héritage précieux pour nos enfants. Êtes-vous prêts à explorer le chemin de la résilience ? Alors commençons sans plus attendre – il n'est jamais trop tôt pour agir.

Partie 1 : Autosuffisance alimentaire

Se nourrir est l'acte vital par excellence. En cas de pénurie, de rationnement ou d'effondrement logistique, ceux qui sauront assurer leur **autosuffisance alimentaire** tireront leur épingle du jeu. Cette première partie vous apprendra à **constituer des réserves durables** et à **produire de la nourriture** même avec un espace et des moyens réduits. Nous découvrirons d'abord les aliments non périssables à privilégier, puis comment *transformer un simple balcon en potager rentable*. Vous verrez qu'avec quelques astuces – comme un “générateur de pommes de terre” ou un mini-potager intensif – il est possible de **cultiver pour 300 € de nourriture par mois** sur une surface minuscule. Enfin, nous aborderons une technique militaire de conservation des aliments pour prolonger vos stocks sans dépendre d'un congélateur. Préparez-vous à faire un pas vers l'indépendance gustative !

1.1 Stocker des denrées à longue conservation : les 5 aliments clés

En prévision d'une crise, la première étape est de se constituer un **garde-manger de survie** avec des aliments capables de se conserver pendant des années sans réfrigération. Il ne s'agit pas d'entasser au hasard des boîtes de conserve, mais de choisir intelligemment des denrées **non périssables, nutritives et familières** (que vous saurez cuisiner). Voici les **5 aliments clés** à privilégier pour bâtir une réserve alimentaire solide :

- **Riz blanc et céréales** – Le riz blanc, ainsi que les pâtes, le blé ou l'avoine, sont des aliments de base riches en calories qui se conservent plus de 20 ans à l'abri de l'humidité. Le riz combiné aux légumineuses fournit des protéines complètes, substituant la viande en cas de pénurie. Stocké dans des seaux hermétiques avec un absorbeur d'oxygène, le riz blanc peut nourrir votre famille pendant de longues périodes. Il est peu coûteux, polyvalent en cuisine, et sa durée de conservation dépasse largement celle de riz complet ou d'autres céréales plus grasses (qui rancissent).
- **Lentilles, haricots secs et légumineuses** – Les légumineuses sèches (lentilles vertes, pois chiches, haricots rouges, flageolets, etc.) sont indispensables. Elles sont bourrées de protéines végétales, de fibres et de minéraux, ce qui en fait un pilier nutritif en temps de disette. Combinées avec une céréale (comme le riz ci-dessus), elles apportent tous les acides aminés essentiels. Autre avantage : bien conservées au sec, **elles ne périment pas** ou mettent des décennies à le faire. Même si après de très longues durées elles peuvent mettre plus de temps à cuire, leurs apports restent intacts. Veillez à les protéger des insectes (par exemple en congelant vos paquets quelques jours pour tuer d'éventuels œufs, puis en stockant dans un bidon étanche). Les lentilles ont l'avantage de cuire plus vite que les haricots et sans trempage : un point à considérer si l'énergie de cuisson se raréfie.
- **Conserves de viande et de poisson** – Les **boîtes de conserve** offrent une source de protéines prête à consommer et stable

pendant de très longues périodes. Thon, sardines, maquereaux en boîte apportent des oméga-3 et des protéines et peuvent se manger froids. Côté viandes, pensez au corned-beef, au poulet en conserve, aux rillettes stérilisées, voire au foie gras (qui se garde des années et fournit des calories grasses appréciables). Ces conserves industrielles sont généralement indiquées avec une DLUO (date « à consommer de préférence avant ») de 3 à 5 ans, mais en réalité, si l'emballage n'est pas endommagé, elles restent consommables bien au-delà. Pour la survie, on considère souvent les conserves comme valables *au moins 5 à 10 ans*, même si goût et texture peuvent évoluer légèrement. **Astuce** : N'oubliez pas aussi les bocaux stérilisés (type bocaux « *Le Parfait* ») faits maison ou achetés en épicerie artisanale : légumes cuisinés, plats préparés, confits... Nos grands-mères stockaient ainsi des ragoûts et des soupes en bocaux, une tradition à faire revivre. Dans un chapitre ultérieur, nous verrons une technique militaire de conservation qui s'inspire justement de la méthode de stérilisation Appert (inventée pour l'armée de Napoléon). Enfin, pour les plus aventuriers, il existe des aliments **lyophilisés** d'urgence (vendus en sachets), dont certains plats complets se conservent 25 ans ou plus. Ils sont légers et nutritifs, mais chers ; mieux vaut constituer le socle de votre réserve avec du sec et des conserves traditionnelles d'abord.

- **Miel et sucre** – Le miel pur est sans doute le **roi des aliments de longue conservation**. On a retrouvé du miel comestible dans des jarres vieilles de plusieurs millénaires ! Naturellement

antibactérien, saturé en sucres, le miel correctement stocké *ne se dégrade jamais* d'un point de vue nutritif. Il peut cristalliser, foncer ou changer de texture, mais il reste sain et comestible indéfiniment. En plus d'être un édulcorant précieux pour le moral en période difficile, c'est aussi **un remède traditionnel** : antiseptique (pansements au miel pour les plaies), apaisant pour la gorge, énergétique pour les efforts. Ayez quelques kilos de miel dans votre stock. Par ailleurs, le sucre blanc raffiné est également un excellent candidat au stockage : lui aussi se conserve *indéfiniment* s'il est au sec. Un sac de sucre bien fermé ne moisira pas (le sucre pur ne permet pas le développement microbien). Le sucre apporte des calories rapidement utilisables – utiles en cas de coup de fatigue. On peut aussi l'utiliser pour la conservation (confitures, fruits au sirop). Rangez sucre et miel à l'abri des fourmis et autres insectes (boîtes hermétiques).

- **Sel, épices et huiles stables** – On oublie souvent que le **sel** n'est pas seulement un assaisonnement : c'est un minéral essentiel à la vie et un conservateur d'une importance historique. Sans sel, impossible de conserver de la viande ou des légumes par salage ou lactofermentation. Or le sel se stocke **sans limite de temps** : c'est une roche, elle ne « tourne » pas. Autrefois le sel valait de l'or, et en cas d'effondrement il retrouvera toute sa valeur. Prévoyez au minimum quelques kilos de gros sel (pour salaisons, saumures) et de sel fin iodé (pour la table, la nutrition). À côté du sel, stockez des épices et bouillons cubes : ils ne sont pas vitaux

mais améliorent le goût de n'importe quelle céréale ou soupe fade, ce qui aide à maintenir le moral. Côté matières grasses, il est plus difficile de stocker très longtemps les huiles et graisses (qui rancissent en 1 à 2 ans en général). Toutefois, certaines se conservent bien : l'huile de coco vierge (riche en saturés, très stable) peut durer plus de 2 ans sans souci, tout comme le *ghee* (beurre clarifié indien) qu'on peut garder des années à température ambiante. L'huile d'olive extra vierge, elle, tient environ 18 mois à 2 ans sans altération notable (gardez-la au frais et à l'abri de la lumière). Stockez donc quelques litres d'huile et graisses et pensez à bien *tourner* ce stock (consommez-les et remplacez-les régulièrement). Sans un apport lipidique, votre réserve serait déséquilibrée, car nos corps ont besoin de matières grasses (pour l'énergie concentrée, les acides gras essentiels et l'absorption des vitamines). Enfin, n'oubliez pas le **lait en poudre** dans vos réserves : il apporte calcium, protéines et calories, se conserve plus d'un an au sec, et peut dépanner pour cuisiner (purées, crêpes) ou nourrir des enfants en bas âge si besoin.

Encadré – Scénario : *Février 2024, région Île-de-France.* Suite à une cyberattaque massive, les systèmes logistiques des supermarchés sont paralysés pendant 10 jours. En quelques heures, les rayons d'alimentation de Paris et des banlieues se vident complètement. Jeanne, 38 ans, mère de deux enfants, fait face à des étagères désertes. Dans son immeuble, les voisins s'organisent pour trouver à manger ; certains parcourent 5 supermarchés dans l'espoir de grappiller

des paquets de pâtes. Jeanne, elle, reste étonnamment sereine. Six mois plus tôt, alarmée par les pénuries temporaires observées pendant la pandémie, elle a constitué dans son cellier un stock de nourriture longue conservation. On la prenait pour une excentrique lorsqu'elle empilait sacs de riz et boîtes de lentilles. Mais aujourd'hui, sa « folie » nourrit sa famille. Chaque matin de la crise, elle ouvre un de ses bocaux de plats maison stérilisés – un jour un bœuf-carottes, un autre un ragoût de lentilles aux saucisses – qu'elle avait préparés en prévision. Les enfants ont droit à du lait reconstitué avec du lait en poudre, sucré d'une cuillère de miel. Grâce au riz, aux conserves et à un peu d'imagination, Jeanne parvient à servir trois repas par jour sans mettre le nez dehors. Alors que dehors l'inquiétude monte et que certains en viennent à quémander de la nourriture aux forces de l'ordre, Jeanne mesure la valeur de son autonomie : « *Voir mes enfants manger à leur faim alors que les magasins sont vides... plus jamais je ne douterai de l'importance d'avoir des réserves chez soi !* » confie-t-elle. Cet épisode, sans gravité majeure, l'a confortée dans sa démarche : désormais, elle augmente son stock dès qu'elle le peut, convaincue que prévoir ainsi n'est ni du gaspillage ni de la paranoïa, mais du simple bon sens.

1.2 Produire 300 €/mois de nourriture sur un balcon : mission possible

Stocker, c'est bien, mais **savoir produire sa nourriture** assure une autonomie encore plus durable. Vous pensez peut-être qu'il faut des hectares de terre pour cultiver de quoi se nourrir ? Détrompez-vous : avec de bonnes techniques, un simple balcon ou une petite terrasse peuvent devenir une véritable micro-ferme urbaine, capable de fournir

chaque mois l'équivalent de plusieurs centaines d'euros de fruits et légumes frais.

Évidemment, il ne s'agit pas de planter un champ de blé sur votre balcon ! La stratégie consiste à **optimiser l'espace restreint** en jouant sur plusieurs tableaux : culture en hauteur (verticale), cycles de culture rapides, choix de variétés à haut rendement, et éventuellement micro-pousses et aromates de valeur.

Commençons par un petit calcul évocateur : si vous cultivez quelques mètres carrés de potager et que cela vous apporte, disons, 15 kg de légumes variés par mois, combien économisez-vous ? À environ 3 € le kilo moyen des légumes (certains bien plus, d'autres un peu moins), on parle de 45 € d'économie. Mais sur un balcon bien optimisé, on peut dépasser ces 15 kg. Par exemple, un seul plant de courgette en pot produit 2 à 5 kg sur la saison, un plant de tomate bien conduit donne 4 kg, un carré de quelques salades successives vaut plusieurs dizaines d'euros en boutique bio, etc. En combinant légumes-feuilles, fruitiers nains, racines et aromates, *il n'est pas irréaliste d'atteindre plus de 100 kg de production annuelle dans quelques mètres carrés*, ce qui correspond facilement à plusieurs centaines d'euros de denrées.

Joseph Chauffrey, un permaculteur urbain près de Rouen, a ainsi récolté environ 300 kg de fruits et légumes en un an sur 50 m² intensifs – de quoi couvrir l'essentiel des besoins de sa famille en légumes. Sur 5 m², on pourrait donc viser proportionnellement ~30 kg annuels. Sur un balcon de 2 à 3 m² bien exploité, tablez sur 10 à 20 kg par an. Certes, on est encore loin de 300 € par mois, me direz-vous. Mais ce chiffre de « 300 € » peut être atteint en considérant non seulement l'**économie**

réalisée sur vos achats, mais aussi la **valeur ajoutée** de cultures premium faisables en appartement : jeunes pousses, herbes aromatiques, petits fruits.

Astuce : les cultures à forte valeur ajoutée sur petite surface – Pour rentabiliser un espace réduit, concentrez-vous sur les plantes qui donnent **beaucoup en peu de place** ou qui sont *chers à l'achat*. Par exemple :

- Les **micro-pousses** (jeunes germes de radis, moutarde, tournesol, pois, etc.). Véritables bombes nutritives, elles se vendent très cher en magasin bio. Pourtant, elles sont faciles à faire pousser sur une simple étagère, en quelques jours, avec un peu d'eau et des graines. Une barquette de micro-pousses d'une valeur de 5 € ne coûte que quelques centimes en graines et produit en 10 jours. En enchaînant les fournées, vous avez en permanence de quoi enrichir vos salades et sandwiches, et vous épargnez un budget considérable.
- Les **herbes aromatiques** (basilic, thym, romarin, persil, coriandre, menthe...). Elles coûtent cher en barquettes au supermarché, et ne se conservent pas. En pot, elles poussent très bien et peuvent même rester à l'intérieur sur un rebord lumineux. En avoir constamment à disposition évite d'acheter des bouquets qui finissent à moitié flétris. De plus, leur odeur éloigne certains insectes nuisibles du balcon.

- Les **petits fruits rouges** (fraises, framboises, myrtilles naines).
Sur un balcon, on peut suspendre des jardinières de fraisiers remontants qui donneront des fruits plusieurs mois de suite. Les fraises du commerce étant onéreuses, la moindre récolte fait économiser. Idem pour un framboisier en pot : ça pousse très bien et c'est un plaisir d'en cueillir une poignée chaque matin en été.
- Les **tomates cerises** : un plant grimpant peut couvrir une rambarde ou un treillis sur 2 mètres de haut et produire des centaines de petites tomates sucrées. Les tomates cerises coûtent facilement 6 € le kilo en pleine saison ; avec deux ou trois bacs, vous pouvez en récolter plusieurs kilos.
- Les **salades à couper** et épinards : semés en balconnière, ils donnent des feuilles en continu. Pas besoin d'espace profond, une jardinière de 1 mètre peut fournir de quoi faire une salade par semaine. À ~1 € la salade, ça grimpe vite sur l'année, et la fraîcheur n'a pas de prix.

Ces exemples montrent qu'avec un **jardinage malin**, l'équivalent de "300 €/mois" en nourriture peut se concrétiser surtout sur la belle saison. Au-delà de l'aspect économique, n'oublions pas la qualité : vos productions maison seront souvent **bio et ultra-fraîches**, supérieures en goût et en nutriments à ce que vous achèteriez. En cas de crise, ce savoir-faire vous garantit aussi un apport complémentaire de nourriture

fraîche pour éviter les carences que ne combleraient pas les seules conserves.

Organisation du balcon-potager – Optimisez la **surface au sol ET le volume aérien**. Suspendez des pots, utilisez des étagères, des palettes verticales, des *potagers de balcon* en textile multi-poches accrochés au mur. Placez les plantes les plus hautes (tomates grimpantes, haricots à rames) à l'arrière près d'un mur ou garde-corps, et devant, des plantes basses (salades, herbes). Exploitez les rebords de fenêtre pour mettre des bacs. Si vous avez une rambarde, installez des jardinières à l'extérieur de la rambarde pour ne pas empiéter sur le passage. Enfin, pensez aux **contenants profonds** pour les racines : un simple seau alimentaire de 20 L peut faire une excellente tour à pommes de terre ou un pot pour un arbuste fruitier.

Calendrier et rotation : sur un petit espace, ne laissez pas de bac inactif. Dès qu'une culture est finie, replantez autre chose. Par exemple, après une récolte de radis (30 jours), semez des laitues à couper ; après les haricots nains (60 jours), semez des épinards d'automne, etc. Profitez de la quasi-absence d'hiver en intérieur : un balcon vitré ou une pièce bien éclairée peut héberger en hiver des bacs de laitue, de roquette ou de fines herbes. Avec la rotation et quelques lampes horticoles LED (peu énergivores) en appoint pendant les courtes journées, vous pouvez **produire à l'année**.

Encadré – Témoignage : *Karim, 29 ans, habitant en appartement à Marseille, n'avait pas spécialement la main verte. En 2022, choqué par l'augmentation soudaine des prix des légumes importés, il décide de*

*transformer son balcon de 4 m² en mini-potager. Au début, sa famille se moque gentiment de ses “plantations”. Mais très vite, Karim récolte ses premières laitues et radis. Il enchaîne avec des tomates cerises grimpantes sur un treillis fixé au mur et un pot de basilic. En été, son balcon déborde : poivrons, piments, fraises, et même un plant de vigne vierge qui commence à donner des grappes. Tous les week-ends, Karim pèse ses récoltes : “10 kg de tomates ce mois-ci !”, “4 salades cette semaine...”. À la fin de l’année, il réalise qu’il n’achète quasiment plus de légumes hormis pommes de terre et oignons. Il estime avoir économisé près de **600 €** sur son budget annuel, simplement en jardinant chez lui. Mais au-delà des chiffres, il a découvert une passion apaisante : “En rentrant du travail, m’occuper de mes plantes me détend. Et quel bonheur de cueillir mes propres légumes ! Je me sens beaucoup plus en contrôle de ce que je mange.” Quand la sécheresse a frappé la région l’été suivant et que les étals du marché étaient clairsemés, Karim partageait fièrement ses surplus de courgettes avec ses voisins. Son balcon autrefois inutilisé est devenu une oasis nourricière et un sujet de fierté. Ce que Karim a accompli, chacun peut le tenter, même sans expérience initiale.*

1.3 Le générateur de pommes de terre : récolter plus dans un petit volume

Parmi les cultures vivrières, la **pomme de terre** tient une place à part. Facile à cultiver, nourrissante, source de glucides, de fibres, de vitamine C et de potassium, elle a sauvé bien des populations de la famine. Mais peut-on la produire en quantité sans champ ni jardin ? **Oui**, grâce à une technique astucieuse : la *tour à pommes de terre*, surnommée aussi par

certaines “*générateur de pommes de terre*”. Il s’agit d’une structure verticale qui permet de cultiver des pommes de terre en empilant des couches de terre et de plants, de manière à **multiplier le rendement au m²**.

Le principe est simple : on commence avec un bac ou un cylindre (par ex. quatre planches formant un carré de 50 cm de côté, ou un grand sac de plantation, ou un tonneau dont on a enlevé le fond). On y met du terreau et quelques plants de pommes de terre. Quand les tiges ont poussé de 15 cm, on *rajoute une couche de terre* autour des tiges en les submergeant presque, ne laissant que le bout des feuilles dépasser. Les tiges ensevelies vont produire de nouvelles racines et de nouveaux tubercules le long de leur longueur. On répète l’opération plusieurs fois, construisant ainsi une tour de plus en plus haute au fil de la croissance. Au final, dans un volume au sol très restreint (par ex. 0,5 m²), on aura du sol sur 80 cm de hauteur voire plus, rempli de pommes de terre à différents niveaux.

Quels rendements espérer ? Certains récits un peu “merveilleux” parlent de 45 ou 100 kg récoltés dans un seul mètre carré grâce à une tour très haute. En pratique, les retours d’expérience varient. Une tour bien conduite peut donner **10 kg de pommes de terre pour 400 g de tubercules semés**, soit un ratio de 1:25, ce qui est déjà excellent. Les conditions (variété, arrosage, sol) influencent beaucoup le résultat. En théorie, un rendement jusqu’à 100 kg/m² est possible, mais c’est un maximum rarement atteint. Disons qu’avec une tour de 0,5 m² au sol sur 80 cm de haut, bien soignée, on peut viser 5 à 8 kg de pommes de terre

nouvelles. Ce n'est pas magique, mais c'est tout de même significatif et surtout **reproductible en milieu urbain**.

Comment réaliser une tour à patates ? Vous pouvez utiliser divers matériaux : planches de bois que l'on superpose (on commence avec une caisse basse puis on ajoute des planches sur les côtés pour augmenter la hauteur), grillage cylindrique tapissé de paille à l'intérieur pour contenir la terre, vieux pneus qu'on empile en remplissant au fur et à mesure, sac géotextile type "potato bag" du commerce, etc. L'essentiel est que la structure soit **assez stable** pour contenir le substrat sur la hauteur, tout en laissant un minimum d'aération.

1. **Plantation** : Au fond de la tour (qui peut commencer à 20-30 cm de haut), placez 15 cm de terre riche. Plantez-y 3 ou 4 pommes de terre de semence (prégermées, c'est mieux) bien réparties. Recouvrez-les de 5 cm de terre. Arrosez.
2. **Ajout de couches** : Quand les plants sortent et que les tiges font ~15 cm, ajoutez de la terre ou du compost de manière à recouvrir la moitié de leur hauteur. Continuez d'arroser régulièrement (sans détrempier). À chaque fois que les tiges repoussent de 15 cm au-dessus du niveau, remettez une couche de terre de 10 cm. Ainsi de suite, jusqu'à atteindre la hauteur maximale de la tour (60 à 80 cm généralement). Inutile d'aller beaucoup plus haut, sinon les plants épuisent leur énergie.
3. **Entretien** : La tour demande des arrosages suivis, car plus de terre = plus de besoin en eau, et un volume vertical sèche plus

vite. Vérifiez que l'eau s'infiltre bien partout (dans un grand bac, arrosez par paliers). On peut pailler le dessus pour garder l'humidité. Fertilisez légèrement au début (compost) mais n'excédez pas, sinon ça fait trop de feuilles au détriment des tubercules.

4. **Récolte** : Lorsque le feuillage jaunit et fâne (quelques mois plus tard, selon variété), vos pommes de terre sont prêtes. L'avantage de la tour est qu'on peut récolter **progressivement** en démontant couche par couche : vous enlevez la terre du haut pour récupérer les patates du premier niveau, puis encore un peu pour celles du niveau en dessous, etc. Vous pouvez même, si la structure le permet (par ex. planches amovibles), ouvrir une trappe en bas pour prélever des pommes de terre nouvelles sans déranger le haut (récolte en continu).

Pourquoi appeler cela un "générateur" ? Parce que la sensation est un peu celle d'une corne d'abondance : on "remplit" la tour de terre, et à la fin on la "vide" en récoltant des pommes de terre à chaque étage. Pour un enfant (ou même un adulte !), c'est magique de voir qu'à partir de 4 tubercules plantés on en ressort 80 ou 100 quelques mois plus tard. C'est un excellent atelier familial par ailleurs : impliquer les enfants à construire et à récolter la tour leur apprendra comment pousse cette tubercule qui a fait l'histoire.

Variante : la tour à compost et pommes de terre – Astuce de permaculture : on peut combiner la culture de pommes de terre avec la production de compost. L'idée est de construire la tour en ajoutant non seulement de la terre mais aussi vos déchets de cuisine compostables (épluchures, marc de café, carton, etc.) couche après couche. Les pommes de terre pousseront dedans (il faut tout de même un peu de terre ou compost mûr autour des plants), et en fin de cycle, vous récolterez non seulement des patates, mais la matière s'étant décomposée, vous aurez du compost frais. Attention, certains déchets peuvent attirer des rongeurs : évitez viandes/fromages dans ce compost-ci. Cette approche "lasagne" économise du terreau et valorise vos biodéchets.

En conclusion, la **tour à pommes de terre** est un moyen ludique et efficace d'augmenter votre autonomie calorique sur petite surface. La pomme de terre est l'un des rares féculents qu'on puisse produire en bac avec un bon rendement (le maïs ou le blé en pot, par exemple, donneraient trop peu). En autoproduction de survie, avoir quelques kilos de pommes de terre sous la main est une bénédiction : elles se cuisinent de multiples façons, calent l'estomac et tout le monde les aime. N'hésitez donc pas à expérimenter ce "générateur de patates" chez vous : au mieux vous aurez une super récolte, au pire vous aurez appris quelque chose et composté utile !

1.4 Un mini-potager de 1,5 m² : maximiser chaque centimètre carré

Que faire si vous n'avez qu'un minuscule bout de jardin, ou une cour intérieure, disons de **1,5 m²** (par exemple 1,5 m x 1 m) à consacrer au potager ? Est-ce assez pour que cela vaille la peine ? La réponse est oui : avec les principes de la *culture intensive sur petite surface*, on peut obtenir de belles récoltes sur un lopin grand comme un tapis de bain. L'essentiel est de bien **concevoir le design du mini-potager** et d'adopter des pratiques culturelles astucieuses.

Voici comment on pourrait organiser un potager très productif sur 1,5 m² : imaginez un carré surélevé (carré potager) d'environ 1,5 m de côté (ou un rectangle de 1 m x 1,5 m). Cette butte ou ce carré sera **ultra-fertile** grâce à du compost et du terreau de qualité, et intensément planté en mélangeant légumes compatibles. On parle parfois de "*jardin mandala*", "*potager en carré intensif*" ou "*culture synergique*" pour décrire ces approches où rien n'est laissé vide.

Principes de base pour un mini-potager hyper-productif :

- **Mélangez les familles de plantes** – Ne faites pas un rang de carottes isolé : dans 1,5 m², associez serré différentes plantes qui occupent l'espace différemment. Par exemple : en bordure, plantez des laitues ou des radis (culture courte et basse). Juste derrière, mettez des plants de tomates ou de haricots à rames sur un treillis vertical (culture haute et longue). Entre les deux, intercalez des plantes de mi-hauteur comme des poivrons ou des choux nains. Ainsi, chaque couche de hauteur est exploitée. De plus, certaines associations sont bénéfiques : la carotte et le poireau se protègent mutuellement des parasites, le basilic repousse certains insectes

des tomates, etc.

- **Pas d'interrang perdu** – Dans un mini-potager, on ne laisse pas de grands espacements entre les plants comme en culture traditionnelle. On vise au contraire un léger *étouffement des mauvaises herbes* par densité. Par exemple, au lieu de 40 cm entre des laitues, mettez-les à 20 cm et récoltez-en une sur deux plus jeune pour éclaircir. Utilisez le moindre recoin : une tuile appuyée contre un bord peut servir de support à un melon grimpant, et à son pied vous pouvez encore planter du persil à l'ombre.
- **Semis et repiquages successifs** – Ayez en pépinière ou en godets prêts des jeunes plants pour remplacer immédiatement une récolte. Dès qu'un espace se libère, occupez-le. Par exemple, vos radis sont récoltés ? Hop, repiquez à la place deux salades qui attendaient en pot. Après les salades, ce sera au tour de semer des haricots nains, etc. On peut viser *3 récoltes successives sur l'année au même emplacement*.
- **Variétés naines et précoces** – Choisissez des variétés de légumes adaptées aux petits potagers. Il existe des carottes demi-courtes qui se satisfont de 15 cm de profondeur de sol, des variétés naines de chou (chou "petit contribuable"), ou des courgettes grimpantes qu'on palisse au lieu de les laisser courir. Les variétés précoces sont prêtes en moins de jours, permettant

d'enchaîner plus vite sur autre chose.

- **Enrichir le sol en continu** – Sur une petite surface intensément cultivée, la clé est le sol. Il doit être choyé : apport de compost maison, de fumier bien décomposé, paillage constant pour protéger la vie du sol (lombrics, micro-organismes). Un sol vivant et riche permet aux plantes serrées de bien pousser sans trop se concurrencer. Paillez avec de la paille broyée, des tontes de gazon (pas en couche épaisse pour éviter la fermentation), des feuilles mortes... Ce paillis nourrira le sol en se décomposant et gardera l'humidité. Si possible, installez un **petit composteur** à proximité pour recycler déchets verts et d cuisine : vous pourrez l'utiliser pour amender le carré.
- **Gestion de l'eau** – La densité requiert de l'eau régulière, car les plantes en compétition boivent plus. Un mini-potager se prête bien à un arrosage manuel quotidien (on peut se permettre 5 minutes d'attention chaque soir). Un arrosoir ou un tuyau micro-poreux suffisent. Multiplier la matière organique dans le sol et le paillis limite le dessèchement. On peut aussi utiliser des ollas (pots en terre cuite enterrés qui diffusent l'eau lentement) pour assurer une réserve en votre absence.

Exemple de plan de culture sur 1,5 m² (approx.) : imaginez un rectangle de 150 x 100 cm orienté est-ouest. Côté nord (en arrière), vous plantez 2 **tomates** sur tuteur + 1 **concombre** grimpant, espacés le

long du bord (ils vont monter en hauteur, plein soleil). À leurs pieds, en avant, vous semez un rang de **carottes** (qui profitent de l'ombre légère des tomates au cœur de l'été). Au milieu du rectangle, vous mettez 4 **poireaux** entre les carottes (alternance carotte/poireau – répulsif mutuel des mouches parasites). Sur le bord sud du carré, vous alignez 6 **laitues** en quinconce, que vous récolterez au fur et à mesure. Dans les coins, vous pouvez mettre 2 pieds de **basilic** (près des tomates c'est idéal) et un **piment** compact. Une fois les carottes récoltées (juillet), remplacez-les par une culture d'**épinards d'automne** semés en août. Les laitues récoltées en juin laissent place à une série de **radis d'été** puis à de la **mâche** en septembre. Bref, ce n'est qu'un exemple, mais on voit qu'en occupant *simultanément* sol, verticalité et successions temporaires, même un mini-potager produit un panier varié. Sur 1,5 m², on peut espérer par an : plusieurs saladiers de tomates, quelques concombres, 1-2 bottes de carottes, quelques poireaux, du mesclun, du basilic frais pour tout l'été, etc. C'est modeste en quantité absolue, mais ce sont autant de produits ultra-frais dont vous savourez la provenance.

Et la protéine dans tout ça ? Sur une si petite surface, élever un animal n'est guère envisageable... quoique, certains fans élèvent des **cailles** en cage (pour les œufs et éventuellement la viande) sur un balcon. Deux ou trois cailles pondeuses ne prennent pas plus de place qu'un gros pot, et donnent chacune ~200 œufs par an. C'est une piste citadine intéressante, mais il faut accepter les contraintes (bruit modéré des cailles, litière à changer, nourriture à apporter). Mis à part l'élevage, vous pouvez produire des protéines végétales : par exemple en palissant des **haricots grimpants à grains** le long d'un treillage. Ils

occuperont très peu de sol et vous donneront des **haricots secs** (haricots rouges, etc.) en fin de saison, à stocker pour l'hiver. De même, un ou deux plants de **pois chiches** ou de **soja** peuvent se tenter pour le fun (rendement microscopique mais pédagogique). N'oublions pas aussi la **spiruline maison** en kit, ou la culture de **champignons** (pleurotes) sur marc de café : ce sont des moyens hors-sol d'ajouter de la protéine, possibles dans un coin de cuisine ou de balcon.

En bref, ne sous-estimez jamais ce qu'un petit bout de terre peut offrir avec de l'ingéniosité. L'objectif n'est pas de vous rendre autosuffisant à 100 % en alimentation (impossible sur 1,5 m²), mais de vous fournir un **appoint nourricier précieux** en temps de crise et un apprentissage permanent. Le mini-potager, c'est votre *laboratoire de résilience*. Il vous enseigne comment pousser les limites de la production, comment soigner la terre, comment reconnaître les saisons. Et le moment venu, si vous avez l'opportunité d'agrandir votre jardin ou d'accéder à un bout de terrain, vous saurez tirer le meilleur parti de chaque mètre carré grâce à l'expérience acquise sur cette micro-parcelle.

1.5 La conservation des aliments : une technique militaire éprouvée

Produire ou stocker de la nourriture, c'est une chose ; la **conserver sur la durée** en est une autre, tout aussi cruciale. En temps normal, nous comptons sur le réfrigérateur et le congélateur pour garder les aliments périssables. Mais en situation d'effondrement ou de coupure de courant prolongée, ces appareils deviennent inopérants. Il faut alors revenir aux méthodes de conservation *ancestrales* – dont certaines ont été

perfectionnées dans le contexte militaire pour nourrir les troupes sur le terrain sans logistique lourde.

L'histoire nous offre un exemple célèbre : en 1795, Napoléon Bonaparte offre un prix à qui trouverait un moyen de conserver les aliments pour ses armées en campagne. Un confiseur, Nicolas Appert, inventa la **mise en conserve** en chauffant des aliments dans des bouteilles de verre hermétiquement fermées au bain-marie. Cette innovation militaire fut révolutionnaire pour l'alimentation civile aussi. Aujourd'hui encore, les **rations militaires** utilisent des versions modernisées de ces techniques : plats stérilisés en boîte, aliments déshydratés, etc. Inspirons-nous donc de ce savoir-faire.

Voici quelques méthodes de conservation non électrique, dont une en particulier mérite le titre de “technique militaire 360°” par son efficacité générale :

- **La stérilisation (appertisation)** – C'est la méthode d'Appert, toujours valable. Elle consiste à cuire des aliments dans des contenants hermétiques (bocaux en verre, boîtes métalliques) afin de tuer tous les micro-organismes. Une fois stérilisé et fermé sous vide, le contenu du bocal peut se conserver *plusieurs années* à température ambiante. Vous pouvez mettre en bocaux : des légumes (pickles au vinaigre, ratatouille, haricots verts nature), des plats cuisinés (daube, cassoulet, soupe), des fruits au sirop, etc. En milieu survivaliste, savoir stériliser ses excédents de récolte ou une pièce de viande est un atout formidable. Il vous faut une grande marmite (ou un stérilisateur électrique, mais on suppose ici

l'absence d'électricité), des bocaux à caoutchouc type terrine, et c'est parti. Les **unités militaires** utilisent des grosses boîtes de conserve stérilisées qu'on appelle *rations* (les fameuses "RCIR" françaises par exemple). À plus petite échelle, ayez toujours un jeu de bocaux vides prêts à l'emploi. Si vous abattez un lapin ou si vous obtenez 10 kg de tomates à la fin de l'été, vous pourrez les mettre en conserves stériles pour en profiter en hiver.

- **Le séchage / la déshydratation** – Technique universelle et multi-millénaire, encore utilisée pour préparer certaines rations. Retirer l'eau d'un aliment empêche bactéries et moisissures de s'y développer. Viandes séchées (saucisses type saucisson, viande de bœuf séchée type *bündnerfleisch* ou cecina), poissons séchés (morue salée), fruits secs (pommes, abricots), légumes et herbes séchées (tomates séchées, oignons, champignons)... Tout cela se conserve ensuite des mois, voire des années pour les plus secs. Les armées avaient la "viande de bœuf boucanée" ou le pemmican (viande séchée pilée avec du gras et des baies) qui pouvait durer très longtemps, nourrissant les explorateurs et soldats en campagne. Vous pouvez vous inspirer de ces recettes : faire du **pemmican maison** (viande séchée mixée avec du suif et des fruits secs, pressée en barre – c'était la ration des Indiens d'Amérique et des trappeurs, comestible 10 ans plus tard), ou plus simplement du **jerky** (lamelles de viande séchées) que vous conservez en sachets sous vide. Même sans électricité, on peut sécher de la viande ou des fruits au soleil (s'il fait sec et chaud) ou près d'un feu à basse température. Ayez du sel et éventuellement

du nitrite (sel de salaison) en stock pour sécuriser vos salaisons.

- **La lactofermentation** – C'est une méthode biologiquement active : on ne tue pas les microbes, on en utilise certains (les bactéries lactiques) pour qu'ils produisent de l'acide qui va conserver les aliments. Choucroute, pickles de légumes, kimchi coréen, kéfir, tous ces aliments se conservent des mois sans stérilisation, grâce à un simple saumurage. Des légumes lactofermentés dans un bocal libèrent de l'acide lactique qui empêche les germes pathogènes. L'armée russe donnait de la choucroute aux soldats pour prévenir le scorbut. La beauté de la lactofermentation, c'est qu'elle **ne demande aucune énergie** et préserve même les vitamines. Apprenez à lactofermenter des carottes, des concombres (cornichons maison), des navets... C'est très facile : on coupe, on ajoute du sel, on tasse en bocal fermé (ou un petit tonnelet), on attend quelques semaines. Ces bocaux se conservent ensuite dans un endroit frais des **années** (tant qu'on n'ouvre pas). Une fois ouvert, on consomme dans le mois.
- **Le fumage** – Longtemps utilisé par les marins et les soldats pour conserver le poisson, la viande ou même le fromage. Le fumage à froid (entre 20 et 30°C) enrobe les aliments de composés antiseptiques de la fumée, les sèche un peu et leur donne un goût fumé agréable. Viande de porc fumée, lard, jambons, poissons comme le hareng kipper, etc., pouvaient se garder des mois ainsi. Le fumage seul ne suffit pas toujours : on le combine souvent avec le salage/séchage. Dans un contexte survivaliste, construire un

fumoir de fortune (une vieille armoire métallique ou un tonneau, où on fait entrer la fumée d'un petit feu de sciure) peut vous permettre de prolonger la durée de vie d'un gibier ou d'une prise de pêche, ou de stocker du fromage plus longtemps. De plus, un aliment fumé peut se consommer tel quel ou nécessiter moins de cuisson, ce qui économise de l'énergie.

- **La stérilisation UHT portable** – Revenons au contexte militaire moderne : il existe dans les rations récentes des sachets souples stérilisés (comme des poches en alu-plastique) contenant des plats cuisinés que l'on peut réchauffer directement au bain-marie. Reproduire cela à la maison n'est pas simple sans matériel industriel, mais retenez l'idée de **cuire vos aliments à haute température très rapidement** et de les conditionner aussitôt sous vide. Par exemple, faire bouillir des confitures ou coulis de tomates et les verser bouillants dans des bocaux retournés pour créer un vide partiel (c'est la méthode de nos grand-mères pour les confitures : pas de stérilisation longue, c'est la chaleur du produit et le sucre qui font le boulot). Ce n'est pas aussi sûr qu'une stérilisation longue, mais en ajoutant beaucoup de sucre, de sel ou de vinaigre (méthodes de conserve chimique par concentration ou pH acide), on obtient aussi des résultats. Ainsi, un chutney très vinaigré et sucré, mis bouillant en pot hermétique, se garde sans pasteurisation supplémentaire.

La **technique militaire 360°** de conservation consistera donc à *multiplier vos cordes à l'arc de la survie alimentaire*. Soyez capable de : stocker du sec (céréales, etc.), conserver du frais en absence de frigo (**cache fraîcheur** dans le sol ou cave pour légumes racines), et transformer vos denrées périssables en produits stables selon les méthodes ci-dessus. Un survivaliste français astucieux aura par exemple : une réserve de confitures, chutneys et bocaux stérilisés faits maison, un tonnelet de choucroute ou de légumes lactofermentés, du biltong (viande séchée épicée) en sachets, quelques jambons salés suspendus dans le garage, et bien sûr une rotation de stocks pour consommer les plus anciens.

Anecdote militaire : *Pendant la guerre d'Algérie, les soldats français déployés en brousse recevaient parfois des demi-moutons frais comme ravitaillement, qu'ils devaient eux-mêmes gérer. Ne pouvant tout consommer en un repas, ils avaient recours à une astuce apprise des populations locales : le khlia. Il s'agit de viande cuite puis conservée dans la graisse. Les soldats faisaient frire des morceaux de mouton dans un chaudron jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et desséchés, puis ils versaient la viande et la graisse de cuisson dans une gamelle hermétique. En refroidissant, la graisse solidifiée emprisonnait la viande, la protégeant de l'air. Ainsi, sans frigo, la viande se conservait plusieurs semaines. Ce procédé traditionnel marocain a sauvé bien des rations. On retrouve là le principe du "confit" de nos campagnes (confit de canard) et du pemmican : la graisse comme barrière et réserve d'énergie. C'est un exemple concret d'adaptation de techniques ancestrales en contexte militaire. Aujourd'hui, en situation*

d'autosuffisance, connaître ce genre de tour peut vous permettre de stocker une viande abattue sans la gâcher.

Entraînez-vous d'ores et déjà en temps de paix : faites des conserves maison avec les fruits de saison bon marché, séchez des légumes au déshydrateur ou au four à basse température, testez la lactofermentation avec des carottes râpées et du sel. Vous verrez que ce n'est pas sorcier et qu'en plus c'est délicieux. Ce savoir-faire vous donnera une énorme tranquillité d'esprit : même si le système froid venait à tomber en panne, vous saurez garder les aliments et éviter le gaspillage. Combiné à la production et au stockage intelligent vus précédemment, il boucle le volet "autosuffisance alimentaire" de notre protocole 360°. Vous voilà prêt à passer à la suite : l'énergie.

Partie 2 : Autonomie énergétique

Quand les lumières s'éteignent et que le chauffage s'arrête, l'autonomie énergétique cesse d'être un luxe écolo pour devenir une question de **survie**. Cette partie vous apprendra à **consommer moins** (jusqu'à 67 % d'énergie en moins rien qu'en repensant le chauffage!), à **chauffer votre habitat sans électricité ni gaz**, et à **produire vous-même de l'électricité** pour les besoins essentiels. Nous irons au-delà des solutions classiques en explorant une méthode plus efficace que les panneaux solaires dans certaines situations. Objectif : que vous puissiez résister à un blackout prolongé en plein hiver, ou même vous déconnecter partiellement du réseau si cela devient nécessaire.

2.1 Réduire sa consommation de 67 % : la chasse au gaspi énergétique

Avant même de chercher à produire de l'énergie, la démarche la plus logique est d'**en avoir besoin de moins**. Chaque kilowattheure non consommé est un kilowattheure qu'il n'est pas nécessaire de générer ou d'acheter. L'**ADEME** (Agence de la transition écologique) estime que le **chauffage représente jusqu'à 67 % de la consommation énergétique d'un ménage** français moyen. Cela signifie que deux tiers de nos dépenses d'énergie servent à chauffer nos logements. On comprend donc qu'en s'attaquant d'abord au poste "chauffage", on peut potentiellement réduire **énormément** sa consommation globale.

Voici quelques axes majeurs pour réduire (voire tendre vers l'indépendance partielle) votre consommation d'énergie :

- **Isolation thermique et optimisation du chauffage** : Mieux vaut un pull que pousser le radiateur à fond ! Chaque degré en moins c'est environ 7 % d'énergie économisée sur le chauffage. Si vous chauffez d'habitude à 21°C, descendez à 18°C et complétez par des vêtements chauds, vous gagnerez beaucoup. Fermez les pièces inutilisées, colmatez les fentes (boudins de porte, joints de fenêtre) pour supprimer les courants d'air. Investissez dans des rideaux épais pour la nuit, qui isolent du froid des vitrages. Si vous êtes propriétaire, l'isolation des combles et des murs devrait être une priorité absolue : c'est souvent rentable en quelques hivers. L'autonomie commence par ne pas laisser s'échapper bêtement la chaleur produite. *Réfléchissez comme dans une tente de montagne* : chaque calorie est précieuse.
- **Chasse aux veilles et appareils inutiles** : En dehors du chauffage, nos logements sont remplis d'appareils électriques qui consomment parfois en continu pour rien. Débranchez ou éteignez complètement les appareils en veille (TV, box internet, micro-ondes affichant l'heure...). Utilisez des multiprises à interrupteur pour couper facilement plusieurs appareils d'un coup la nuit. Sur un an, cela peut représenter l'équivalent de plusieurs jours d'autonomie d'un petit panneau solaire rien qu'en veilles éliminées. De même, identifiez les *gouffres cachés* : le **sèche-linge**, par exemple, consomme énormément. Si vous le pouvez, séchez votre linge sur un étendoir (gratuit) plutôt qu'en machine. Le vieux congélateur à moitié vide dans le garage ? Débranchez-le et rassemblez tout dans le congélateur principal,

vous économiserez. Éteindre les lumières inutiles va de soi, et passez aux **ampoules LED** partout (elles consomment 4 à 5 fois moins que les ampoules fluocompactes ou halogènes).

- **Équipements efficaces** : Lors du renouvellement d'un appareil, prêtez attention à son étiquette énergie. Un frigo récent A++ peut consommer la moitié d'un vieux frigo des années 90. Idem pour les pompes de chauffage, les ventilateurs, etc. Parfois un investissement matériel s'avère un gain direct pour votre autonomie car il réduit vos besoins d'apport extérieur. Si vous visez une vie en partie hors-réseau, intéressez-vous aux solutions *low-tech*. Par exemple, un lave-linge normal consomme ~500 Wh par cycle, mais il existe des **lave-linge manuels** (à pédale ou à manivelle) pour l'autonomie : vous fournissez l'effort physique, pas besoin d'électricité. C'est faisable en cas de crise prolongée (et ça économise un panneau solaire...). De même, envisagez une **cuisson au gaz** (camping-gaz ou biogaz) ou au bois au lieu de plaques électriques qui tirent énormément sur un système autonome.
- **Sobriété choisie** : L'énergie la plus facile à gérer est celle qu'on n'a pas à fournir. Adoptez quelques habitudes "d'antan" : se coucher plus tôt en hiver (on consomme moins de lumière et de chauffage la nuit sous la couette), cuisiner des plats uniques qui évitent d'utiliser quatre plaques en même temps, profiter de la chaleur résiduelle du four pour y mettre un plat à mijoter après la

cuisson du pain, etc. C'est un état d'esprit global : chaque fois que vous faites une action, demandez-vous comment la réaliser en dépensant moins d'énergie commerciale. Ce que nos grands-parents faisaient par nécessité (couper le feu sous la cocotte 5 minutes avant la fin et laisser finir à l'étouffée, par exemple) a encore du sens aujourd'hui. Cette sobriété ne doit pas être vécue comme une régression punitive, mais comme un jeu d'optimisation et de liberté retrouvée.

En appliquant ces principes, on constate souvent qu'on peut **diviser par deux ou trois** ses factures d'énergie sans perte majeure de confort, juste en évitant le gâchis et en rationalisant. Cela signifie aussi que si un jour vous devez passer sur un système d'énergie de secours (groupe électrogène, panneaux solaires), il pourra être **de dimension plus modeste** pour subvenir à vos besoins.

Chiffre-clé : en combinant isolation, température raisonnable (19°C max), extinction des veilles, éclairage LED et un usage parcimonieux des gros électroménagers, beaucoup de foyers atteignent *30 à 50 % d'économies d'énergie*. Certains vont plus loin avec de la domotique (thermostat intelligent) ou des solutions radicales (ne pas chauffer certaines pièces du tout, etc.). Ici, dans une optique survivaliste, il faut aussi envisager l'éventualité de **restrictions forcées** (pénuries d'électricité ou quotas) : vous entraîner dès maintenant à vivre en dessous de la consommation moyenne vous préparera mieux à ces scénarios. En plus, vous ferez des économies financières et écologiques dès aujourd'hui.

2.2 Se chauffer sans électricité ni gaz : les alternatives en cas de coupure

Le **chauffage** en hiver est un besoin vital sous nos latitudes. Sans chauffage, difficile de rester longtemps dans une maison par -5°C la nuit. Or, la plupart des systèmes modernes dépendent soit de l'électricité (radiateurs électriques, pompes à chaleur, chaudières à gaz avec circulateur électrique), soit du gaz/fuel (chaudière à combustion). En cas de black-out généralisé du réseau électrique, *même votre chaudière gaz* s'arrêtera car son extracteur et ses sécurités électriques ne fonctionneront plus. Idem pour un poêle à granulés sophistiqué qui a besoin de courant pour l'alimentation. Il est donc impératif d'anticiper un moyen de **chauffage de secours** qui ne dépende ni du réseau électrique, ni de l'approvisionnement continu en gaz de ville.

Plusieurs solutions existent, certaines simples, d'autres demandant de la préparation :

- **Le chauffage au bois** – C'est le plus évident et le plus ancien. Si vous avez la chance d'avoir une **cheminée** ou un **poêle à bois** dans votre logement, entretenez-le bien car c'est votre meilleur allié hors réseau. Un feu de bois n'a besoin de personne, juste de combustibles (bois bûche, briquettes compressées, etc.) que vous aurez stockés au sec. Même du bois mort ramassé peut faire l'affaire en le séchant un peu. Si vous n'avez pas d'installation fixe, vous pouvez investir dans un **poêle à bois portable** (poêle d'atelier) qu'on peut brancher sur un conduit existant ou improviser une sortie par une fenêtre modifiée – à n'utiliser qu'en ultime

recours en appartement pour éviter asphyxie/incendie, évidemment, il faut être extrêmement prudent). Le bois a l'avantage d'être une ressource assez abondante en zone rurale ou périurbaine : des palettes, des branchages, etc., peuvent alimenter un petit poêle. Veillez à avoir de quoi allumer un feu (allumettes, briquets, allume-feu solides).

- **Poêle à pétrole (kérosène)** – Il existe des **chauffages d'appoint au fioul ou pétrole désaromatisé**, fonctionnant sans électricité (mèche et combustion). On les appelle “poêles à pétrole” ou “lampe à souder” dans certains cas. Ce sont des appareils portatifs qu'on peut allumer en quelques minutes et qui dégagent beaucoup de chaleur. Ils étaient populaires dans les années 80 et reviennent lors des pannes. Avantages : pas besoin de cheminée, on peut les utiliser ponctuellement dans une pièce en ventilant un peu (la combustion consomme de l'oxygène et émet un peu de CO₂, il faut aérer régulièrement). Ils apportent facilement 2 à 3 kW de chaleur, suffisant pour tenir une pièce de vie au chaud. L'inconvénient c'est la nécessité de stocker le **carburant (pétrole désaromatisé)**, qui coûte cher et qui, s'il se raréfie, deviendra précieux. Mais avoir 20 L d'avance vous permet quelques semaines de chauffe d'appoint. Un modèle à simple mèche n'a pas besoin d'électricité du tout. Attention : respecter scrupuleusement les consignes pour éviter incendie ou émanations.
- **Poêle à gaz butane/propane** – Dans la même veine, les **radiateurs à gaz d'appoint** (type poêle à bouteille avec brûleur

infrarouge ou catalyse) fournissent environ 3 kW, alimentés par une bouteille de gaz standard. Cela chauffe très bien une pièce, et c'est autonome du réseau. Là aussi, il faut ventiler un peu car ça consomme de l'oxygène (mais les modèles ont des sécurités si O2 baisse trop). L'avantage c'est la portabilité et le stockage facile de bouteilles (une petite cube de Butagaz 6 kg peut dépanner). Une bouteille de 13 kg en mode chauffage peut durer une à deux semaines suivant usage. L'inconvénient : comme tout combustible fossile, en cas de crise d'approvisionnement, il faudra en avoir stocké au préalable (et le gaz liquide ne se stocke pas en très grande quantité sans installations spécifiques pour des raisons de sécurité).

- **Chauffage au fioul manuel** – Si vous avez une chaudière au fioul domestique, elle a aussi une pompe électrique etc., donc elle s'arrête sans électricité. Mais le fioul, c'est du pétrole lampant proche du kérosène. Donc, *en ultime recours*, il est possible d'utiliser ce fioul dans des lampes ou poêles adaptés (certains poêles à mèche supportent le fioul). Ou plus rustique : bricoler un système de mèche à alcool/fioul. Il faut être prudent car le fioul pur a plus d'odeur.
- **Chauffage solaire passif** – En journée, même en hiver, le soleil peut être un allié. Ouvrez grand les volets et rideaux des fenêtres orientées au sud pour laisser entrer la chaleur du soleil. Fermez tout dès que la nuit tombe pour garder le gain thermique. Vous pouvez fabriquer un *capteur solaire passif* à votre fenêtre : par

exemple, peindre en noir des bouteilles d'eau et les exposer au soleil derrière la vitre : elles emmagasinent la chaleur et la restituent lentement le soir. Certes, en plein hiver et par ciel couvert, c'est limité, mais tout effort compte.

- **La chaleur humaine et animale** – Cela peut prêter à sourire, mais en situation extrême, regrouper les personnes (et même les animaux de compagnie) dans une même pièce réduit les pertes de chaleur et chaque corps dégage ~80 W de chaleur au repos. Dans un petit espace isolé, plusieurs personnes ensemble élèvent sensiblement la température ambiante. C'est la technique de base dans un igloo ou une grotte : se serrer pour avoir chaud.
- **L'isolation interne et la réduction d'espace** – Si vous ne pouvez pas chauffer tout le logement, **réduisez l'espace à chauffer**. Choisissez une pièce centrale, idéalement à l'étage (la chaleur monte) ou au milieu, sans mur extérieur exposé au vent. Collez-vous dans la plus petite pièce convenable (ex : une chambre). Bouchez les interstices des portes avec des couvertures en boudin. Vous pouvez même monter une "tente" de survie dedans : par exemple dresser un **couvertures sur un fil** au-dessus du lit ou du canapé pour former une sorte de tente. L'air confiné sous la tente restera plus chaud grâce à la chaleur corporelle et éventuellement une bougie ou chauffe-plat (attention aux incendies : bougie toujours dans un récipient stable, éloignée des tissus). Les personnes sans-abri connaissent bien l'astuce de

la tente sous le pont pour couper le vent. Chez vous, créer un micro-espace isolé peut vous faire gagner de précieux degrés et réduire la consommation de combustible.

La solution ultime low-tech : le chauffage au bois dans un poêle-fusée – Si vous ne possédez pas de cheminée, envisagez la fabrication d'un **poêle-fusée (rocket stove) de masse**. C'est un dispositif de fortune qui permet de brûler du bois très efficacement et de capter un maximum de chaleur. Imaginez un poêle en métal ou terre cuite bricolé, avec un conduit intérieur en forme de J : on alimente en bois par le bas, la combustion est très chaude et complète (peu de fumée), et on prolonge le conduit horizontalement dans un tonneau rempli de terre ou de briques qui accumulent la chaleur. Cela peut chauffer un abri. C'est un peu technique à réaliser en appartement, mais certaines personnes l'ont fait en cas d'urgence (en mettant l'exutoire de fumée par une fenêtre modifiée). Ce n'est certes pas homologué, mais en mode survie on fait ce qu'on doit pour ne pas geler.

Encadré – Histoire vraie : *En décembre 1999, la tempête Lothar ravage la France et coupe le courant à des millions de foyers. En pleine campagne bourguignonne, la famille de Marc subit 10 jours sans électricité sous des températures négatives. Marc, 14 ans à l'époque, se souvient : « On n'avait plus de chauffage central, plus de lumière. Mes parents ont installé tout le monde à dormir dans le salon. On a fermé les autres pièces pour garder la chaleur de la cheminée dans le séjour. La journée, on mettait trois pulls, et le soir on alimentait la cheminée sans discontinuer. Mon père avait un vieux poêle à pétrole au grenier : il l'a*

descendu pour chauffer le matin avant de rallumer la cheminée. Ma mère chauffait une grosse marmite d'eau sur la braise pour qu'on puisse se laver un peu. On vivait au ralenti, couchés tôt, levés avec le soleil. J'ai compris ce que voulait dire survivre sans électricité... Ce qui nous a sauvés, c'est le bois de la haie qu'on avait taillée à l'automne : on l'a brûlé entier. Depuis, j'ai toujours un poêle à pétrole et du carburant en réserve, et un bon tas de bois sec. » Ce récit montre l'importance de redécouvrir les moyens traditionnels : le feu de bois, la pièce unique à chauffer, la bassine d'eau chaude plutôt que le chauffe-eau électrique. La famille de Marc, sans le savoir, a appliqué les principes de base du survivalisme énergétique pendant 10 jours. Aujourd'hui, ils se sentent prêts si une crise similaire se reproduit.

En résumé, **se chauffer sans électricité ni gaz** est possible à condition d'avoir anticipé le moyen de combustion (bois, gaz en bouteille, pétrole) et l'appareil adéquat. Il est vivement conseillé de tester ces solutions à petite échelle *avant* d'en dépendre à 100 %. Par exemple, faites un "week-end sans électricité" en hiver chez vous : coupez le disjoncteur et essayez de ne chauffer qu'avec les solutions de secours. Vous apprendrez énormément sur la gestion de la chaleur et pourrez ajuster votre équipement. Ce type d'exercice fait partie d'un bon entraînement survivaliste.

2.3 Produire sa propre électricité facilement

Imaginez que le réseau électrique tombe en panne durablement ou devienne trop coûteux/défaillant. Comment alimenter vos appareils essentiels ? Après avoir réduit vos besoins comme vu plus haut, il est

temps de penser à la **production autonome d'électricité**.

Contrairement à nos ancêtres du XIXe siècle, nous avons la chance de disposer de technologies relativement abordables pour générer de l'électricité chez soi. Voici un tour d'horizon des solutions *simples* pour produire du courant.

- **Les panneaux solaires photovoltaïques** – C'est la solution la plus médiatisée. Des plaques de silicium convertissent la lumière solaire en électricité. Les prix ont beaucoup baissé et l'installation s'est démocratisée. Pour une autonomie de base, on peut commencer avec un kit **panneau + régulateur + batterie + onduleur**. Concrètement, un panneau de 100 W coûte environ 100 €, un petit régulateur de charge 15 €, une batterie 12 V 100 Ah (pour stocker environ 1,2 kWh) autour de 200 €, et un onduleur 230 V pur-sinus 300 W environ 150 €. Avec ce type de kit à environ 500 €, vous pouvez alimenter de l'éclairage LED, recharger des téléphones, faire fonctionner une petite pompe 12 V, etc. Mais soyons honnêtes, ce n'est pas avec 100 W de panneau que vous chaufferez ou cuisinerez électriquement. Il faudrait une installation plus conséquente (plusieurs kW) pour de vrais gros besoins, ce qui augmente coûts et complexité (et nécessite généralement une revente de surplus au réseau ou un gros stock de batteries si hors réseau complet). **Avantages** du solaire : aucune pièce mobile (donc faible maintenance), silencieux, modulable, fonctionne tant qu'il y a du soleil (même léger). **Inconvénients** : production nulle la nuit et faible par temps très couvert, nécessite des batteries pour un usage 24h/24,

encombrement si beaucoup de panneaux, rendement moindre l'hiver. En contexte survivaliste, on aime le solaire pour alimenter la radio d'urgence, l'éclairage, etc., mais on sait qu'il n'est pas panacée pour tout (difficile d'alimenter un radiateur ou un frigo de grande taille sur un petit système).

- **Les éoliennes domestiques** – Si vous habitez un endroit venteux (plaine, littoral, colline dégagée), une petite **éolienne** peut fournir du courant y compris la nuit. Des modèles “12 V” ou “24 V” de 500 W à 1 kW existent pour quelques centaines d'euros. On les couple à un parc de batteries comme pour le solaire. **Avantage** : ça produit dès qu'il y a du vent, potentiellement en continu jour et nuit, ce qui peut combler l'absence de soleil. **Inconvénient** : nécessite un mât et un endroit exposé (en ville, les turbulences entre bâtiments réduisent beaucoup l'efficacité), génère du bruit, maintenance mécanique (pales, roulements) non nulle. Cependant, dans certaines régions, le vent souffle régulièrement la nuit quand le solaire dort, donc l'hybridation des deux (solaire + éolien) est idéale pour lisser la production.
- **Le micro-hydraulique** – Sans doute la source **la plus stable et puissante** si on a la chance d'avoir un cours d'eau sur son terrain. Une petite **turbine hydroélectrique** dans un ruisseau suffisant peut générer en continu jour et nuit. Même quelques centaines de watts en continu, c'est énorme ($0,5 \text{ kW} * 24\text{h} = 12 \text{ kWh}$ par jour, de quoi alimenter pas mal de choses). **Avantage** : production 24/7 stable, quelle que soit la météo (sauf sécheresse). **Inconvénient** :

il faut un débit et/ou une chute d'eau, et en France l'usage de l'eau est très réglementé (impossible de détourner un cours d'eau sans autorisation). Mais en situation d'autarcie, une micro-turbine type "Pelton" ou "turbine de bas régime" dans votre ruisseau est le *graal* de l'autonomie. Nombre de fermes isolées montagnardes avaient ainsi leur propre électricité bien avant l'arrivée d'EDF grâce à un ruisseau.

- **Le groupe électrogène (essence, diesel)** – C'est la solution la plus "bruyante" et dépendante en carburant, mais il faut la mentionner. Un **générateur portable** à essence de 2 kW coûte ~300 €. Il convertit l'énergie chimique de l'essence en électricité 230 V. Avantage : fournit beaucoup de puissance instantanée (peut faire tourner un congélateur, une pompe, des outils, etc.), sur demande. Inconvénients : le carburant doit être stocké (et il vieillit, l'essence plus de 1 an c'est délicat sauf essence alkylate qui se garde 5 ans, le diesel peut tenir 1-2 ans avec additif anti-oxydation), le bruit est important, l'odeur, et la maintenance (huile moteur, filtre) requiert un minimum de connaissances. Cependant, un petit groupe électrogène peut sauver la mise pour des usages critiques ponctuels (recharger les batteries quand plus de soleil depuis 1 semaine, ou alimenter un appareil médical quelques heures). Beaucoup de survivalistes en ont un en backup. Pensez aussi aux générateurs "invertisseurs" plus modernes qui ajustent leur régime à la demande, consommant moins de carburant sur faible charge.

- **Le vélo générateur / manivelle** – Au niveau individuel, sachez qu'il est possible de produire quelques dizaines de watts à la force musculaire. Par exemple, avec un **vélo d'appartement** modifié avec une dynamo ou un alternateur de voiture, on peut recharger des batteries en pédalant. 1 heure de pédalage vigoureux peut générer ~100 Wh (0,1 kWh), ce qui n'est pas énorme (ça allume une ampoule de 100 W pendant une heure), mais c'est mieux que rien et c'est silencieux. Certains kits de vélo générateur existent. De même, les petites **radio à manivelle** ou lampes dynamo montrent le principe : de l'effort physique contre de l'électricité utilisable. **Avantage** : ne dépend que de vos calories, disponible même en plein hiver sans soleil. **Inconvénient** : épuisant si on veut beaucoup d'énergie, car notre corps a un rendement faible. Mais pour recharger un talkie-walkie ou un smartphone, un coup de pédale peut suffire. C'est une solution d'appoint à considérer pour le strict vital.
- **Thermogénérateurs (Peltier)** – Une technologie intéressante consiste à produire du courant à partir d'un différentiel de température, via des modules thermoélectriques (Peltier/Seebeck). En gros, vous mettez une face du module sur une source chaude (par ex. votre poêle à bois) et l'autre face refroidie par un radiateur, et ça génère de l'électricité. Certains poêles à bois de camping intègrent un ventilateur alimenté ainsi par la chaleur du feu (Biolite Stove, etc., qui peut même charger un téléphone via USB). Il existe des ventilateurs de poêle écologiques qui tournent sans pile juste posés sur le poêle (c'est le module Peltier qui alimente le

moteur du ventilateur). **Avantage** : pas de pièce mobile, juste la chaleur qui de toute façon est là. **Inconvénient** : rendements faibles, on parle de quelques watts à quelques dizaines de watts pour des dispositifs usuels. Mais imaginez coupler cela à votre poêle rocket ou cheminée : pendant que vous brûlez du bois pour vous chauffer, vous pourriez alimenter une lampe LED et recharger un accu. C'est une piste d'autonomie complète, sans soleil ni vent, juste à partir du feu. Une armée en campagne pourrait ainsi avoir des chargeurs USB sur les réchauds de troupe, c'est du reste en expérimentation. Vous pouvez bricoler vous-même avec des modules Peltier de 60 W qu'on trouve en ligne pour pas cher (détournés des glacières électriques).

- **Biogaz et générateur** – Une approche plus lourde consiste à produire du méthane (biogaz) par fermentation de déchets organiques, puis à l'utiliser comme carburant dans un groupe électrogène modifié. Des communautés autonomes le font : un digesteur de quelques m³ produira du gaz pour cuisiner et alimenter un moteur fixe. C'est un projet complexe pour un particulier débutant, mais conceptuellement c'est intéressant : on peut transformer du fumier, lisier, déchets alimentaires en gaz combustible, donc en électricité indirectement. Cela demande un investissement (réservoir, vannes, sécurité anti-explosion, moteur gaz, etc.) et de la maintenance, pas vraiment "facile" dans l'immédiateté d'une crise, mais réalisable en anticipation.

- **Connexion véhicule** – N’oublions pas que votre voiture est un générateur mobile ! Une voiture standard a un alternateur qui recharge sa batterie 12 V dès que le moteur tourne, et délivre 500 à 1000 W pour les gros alternateurs. On peut donc, en cas de panne secteur, utiliser sa voiture comme d’une “centrale d’appoint” : il suffit de posséder un **convertisseur 12V -> 230V** que l’on branche sur la batterie (ou sur l’allume-cigare pour les petits modèles). Par exemple, un onduleur 300 W branché sur la prise allume-cigare vous donnera du 230 V pour alimenter lampes, petits chargeurs, PC... en laissant le moteur tourner pour éviter de vider la batterie (en extérieur évidemment pour pas s’asphyxier). Ce n’est pas très efficace (le moteur consomme du carburant dont seul ~10 % deviendront de l’électricité via l’alternateur), mais pour du dépannage c’est viable. Si vous avez un **véhicule hybride ou électrique**, c’est encore mieux : certains ont des prises 220 V intégrées (les hybrides rechargeables ou les camping-cars). Sinon, les VE ont de grosses batteries : on peut bricoler pour tirer du 12 V ou du courant continu via un convertisseur. Dans tous les cas, cela nécessite du carburant dans le réservoir ou de la charge dans la batterie – ce qui renvoie à l’importance d’avoir toujours un véhicule bien approvisionné (réservoir jamais à sec, etc.) dans une optique survivaliste.

Méthode plus efficace que les panneaux solaires ? À ce stade, vous vous demandez peut-être quelle est la fameuse méthode annoncée “plus efficace que les panneaux solaires”. La réponse dépend de votre

contexte. Si vous avez de l'eau : c'est clairement la micro-hydro, on l'a dit, imbattable en fiabilité. Si vous avez du vent : l'éolien sur site exposé surpasse du solaire qui serait à l'ombre ou inactif la moitié du temps. Mais pour beaucoup, la solution la plus "universelle" et flexible reste le **groupe électrogène couplé à du stockage**. Pourquoi ? Parce qu'un petit moteur thermique est une source d'énergie concentrée, qu'on peut faire tourner uniquement quand on en a besoin, et il peut produire beaucoup en peu de temps. Par exemple, vous pouvez faire tourner un groupe 2 kW pendant 2 heures par jour (consommant ~1 L d'essence) pour recharger une batterie de 2-3 kWh, et alimenter ainsi vos besoins de base le reste du temps. Sur 24h, ça correspond à seulement 2h de bruit et de consommation. En comparaison, pour générer 2 kWh par jour au solaire en hiver, il faudrait 1 kW de panneaux et du soleil, pas garanti chaque jour. Donc en situation de crise où le carburant est encore disponible (ou stocké), le moteur fait le job. On peut même imaginer un **groupe multifuel** (certains fonctionnent à l'essence, gaz et même éthanol). Ou un bricolage "générateur à bois" : les vieux moteurs à essence peuvent tourner en mode gazogène (en 14-18 on faisait tourner les camions au gaz de bois). Cela pourrait être la botte secrète : un gazogène maison (qui produit du gaz combustible en brûlant du bois en manque d'oxygène) relié à un moteur fixe, vous donnant de l'électricité tant qu'il vous reste du bois ! C'est lourd, j'en conviens, mais c'est documenté et faisable.

Conclusion de section : Dotez-vous, selon vos moyens, d'au moins **une source autonome d'électricité**. Le plus simple de nos jours ? Un kit solaire-batterie de quelques centaines de watts, ou au minimum une

battery bank solaire portable (ces valises avec un panneau déployable et une batterie lithium intégrée). Ainsi, même si le réseau tombe, vous aurez un peu d'éclairage, de quoi recharger la radio, le téléphone, alimenter une petite pompe à eau, etc. À cela, ajoutez une deuxième source si possible : par exemple une *éolienne de toit*, ou un *petit groupe essence*, ou même un *chargeur manivelle*. La redondance est clé en survivalisme : si un système lâche (panne, manque de vent, batterie HS), l'autre prend le relais.

2.4 Aller plus loin : vers une indépendance énergétique durable

Vous avez vu comment réduire vos besoins et installer des solutions de production modérées. Mais comment aller encore plus loin ? Certains choisissent de passer en **autonomie totale**, hors réseau ("off-grid"), par conviction ou par préparation avancée. Cela demande des investissements plus conséquents et une adaptation du mode de vie. Sans entrer dans tous les détails techniques, citons quelques axes pour tendre vers l'indépendance énergétique complète :

- **Multiplier les sources** : solaire + éolien + bois + gaz + hydro si possible. En diversifiant, vous couvrez tous les scénarios météo. Par exemple, un combo pas trop cher pour une maison isolée : des panneaux solaires, une petite éolienne, un poêle bouilleur (poêle à bois qui chauffe aussi un circuit d'eau), un chauffe-eau solaire thermique (pas électrique, mais un panneau à eau chaude pour les douches). Et en backup ultime un générateur. C'est du multi-énergie, mais la maison fonctionnera toujours avec quelque

chose même si le soleil manque ou le bois vient à se raréfier.

- **Stockage intelligent** : Les batteries électriques sont chères et pas infinies. Pensez stockage thermique (ballon d'eau chaude bien isolé stockant un surplus solaire sous forme d'eau chaude pour la nuit), stockage de glace l'hiver (conserver du froid pour l'été), stockage de biogaz en ballon, etc. On peut même stocker de l'électricité en volant d'inertie ou en gravité (remonter un poids avec un moteur quand surplus, et le laisser descendre pour entrainer une génératrice quand besoin). Ce sont des solutions parfois artisanales.
- **Aménagements passifs** : Une maison bien conçue peut quasiment se passer de chauffage actif (maison passive) ou de climatisation (brise-soleil, puits canadien). Réfléchissez à plus long terme à adapter votre habitat : fenêtres bien orientées, serre adossée au sud pour capter la chaleur, arbres feuillus stratégiquement placés (ombrage en été, soleil en hiver quand ils perdent leurs feuilles). Un habitat bioclimatique c'est autant d'énergie économisée en permanence.
- **Communauté** : L'énergie peut se mutualiser. Dans un éco-hameau, une seule grosse installation peut alimenter plusieurs familles, ce qui est plus efficace que chacun sa petite installation. Par exemple une grosse éolienne de 5 kW pour tout un hameau, couplée à du solaire partagé. Ou un réseau de chaleur au bois commun. Si vous en avez l'opportunité, pensez "collectif" :

l'autonomie ne doit pas forcément être solitaire, surtout pour l'énergie qui se transporte (un réseau micro-grid local).

- **Prévoir l'entretien sur le long terme** : Avoir des panneaux c'est bien, mais dans 20 ans quand ils fatigueront, aurez-vous de quoi les remplacer ? Pareil pour les batteries (durée de vie 5-15 ans selon type). Pensez donc à développer *parallèlement* vos compétences de maintenance et recyclage. Savoir bricoler une éolienne avec un alternateur de voiture, ou connaître un peu d'électronique pour réparer un onduleur, sont des atouts. Stockez des pièces détachées critiques en double (un régulateur de charge de rechange, des fusibles, de l'huile pour le groupe, des bougies d'allumage). L'autonomie énergétique durable se rapproche de l'esprit "*Low tech*" : utiliser des technologies simples, réparables, plutôt que des systèmes ultrasophistiqués qui vous laisseraient démuni en cas de casse.

Encadré – Cas d'école : *En 2025, la famille L. vit dans la Drôme sur une ancienne ferme qu'elle a rénovée en quasi-autonomie. Sur le toit, 20 m² de panneaux solaires fournissent jusqu'à 3 kW en été. Un mât porte une éolienne de 2 kW qui tourne souvent la nuit. Au fil des années, ils ont accumulé un parc de batteries permettant de stocker 10 kWh. Le chauffage, ils l'ont résolu avec une grosse cuisinière à bois bouilleur qui chauffe l'eau de radiateurs gravitaires et le ballon d'eau chaude. L'été, un panneau solaire thermique prend le relais pour l'eau chaude. Le gaz ? Ils n'en achètent plus : un méthaniseur expérimental*

digère le fumier de leurs deux ânes et leurs toilettes sèches, produisant du biogaz modeste mais suffisant pour cuisiner sur un petit réchaud modifié. En cas de manque de gaz, ils ont la cuisinière bois ou un réchaud alcool fabriqué avec un vieux chauffe-plat. Leur réfrigérateur est alimenté sur le solaire la journée, et la nuit ils le coupent mais il est bien isolé donc tient sans problème jusqu'au matin. Ils ont aussi construit un garde-manger frais dans une cave enterrée pour stocker légumes, fromages et lait. Côté appareils, ils ont éliminé le superflu : pas de lave-linge électrique – ils utilisent une vieille machine manuelle des années 1900 actionnée à la main, et un essoreur à manivelle. Pas de télé, les enfants lisent des livres ou jouent dehors. Un ordinateur portable sert à internet, rechargé au solaire. Lumières LED partout, bien sûr. En plein hiver, il leur arrive de manquer d'électricité après 3 jours de brouillard : alors ils sortent le petit générateur Honda et l'alimentent à l'éthanol fait maison (distillation de leurs marcs de fruits). 2 heures plus tard, batteries rechargées, tout roule. Cette famille a atteint un niveau où une coupure de réseau passe totalement inaperçue chez eux. Leur secret ? Avoir multiplié les sources d'énergie et surtout, drastiquement simplifié leurs besoins. Monsieur L. confie sourire en coin : « La meilleure énergie, c'est celle qu'on n'a pas besoin de produire. Notre meilleur investissement a été l'isolation de la maison et l'éducation de nos enfants à ne pas gâcher. »

Ce témoignage peut sembler extrême aux citadins, mais il démontre que **l'autonomie énergétique** est possible, et même confortable, avec une planification rigoureuse. Vous n'êtes pas obligé d'aller aussi loin, mais chaque étape vers plus d'indépendance (comme simplement

posséder un poêle à bois, ou un kit solaire d'appoint) vous rend plus résilient face aux crises. Dans la partie suivante, nous aborderons un autre volet crucial de votre préparation : l'eau, sans laquelle ni vous ni vos systèmes énergétiques (refroidissement, vapeur...) ne fonctionnerez bien longtemps.

Partie 3 : Indépendance en eau

On dit souvent qu'un homme peut survivre 3 semaines sans manger, mais **pas plus de 3 jours sans boire**. L'eau est notre besoin vital numéro un. En temps normal, il suffit d'ouvrir le robinet – un geste devenu si banal qu'on en oublie la prouesse technique derrière. Mais imaginez qu'une crise contamine le réseau, ou qu'une sécheresse extrême vous coupe l'alimentation. Seriez-vous capable de **trouver, filtrer et stocker** suffisamment d'eau potable pour votre famille ? Cette partie va vous enseigner comment atteindre une indépendance en eau, que vous soyez en appartement ou en maison. Nous verrons comment filtrer une eau stagnante pour la rendre buvable, comment constituer une **réserve de 7 mois** d'eau sécurisée, les erreurs à éviter qui pourraient rendre votre eau impropre, et les techniques de récupération d'eau adaptées à votre habitat (de la citerne de pluie en maison au simple seau sur un balcon). L'eau, c'est la vie : il faut la connaître intimement pour s'en passer le moins possible.

3.1 L'eau : besoin vital et prioritaire

Avant toute chose, clarifions les quantités : un adulte a besoin d'environ **2 à 3 litres d'eau potable par jour** (pour boire et cuisiner). Ajoutez l'hygiène minimale (toilette de chat) et éventuellement le nettoyage de quelques ustensiles, et on arrive facilement à 5 L par personne et par jour en mode survie confortable. Pour une famille de 4, cela fait 20 L par jour, soit 600 L par mois. Sur 7 mois, plus de **4 000 L** ! Ce chiffre est impressionnant : cela correspond à 4 m³, l'équivalent d'une piscine gonflable familiale. Bien sûr, on peut survivre avec moins en rationnant

et en se lavant très peu, mais l'eau sert à tant de choses (hydratation, cuisson, nettoyage des plaies, etc.) qu'il vaut mieux viser large dans vos plans.

Priorité absolue en survie : Dans n'importe quelle situation de crise où vous devez évacuer ou rester isolé, *trouver de l'eau* passe avant même la nourriture ou l'énergie. Dans un scénario de panne réseau, les autorités déploient souvent en premier des citernes d'eau potable car c'est l'urgence numéro un. Rappelez-vous : **3 jours sans eau = danger de mort** pour les individus fragiles. Donc, en tant que survivaliste avisé, dès que quelque chose tourne mal, votre réflexe doit être de sécuriser votre approvisionnement d'eau. On a vu des gens traverser des famines en s'en sortant (on maigrit, mais on survit), par contre dès qu'une population manque d'eau, c'est le chaos en quelques jours.

3.2 Filtrer et purifier de l'eau impropre

En situation normale, l'eau du robinet en France est d'excellente qualité. Mais en autonomie, vous pourriez être amené à boire de l'eau de pluie, d'un puits non contrôlé, d'une rivière ou d'une source douteuse. **Filtrer et purifier** cette eau devient alors crucial pour éviter maladies et intoxications.

Il y a deux grands types de problèmes dans l'eau naturelle : les *contaminants biologiques* (bactéries, virus, protozoaires) et les *polluants chimiques* (pesticides, métaux lourds, etc.). La **bonne nouvelle** est qu'en France, en dehors de zones industrielles, la plupart des eaux de surface ou de pluie sont surtout concernées par les micro-organismes,

pas par une pollution chimique extrême (sauf cas particuliers). Donc nos efforts porteront d'abord sur la potabilisation microbiologique.

Méthodes de purification (éliminer germes pathogènes) :

- **Ébullition** : La méthode la plus simple et sûre pour rendre n'importe quelle eau biologiquement potable est de la **faire bouillir**. Il suffit d'une minute d'ébullition franche (100°C) pour tuer bactéries, virus et parasites habituels. À haute altitude (montagne), faites bouillir 5 minutes car l'eau bout à plus basse température. L'ébullition ne retire pas les pollutions chimiques, mais elle neutralise le vivant. Donc si vous suspectez une eau de rivière ou de pluie d'être contaminée (par ex. eau stagnante), faites-la bouillir. C'est l'option de base en secours d'urgence : on peut même faire bouillir de l'eau dans un récipient en plastique en le chauffant par petites portions grâce à des pierres chaudes plongées dedans (technique de fortune si on n'a pas de contenant métallique).
- **Filtration fine** : Utiliser un filtre physique qui retient les micro-organismes. Les **pailles filtrantes** type LifeStraw ou les filtres céramiques (Katadyn, Berkey...) sont très efficaces : ils éliminent >99,99 % des bactéries et parasites en forçant l'eau à passer à travers des pores microscopiques. Certains modèles retiennent aussi une partie des virus (plus petits) et des produits chimiques via du charbon actif intégré. **Avantage** : c'est rapide, pas besoin d'énergie, portable. **Inconvénient** : le filtre a une durée de vie limitée en litres, il faut l'entretenir (nettoyer la cartouche), et

il n'aime pas les eaux très turbides (boueuses) sans préfiltration. Mais c'est un outil indispensable dans la panoplie survivaliste. Un petit filtre de rando Sawyer ou Lifestraw coûte 30 € et peut filtrer des centaines à milliers de litres. Ayez-en un par personne si possible. Ces filtres sont utilisés par les militaires sur le terrain, c'est dire leur fiabilité.

- **Désinfection chimique** : Ajouter un produit pour tuer les germes. Le plus courant est d'utiliser quelques **gouttes de Javel** (hypochlorite de sodium) dans l'eau. Environ 3 à 5 gouttes par litre d'eau claire, laisser agir 30 minutes, et c'est buvable (avec un léger goût de chlore). Si l'eau est trouble, filtrer d'abord grossièrement et mettre 10 gouttes/L. On peut aussi utiliser les *comprimés purificateurs* type Aquatabs (à base de dichloroisocyanurate de sodium), très pratiques en kit : un comprimé pour 1 L, attendre 30 min. L'iode est un autre désinfectant (ex : alcool iodé, ou solution Lugol), mais c'est moins utilisé car ça donne un goût fort et c'est contre-indiqué pour les femmes enceintes ou allergiques à l'iode. La Javel reste la solution d'urgence classique, accessible (une bouteille de Javel peut traiter des milliers de litres). **Attention** : l'eau chlorée ne doit pas être conservée trop longtemps ensuite dans un contenant ouvert, car recontamination possible. Mais on peut chlorer légèrement l'eau stockée pour la préserver de la prolifération d'algues ou bactéries (ça évite qu'elle "tourne").

- **UV et autres** : Il existe des stérilisateurs UV portables (stylos UV) qui émettent un rayonnement ultraviolet détruisant l'ADN des microbes. On les plonge dans la gourde, on remue 1 minute, et c'est stérilisé. C'est efficace, utilisé notamment en Asie pour l'eau du robinet douteuse. **Inconvénient** : besoin de piles ou d'électricité, et l'eau doit être limpide (les UV ne pénètrent pas bien les eaux troubles). Mais c'est une solution high-tech intéressante. On peut aussi imaginer en survie un système UV "low tech" : par exemple, laisser l'eau dans une bouteille en plastique transparente au soleil plusieurs heures (la méthode SODIS – Solar water disinfection). Les UV du soleil combinés à la chaleur tuent une bonne partie des germes (il faut 6h de soleil fort ou 2 jours temps couvert). Ce n'est pas infallible mais c'est mieux que rien si on n'a aucun moyen de faire du feu.

Méthodes de filtration des impuretés/polluants :

- **Décantation et préfiltrage** : Si l'eau est boueuse ou pleine de débris, commencez par la laisser reposer dans un seau : la boue va sédimenter partiellement. Ensuite, filtrez-la à travers un tissu épais, un filtre à café ou du charbon de bois concassé avec du sable (système D de filtre lent). Ce préfiltrage ne la rend pas potable microbiologiquement, mais la clarifie.
- **Charbon actif** : Pour piéger les pesticides, résidus chimiques et améliorer le goût, rien ne vaut un passage sur du **charbon actif**. On peut fabriquer du charbon actif rudimentaire en calcinant du

bois puis en le broyant et le tamisant pour ne garder que la poudre fine. En survivalisme, on crée un filtre à plusieurs couches dans un tube ou une bouteille : cailloux au fond (retiennent les gros débris), sable, charbon actif, encore sable, tissu ; on verse l'eau doucement, elle ressort clarifiée et plus neutre en goût. Ce type de filtre *maison* s'inspire des filtres à gravité des camps de base, ce n'est pas aussi efficace qu'un vrai filtre céramique mais ça aide.

- **Distillation** : C'est la méthode ultime pour une eau ultra-pure : faire évaporer l'eau et recondenser la vapeur, en laissant derrière elle tous les sels, métaux, polluants non volatils, et bien sûr microbes tués par la chaleur. Une eau distillée est stérile et dépourvue de minéraux. C'est très efficace y compris pour désaliniser de l'eau de mer (dessaler). **Inconvénient** : c'est énergivore (il faut chauffer à ébullition) et lent. Mais en ressource extrême, un *distillateur solaire* peut fonctionner (serre où l'eau s'évapore et condense sur une vitre inclinée). En expédition, on peut fabriquer un distillateur improvisé avec deux bouteilles et du plastique, ou plus simple encore un grand trou dans le sol, une bâche plastique et un récipient (technique du trou solaire : on met des végétaux humides dans un trou, on place un récipient au centre, on couvre de plastique scellé sur les bords, on met un caillou au centre de la bâche pour faire un cône inversé ; le soleil fait évaporer l'humidité du sol et des plantes, ça condense sous la bâche et goutte dans le récipient). Le rendement est faible mais ça

fournit une eau pure.

En pratique, pour rendre une eau douteuse potable, une **combinaison** de méthodes est souvent employée : par exemple, vous pouvez filtrer grossièrement l'eau de rivière, puis la passer dans un filtre céramique, puis la chlorer par sécurité, ou la faire bouillir. C'est ce qu'on appelle la **redondance** : mieux vaut "trop" purifier que pas assez. Cependant, souvenez-vous que trop purifier enlève aussi les minéraux, or boire uniquement de l'eau distillée sans sels minéraux pendant longtemps peut causer des carences. Donc sur le long terme, assurez-vous quand même d'avoir un apport en sels (sel de table, eau minérale de temps en temps).

Exemple d'équipement minimal : Pour partir sur le terrain, un *kit eau* pourrait contenir : une gourde filtrante (contenant avec filtre intégré), quelques comprimés de purification chimique en backup, un foulard ou filtre à café pour la pré-filtration, et si possible un récipient métallique pour faire bouillir sur un feu. Avec ça, vous pouvez affronter pratiquement n'importe quelle eau non salée. Les forces armées et équipes humanitaires utilisent souvent un combo filtre + chlore, ou font bouillir quand c'est possible, c'est éprouvé. Rappelez-vous l'adage : "*boil it, cook it, peel it or forget it*" en zone à risque : faire bouillir l'eau, cuire la nourriture, peler les fruits ou ne pas consommer.

3.3 Constituer une réserve d'eau potable de 7 mois

Maintenant que vous savez rendre l'eau potable, encore faut-il en avoir sous la main. **Stocker 7 mois d'eau** pour disons 4 personnes (comme

évoqué ~4000 L) peut sembler mission impossible en appartement, et même en maison c'est un défi de place. Cependant, modulons : on peut envisager une combinaison de stockage et de ressources renouvelables. C'est-à-dire, avoir une certaine quantité d'eau stockée immédiatement utilisable, et compter sur la récupération régulière (pluie, puits, sources) pour recharger.

Pour stocker l'eau potable sur la durée, suivez ces recommandations :

- **Récipients adaptés** : Utilisez des contenants alimentaires, propres, opaques de préférence (lumière favorise algues). Les jerrycans en plastique alimentaire (souvent bleus) de 20 L sont pratiques. Des bouteilles d'eau minérale du commerce, c'est bien aussi (polyéthylène téréphtalate – PET, très sûr tant qu'elles sont à l'abri de la lumière et pas stockées sur du ciment ou sol contaminé car elles peuvent prendre le goût). Évitez les contenants douteux (bidons ayant contenu des produits chimiques). Le verre est très bien mais fragile et lourd (sauf pour de petits volumes type bocaux d'1 L). On trouve aussi des “bag-in-box” souples ou cubitainers pour l'eau potable.
- **Quantité par contenant** : Il vaut mieux multiplier les contenants moyens (5 L, 10 L) que d'avoir un immense réservoir si possible. Pourquoi ? Parce qu'en cas de contamination ou de fuite dans un contenant, les autres restent utilisables. Aussi, pouvoir déplacer un bidon de 10 L (10 kg) est plus aisé qu'un fût de 200 L. En appartement, visez par exemple 10 jerrycans de 10 L dissimulés sous des meubles. En maison, un ou deux tonneaux de 200 L

dans la cave c'est super, mais pensez qu'il faudra les pomper ou puiser.

- **Traitement du stock** : L'eau du robinet chlorée se conserve assez bien à condition de la garder à l'abri de la lumière et au frais. On estime qu'elle peut se conserver **6 mois à 1 an** sans problème dans de bonnes conditions. Pour optimiser, vous pouvez ajouter une *goutte de javel par litre* lors du stockage. Ça élimine tout germe initial et laisse un léger résiduel de chlore. Fermez bien le bouchon et notez la date. Tous les 6 mois, idéalement, faites une rotation : utilisez votre vieille eau (pour arroser, pour laver, pour boire si elle a bon goût) et remplacez par de la fraîche. Si c'est trop fastidieux, au moins une fois par an. Certaines personnes conservent de l'eau 5 ans et la boivent encore – ce n'est pas un problème sanitaire si elle était propre à la base et bien stockée, mais le goût peut être plat ou légèrement "renfermé". Pour le raviver, aérez-la (versez-la d'un contenant à l'autre pour y dissoudre de l'oxygène) ou ajoutez un trait de sirop/citron.
- **Emplacement** : Stockez votre eau à l'intérieur, ou dans un local tempéré. Le gel est l'ennemi (des bouteilles qui éclatent en gelant, ou un jerrycan bombé). La chaleur n'est pas idéale non plus (ça favorise le développement d'algues ou de bactéries si présentes). Une cave fraîche est parfaite. À défaut, un placard à l'abri de la lumière. Veillez aussi à ce que ce soit hors atteinte de produits chimiques ou essence, etc., pour ne pas que l'eau capte d'odeur. Le plastique PET des bouteilles peut par exemple s'imprégner

d'odeur de carburant s'il est stocké à côté d'un jerrycan d'essence – à éviter.

- **Ne pas remplir à ras bord** : Laissez un petit volume d'air dans chaque contenant, surtout si l'eau n'est pas traitée, car un minimum d'oxygène freine le développement de germes anaérobiques. En revanche, si possible, comprenez légèrement vos poches souples pour chasser *la majorité* de l'air, car trop d'oxygène dissous favorise au contraire certaines algues. En gros, ne vous prenez pas trop la tête : remplissez bien mais sans chercher à chasser absolument 100 % de l'air.
- **Étiquetage** : Indiquez clairement "*Eau potable – date de remplissage – source*". Ainsi vous saurez que tel bidon a été rempli à telle date avec eau de ville chlorée, tel autre avec de l'eau de pluie filtrée (qui devra peut-être être bouillie avant usage interne). En situation stressante, ces infos évitent les erreurs.
- **Volumes** : Combien stocker ? Cela dépend de votre place. En appartement, viser 50 à 100 L de réserve potable par personne est déjà très bien (10 L/personne = 5 jours d'autonomie potable). Dans une pièce de stockage, 500 L (ex : cinq bidons de 100 L ou un demi-IBC) c'est un bon objectif. Dans un jardin, vous pouvez aller plus loin avec des cuves de 1000 L, mais ce sera plutôt de l'eau de service (non potable directe).

Beaucoup se demandent si l'eau stockée « tourne ». En fait, une eau propre dans un contenant propre **reste stable** très longtemps. Les légionelles et autres soucis surviennent dans de l'eau tiède stagnante entre 25-45°C. Si vous stockez au frais, peu de risque. Une fine couche bactérienne peut se former au bout d'un moment sur les parois (biofilm) si l'eau n'était pas stérile, mais ce n'est généralement pas dangereux.

Astuce : vous pouvez ajouter quelques **gouttes d'argent colloïdal** (ou utiliser des *pièces d'argent métal* plongées dans le réservoir) : l'argent est un bactéricide lent mais efficace qui a été utilisé avant le chlore dans les châteaux d'eau. Certaines cartouches céramiques de filtre sont imprégnées d'argent pour auto-désinfection. Ça peut aider à garder l'eau "propre" sur la durée.

Une fois votre réserve constituée, **protégez-la**. En temps normal, l'ennemi c'est l'oubli (il ne faut pas percer un bidon en bricolant à côté, par exemple). En temps de crise, l'ennemi ce peut être... les autres. L'eau devient vite un objet de convoitise en situation de pénurie. Il est donc recommandé de ne pas exhiber vos piles de bouteilles d'eau minérale devant tout le quartier. En appartement, gardez cela discret pour ne pas attirer les profiteurs. En maison, si vous avez une citerne extérieure, sécurisez l'accès (cadenasser, camoufler). On parlera de sécurité plus loin, mais juste ayez en tête que **votre eau = votre vie**, ne la laissez pas dilapidée ou volée.

3.4 Erreurs à éviter absolument

Parce qu'en matière d'eau une erreur peut coûter cher (maladie, déshydratation), voici les **pièges à éviter** :

- **Boire une eau douteuse sans traitement** – Sous la soif, on est tenté de boire n'importe quoi. Résistez et prenez le temps minimal de purifier. Boire de l'eau non traitée d'une mare ou d'un toit peut vous infecter (colibacilles, hépatite, protozoaires comme Giardia). La diarrhée de déshydratation qui s'ensuit pourrait empirer votre sort. *Dans le doute, traitez.*
- **Ne pas assez boire pour "économiser"** – En survie on a tendance à rationner l'eau, c'est normal, mais n'allez pas jusqu'à vous mettre en danger de déshydratation. Une urine foncée, une fatigue intense, sont des signaux : buvez. Il vaut mieux réduire d'autres usages (toilette, etc.) mais garantir l'eau de boisson.
- **Contenants inadaptés** – Réutiliser un bidon qui a contenu du lait ou du jus sans stérilisation, c'est la cata : ces résidus organiques vont faire proliférer les bactéries. On se retrouve avec une soupe infecte. Toujours nettoyer et désinfecter un récipient si vous le recyclez. L'eau oxygénée (peroxyde d'hydrogène) ou l'eau de Javel diluée sont de bons désinfectants pour vos jerrycans avant remplissage. Bien rincer ensuite.
- **Stocker au soleil** – On l'a dit, la lumière fait verdier l'eau (algues). On voit parfois des gens stocker de l'eau dans des bouteilles transparentes sur leur balcon... elles deviennent vert fluo en quelques semaines. C'est pas rattrapable facilement (il faut filtrer sur charbon et re-chlorer). Donc obscurité ou bidon teinté.

- **Oublier de ventiler lors de l'utilisation de désinfectants** – Par exemple, quand vous mettez des pastilles de chlore dans de l'eau, ne respirez pas juste au-dessus tout de suite, et ne confinez pas ça dans une pièce minuscule sans aération. Le chlore gazeux peut piquer les yeux ou irriter si forte concentration. De même, attention à la Javel concentrée : ne jamais mélanger avec du vinaigre ou ammoniacal ! (Ça dégage des gaz toxiques, chloramines).
- **Confondre “potable” et “adaptée aux bébés”** – Sachez que certaines eaux minérales très chargées (en magnésium, sulfates...) peuvent causer des diarrhées aux nourrissons. De même une eau légèrement chlorée passe sans souci pour un adulte, mais pour un bébé on préfère la faire bouillir et refroidir (pour les biberons). Donc si vous avez des nourrissons, prévoyez de l'eau faiblement minéralisée en stock ou sachez adapter (eau de pluie distillée + un peu de sel minéraux par exemple).
- **Ne pas avoir d'ustensiles pour transporter l'eau** – On pense stockage chez soi, mais si vous devez aller chercher de l'eau à une citerne ou à la rivière du coin, avez-vous un *seau*, un *jerry can transportable*, un *diable* ou *caddie* ? Porter 20 L sur 1 km à bout de bras c'est éprouvant. Prévoyez un chariot à roulettes ou un sac à dos robuste pouvant tenir un jerry can souple de 15 L. Ceux qui ont déjà fait la queue à une fontaine publique avec des bouteilles comprennent l'importance de l'équipement.

- **Négliger l'eau pour l'hygiène** – Ok, boire est prioritaire. Mais l'eau c'est aussi l'hygiène : or en survie les infections (gale, plaies sales, dysenterie) tuent presque autant que la soif. Prévoyez *un peu d'eau "non potable" pour nettoyer*. Par exemple l'eau de pluie récupérée non traitée peut servir à laver le sol, la vaisselle (ensuite on rince avec un peu d'eau chlorée), ou pour tirer la chasse si on a encore des WC utilisables. À la limite, on s'en fiche si elle a des bestioles pour ces usages. Mais sans eau du tout pour l'hygiène, vous allez créer un nid à maladies. Donc essayez de garder une segmentation : l'eau top qualité pour boire/cuisson, la moindre qualité pour lavage/cuisine initial (on lave les légumes à l'eau de pluie filtrée par exemple, puis on cuit donc ça tue les germes restants).
- **Penser qu'il suffit de filtrer sans désinfecter, ou vice versa** – Beaucoup de débutants achètent un filtre à eau et croient pouvoir boire n'importe quelle flaque avec. *Oui, mais...* si l'eau est franchement polluée, un filtre peut saturer ou laisser passer un virus. Idéalement combinez toujours deux barrières (filtre + chimique, ou ébullition + filtration des sédiments). Sauf si vous utilisez un filtre céramique haut de gamme 0,1 micron + charbon, là c'est très sûr tout seul pour l'eau douce. De même, balancer du chlore dans une eau boueuse ne la rendra pas agréable ni 100 % sûre (certains kystes parasites résistent). Donc faites les choses dans le bon ordre : clarifier, puis désinfecter.

3.5 Techniques de récupération en appartement ou en maison

En maison individuelle, la récupération d'eau la plus évidente est la **récupération d'eau de pluie**. Vos toits sont des collecteurs d'eau gratuits. Installer des gouttières reliées à des cuves est un investissement minime pour un gain énorme. Une pluie de 10 mm sur 100 m² de toiture = 1000 L d'eau récoltée ! De quoi tenir un moment. Donc, connectez un ou plusieurs **fûts** ou une **cuve de 1000 L (IBC)** à la descente de gouttière. Mettez un filtre simple (crépine ou grille) pour les feuilles. Une fois l'eau dans la cuve, vous la traiterez pour boisson si besoin. L'eau de pluie est presque distillée à la base, mais en ruisselant sur le toit elle se charge en saletés (poussière, fientes d'oiseaux, polluants atmosphériques). Je conseille un système de "*première eau*" : les premiers litres de chaque pluie (qui lavent le toit) sont dirigés vers une petite dérivation, et le reste plus propre va dans la cuve. On peut bricoler ça ou l'acheter.

Stockez la cuve dans un endroit ombragé. Si elle est transparente, recouvrez-la d'une bâche pour éviter le vert. Ajoutez une cuillère d'eau de Javel tous les 100 L pour empêcher la soupe. Cette eau de pluie brute servira au jardin, au lavage, et en cas ultime pourra être rendue potable par filtration/ébullition.

Si vous avez un **puits** ou une **source** sur la propriété, c'est jackpot. Pensez à l'entretenir (curer le puits, protéger la source des ruissellements polluants). Il faut aussi avoir un moyen de pomper sans électricité (pompe manuelle, ou seau avec poulie à l'ancienne). Testez

la potabilité en labo si possible pour savoir ce qu'elle contient (nitrates, etc.). Filtrez et traitez comme on a dit. En monde rural, nombreux sont ceux qui ont remis en service l'ancien puits du grand-père pour arroser ou même pour boire, et en temps de crise tout le quartier viendra avec ses seaux...

Autres sources extérieures : rivière, lac, étang. Là, c'est plus hasardeux, car accessible à tous et potentiellement contaminé par agriculture (pesticides, purins). Mais pour l'hygiène et la vaisselle, on s'en servira. Pour boire, purification obligatoire. Vous pouvez envisager de transporter l'eau en brouette ou véhicule jusqu'à chez vous et la traiter sur place (vous êtes plus en sécurité chez vous pour faire bouillir que au bord de la rivière).

En appartement, c'est plus délicat. Pas de gouttière dédiée, pas de jardin... Mais il y a quand même des astuces :

- **Récupération d'eau de pluie de balcon** : Vous pouvez tendre une bâche sur votre balcon lors d'une averse pour canaliser de l'eau dans un seau. Ou simplement laisser des bassines dehors. Les quantités ne seront pas énormes (quelques litres par pluie), mais c'est toujours ça. Attention aux lois de copro : faire déborder de l'eau chez le voisin du dessous pourrait poser problème. Donc essayez de canaliser proprement (tuyau qui va directement dans un jerrycan sans goutter partout).
- **Les toits de l'immeuble** : Parfois accessible, parfois non. S'il y a moyen et que l'immeuble est en crise, on peut improviser une

collecte sur la terrasse (bâches, entonnoirs vers des bidons). C'est du système D, mais dans un scénario extrême, prenez l'initiative avec l'accord de vos voisins.

- **L'eau de ruissellement urbain** : En ville, l'eau qui coule dans les caniveaux durant la pluie est franchement polluée (hydrocarbures, etc.). À n'utiliser qu'en dernier ressort, et en la passant dans des filtres à charbon intensifs, plus ébullition, plus re-charbon... Bref, possible mais pas top. Visez plutôt les parcs : l'eau qui ruisselle d'une pelouse ou d'une bâche propre sera meilleure que celle du trottoir.
- **L'eau des sanitaires** : Astuce connue : l'eau du réservoir de chasse d'eau (pas la cuvette, hein !) est propre (c'est la même qu'au robinet). Si l'eau est coupée, récupérez-la, il y a 5-10 L selon modèle. Idem, le circuit de chauffage central contient de l'eau (non potable car traitée, mais pour la chasse d'eau ou laver le sol, ok). En ouvrant le purgeur du radiateur, on peut la récupérer, mais attention aux dégâts d'eau : faire doucement.
- **Les sources publiques** : En zone urbaine, identifiez d'avance les fontaines publiques, bassins, plans d'eau. Parfois une fontaine décorative fonctionne encore sur pompe même si réseau en panne (eau recyclée). Ce ne sera pas potable sans traitement, mais c'est un point d'eau brute. Les piscines municipales contiennent des milliers de litres chlorés (post crise, si accessible, on pourrait y puiser de l'eau au seau, en la désinfectant plus). Les réservoirs

incendie souterrains (citernes sous parkings) aussi, mais difficiles d'accès.

- **Le réseau d'eau de l'immeuble** : Lorsque l'eau est coupée, il reste souvent de l'eau piégée dans les tuyaux, surtout si vous êtes en bas d'immeuble. Ouvrez le robinet du point le plus bas, parfois on récolte quelques litres qui s'écoulent par gravité du château d'eau de l'immeuble.
- **Condensation / humidité** : Méthode de dernier recours dans un appart sec : un **déshumidificateur électrique** condense de l'eau de l'air. Mais sans élec, pas possible sauf via groupe électrogène. Certains survivalistes bricolent des "pièges à rosée" sur les toits, ou posent des bâches la nuit pour récolter la rosée du matin. En climat sec, c'est mince. Mais par grande humidité, c'est jouable. Vous pouvez aussi exploiter la condensation de la clim ou du frigo (l'eau qui goutte de la clim en été, c'est de l'eau pure ; d'habitude on la jette). Stockez-la.

Éviter le gaspillage : En mode survie, ne jetez pas l'eau qui a servi à rincer du riz ou laver vos mains si elle peut resservir pour les toilettes ou pour arroser un jardin d'intérieur. Ayez deux bassines dans l'évier : une pour l'eau savonneuse, une pour rinçage. L'eau de rinçage peut ensuite servir de lavage brut pour autre chose. Évidemment, ne devenez pas fous au point de boire l'eau de lavage des chaussettes... (dangereux). Mais optimiser chaque goutte est utile.

Enfin, sachez **communiquer et s'entraider** sur l'eau. Dans un immeuble, organisez-vous pour aller chercher à plusieurs des jerrycans, faites bouillir en commun sur un réchaud de camping si un voisin en a. L'eau, plus que tout, peut ressouder une communauté (distribution, partage) ou la briser (conflits). Prévoyez plus que pour vous si possible, afin de pouvoir aider une personne âgée voisine par exemple. Le protocole 360° de Clayton vise la survie familiale mais sans exclure la solidarité : on ne peut pas être autosuffisant en autarcie complète en plein milieu d'autres humains assoiffés...

Encadré – Scénario : *L'été 2028, une mégasécheresse frappe le sud de l'Europe. À Montpellier, l'eau potable vient à manquer : les forages sont à sec, l'eau du réseau est sévèrement rationnée puis coupée certains jours. Camille, 35 ans, avait anticipé en installant trois cuves de 310 L chez elle l'année précédente, reliées à ses gouttières. Tout l'été, elle surveille la météo et collecte chaque orage. Quand sa famille, ses voisins et elle se retrouvent sans eau courante pendant 48h, Camille devient "la providence" de sa rue : elle distribue quelques litres à la voisine âgée, aide un père de famille à filtrer de l'eau de piscine pour la rendre buvable. Elle-même rationne intelligemment : l'eau de lavage de légumes sert à chasser les WC, chacun a son gobelet d'eau dédié pour la journée. Grâce à sa réserve et aux pluies orageuses occasionnelles, Camille tient tout l'été sans dépendre des camions-citernes qui arpentent la ville. Mieux, elle a pu éviter des déshydratations à plusieurs personnes vulnérables de son entourage. Cette expérience a convaincu tout le voisinage : dès l'automne, beaucoup vont installer des récupérateurs d'eau de pluie. Camille sourit : "Avant, on me disait que*

mes barils bleus gâchaient le paysage... Maintenant, tout le monde veut les mêmes !”

Ce récit, inspiré d'événements réels, montre qu'être prévoyant vous met non seulement à l'abri, mais peut aussi faire de vous un **pilier de résilience locale**. L'eau, élément humble et omniprésent en temps normal, se révèle l'or bleu en temps de crise. Concluons cette partie en rappelant : ne jamais **prendre l'eau pour acquise**. Apprenez à la goûter, à l'économiser, à la trouver. Faites des exercices : une journée sans robinet, en ne buvant que votre stock, en traitant une bassine d'eau de pluie. Ces gestes vous prépareront physiquement et mentalement. Et souvenez-vous : celui qui a de l'eau a la vie.

Partie 4 : Plan de sécurité familial

Dans une situation de chaos, savoir **protéger sa famille** est aussi essentiel que manger ou boire. Le “plan de sécurité familial” couvre tout ce qui concerne la sauvegarde des personnes : comment se mettre à l’abri, rester en contact, évacuer si nécessaire, et éviter les erreurs fatales avant qu’une crise n’éclate. Cette partie va vous guider pour créer *votre plan familial d’urgence*. Nous définirons ensemble le fameux “**numéro vital**” à appeler en cas de détresse, nous verrons comment communiquer sans Internet ni réseaux mobiles, comment préparer un **plan de repli discret** (votre échappatoire en cas de danger local), et nous pointerons les erreurs communes à ne pas commettre à l’approche ou au début d’une crise (comme crier sur les toits que vous êtes préparé, ou partir trop tard). En suivant ces conseils, vous maximiserez les chances que vos proches et vous restiez en sécurité quoi qu’il arrive, de la simple panne aux effondrements plus sérieux de l’ordre public.

4.1 Anticiper le pire : pourquoi et comment établir un plan familial d’urgence

“**Que fait-on si... ?**” – Cette simple question devrait être posée en famille pour divers scénarios : *Que fait-on si un incendie se déclare la nuit ? Si un attentat survient en ville alors que les enfants sont à l’école ? Si une inondation menace la maison ?* En temps normal déjà, c’est important. En mode survivaliste, c’est un mantra. Le but est d’avoir à l’avance réfléchi et *répété* la conduite à tenir pour toute situation critique. Ainsi, lorsque la panique générale submerge la population,

vous et vos proches, vous agirez calmement selon un plan établi, ce qui peut faire toute la différence.

Éléments clés d'un plan familial d'urgence :

- **Points de rendez-vous** : Prévoyez deux ou trois lieux de regroupement au cas où la famille serait séparée lorsque survient la crise. Par exemple : *“Si on ne peut pas rentrer à la maison, on se retrouve chez Oncle Jacques en campagne”* ou *“Point de rendez-vous A : le parking du supermarché X ; point B si A inaccessible : l'église du village Y”*. Tout le monde doit connaître ces lieux et idéalement s'y être rendu au moins une fois. Fixez aussi un ordre de priorité et un délai : *“Si pas de nouvelles, on se rejoint au point A le jour même avant 18h. Si quelqu'un n'arrive pas avant le lendemain, on bascule vers point B”*.
- **Rôles et responsabilités** : Au sein de la famille, attribuez des tâches en cas d'urgence. Ex : un parent s'occupe de prendre la trousse de secours et les documents importants, l'autre parent rassemble l'eau et la nourriture dans la voiture. Le grand frère tient la main du petit cadet et veille sur lui pendant l'évacuation, etc. Ceci évite la confusion où personne ne sait quoi faire. Les rôles doivent être clairs mais aussi interchangeables (si une personne manque, une autre doit pouvoir assumer sa tâche).
- **Kit d'urgence familial** : Chaque foyer devrait avoir un **kit d'évacuation** (Bug Out Bag) prêt, contenant le nécessaire pour 72h (eau, rations, lampe, radio, piles, médicaments, argent liquide,

copies de papiers, etc.). Dans votre plan, notez où se trouve ce kit (“dans l’armoire du couloir”) et assurez-vous que tout le monde sait ce qu’il contient. **Astuce** : incluez un petit carnet avec les contacts d’urgence, numéros de sécu sociale, groupes sanguins, etc., au cas où. Ainsi, si quelqu’un est pris en charge inconscient par des secours, les autres pourront fournir ces infos.

- **Scénarios d’action** : Élaborez des **procédures** pour différents cas. Par exemple : *incendie de maison* (sortie d’évacuation, où se regroupent les membres dehors, qui appelle les pompiers, etc.), *séisme* (on se met sous une table, puis on évacue dès que ça s’arrête), *intrusion cambrioleur* (on se réfugie dans la chambre forte ou on sort par derrière pour appeler la police). Bien sûr on ne peut pas TOUT prévoir, mais on peut couvrir les bases.
- **Entraînement** : Un plan écrit ne suffit pas, il faut le pratiquer. Faites des exercices en famille. Un soir, coupez le disjoncteur pour simuler une panne générale et testez votre éclairage d’urgence, votre organisation (qui trouve les lampes ?). Une autre fois, jouez la scène “évacuation en 10 minutes” : déclenchez un minuteur et faites semblant de devoir quitter la maison (sac à dos, fermer gaz, prendre le chat dans sa caisse, etc.). Ces drills révèlent les lacunes et créent des automatismes. Sans cela, en vrai, on perd de précieuses minutes à chercher ses clés de voiture ou le doudou du petit.

La sérénité du plan : L'objectif est de **réduire la panique**. On sait qu'en situation de stress extrême, le cerveau reptilien prend le dessus et on peut agir de façon irrationnelle. Avoir un plan gravé en tête canalise l'action : *On a dit qu'on fait ça, donc on le fait*. Cela augmente nettement les chances de survie car on perd moins de temps, on évite les pièges évidents. Ce n'est pas pour rien que l'armée passe tant de temps à planifier et répéter des manœuvres : pour le jour J, tout le monde sait quoi faire même sous le feu. Appliquez la même logique à l'échelle familiale.

4.2 Le numéro vital : un contact clé en cas d'urgence absolue

Qu'est-ce que ce “**numéro vital**” mentionné dans la structure ? Il s'agit d'un concept simple mais crucial : identifier une personne de confiance à contacter en premier lieu lors d'une crise, de préférence située à *distance* de la zone de crise. Ce contact deviendra votre relais d'information et de coordination.

Par exemple, supposons qu'une catastrophe frappe votre ville et que les communications locales soient coupées, ou que vous deviez évacuer précipitamment sans savoir où aller. Votre *numéro vital*, disons l'oncle Paul qui vit à 500 km, sera l'appel que vous tenterez de passer (même un SMS) pour lui dire “*On a dû quitter la maison, on va vers tel endroit, on est 4, on est sains et saufs*”. Pourquoi quelqu'un loin ? Parce qu'en cas de désastre local (tremblement de terre, inondation régionale), souvent seuls les appels longue distance passent (les réseaux locaux saturent, mais parfois on peut appeler hors zone). Cet oncle Paul pourra

ensuite relayer l'info aux autres membres de la famille, voire aux secours si besoin (*“Je confirme que ma nièce et ses enfants sont vivants, ils m'ont dit se diriger vers tel village”*).

Caractéristiques du numéro vital :

- Ce doit être quelqu'un **de disponible et fiable**. Évitez une personne âgée très fragile ou quelqu'un qui ne répond jamais au téléphone. Choisissez un parent ou ami solide, qui comprend votre démarche.
- Expliquez-lui à l'avance son rôle : “Si un jour on t'appelle en panique, ce sera peut-être notre seul appel, on compte sur toi pour transmettre aux autres que nous allons bien et pour être le point de contact.”
- Donnez-lui une **liste de personnes à alerter** en cascade. Par ex. s'il vous a au bout du fil, il appelle ensuite vos parents, beaux-parents, etc., pour les rassurer. Ça vous évitera d'essayer d'appeler 10 numéros (chances faibles) en situation dégradée. Mieux vaut réussir 1 appel et faire diffuser l'info.
- Échangez avec lui **quelques informations de code** au cas où les communications seraient surveillées ou si vous ne pouvez pas parler librement. Ex : convenez d'une phrase code pour dire “on est pris en otage” ou “la maison est perdue”. Bon c'est un peu espionnage, mais qui sait. Au minimum, un mot de passe pour confirmer que c'est bien vous (si c'est juste un bref SMS “OK

refuge A”, l’oncle saura que c’est bien authentique).

- Mémorisez par cœur son numéro. Aussi notez-le sur du papier dans votre portefeuille, car les téléphones peuvent se décharger ou être perdus. Chaque membre de la famille doit savoir “Si je suis seul et que je ne retrouve personne, j’appelle Oncle Paul au 0X XX XX XX XX”.
- Choisissez **plusieurs moyens de contact** : téléphone, mais aussi e-mail, WhatsApp, radio amateur si possible. Si vous avez un talkie-walkie longue portée et que l’oncle Paul en a un (peu probable s’il habite loin, sauf via réseau radio amateur). Bref, multipliez les canaux.

Autres numéros vitaux : En plus de ce contact pivot, listez aussi les *numéros d’urgence officiels* (112 en Europe, 18 pompiers, 15 SAMU, etc.). En cas de crise majeure, ces lignes seront saturées malheureusement. Mais après le chaos immédiat, ça peut servir. Aussi, repérez les *fréquences radio d’urgence* (ex : 162.4 MHz météo aux USA, en France radio France Bleu locales qui relaient les instructions en FM, etc.). Ce ne sont pas des “numéros” mais des points de contact importants.

Ne pas surcharger : N’appellez le contact vital que pour de vraies urgences ou mises à jour essentielles. Si le réseau est fragile, un SMS court vaut mieux qu’un appel. Un message du type : “*Sommes sains,*

camping municipal de X, contactons plus tard” suffit. L’important est qu’au moins quelqu’un hors de la zone sait votre situation. Lors de l’ouragan Katrina, nombre de familles étaient dispersées : celles qui avaient un contact hors zone (un parent dans un autre État) ont pu se synchroniser via lui.

4.3 Communiquer sans Internet ni réseau mobile

Nos sociétés dépendent totalement des communications instantanées (smartphones, internet). Le jour où tout cela tombe en panne, c’est le *black-out informationnel*. Beaucoup se sentiront aveugles et isolés. Vous, en survivaliste préparé, devez avoir pensé des solutions de rechange pour **communiquer en absence des réseaux habituels**.

Options de communication d’urgence :

- **La radio à ondes courtes (amateur)** – C’est la méthode classique des survivalistes sérieux : devenir radioamateur ou au moins posséder un équipement d’**ondes courtes** (HF) pour écouter et éventuellement émettre des messages longue distance. Avec un bon poste, on peut capter des informations internationales, les bulletins d’urgence, etc., même si internet et FM locales sont KO. Pour émettre, il faut une licence radio amateur (indicatif) dans le respect de la loi, mais en cas de détresse absolue, tout le monde peut légalement émettre un appel de détresse (Mayday) sur les fréquences d’urgence internationales. Avoir un **transceiver ondes courtes portable** (genre Yaesu FT-818ND ou un kit moins cher) et une antenne longue fil, c’est un investissement, mais ça donne un canal de

communication mondial potentiellement. De plus, les communautés radioamateurs ont des réseaux d'urgence (Réseau d'Urgence des Radioamateurs, etc.) qui se mettent en place lors de catastrophes pour relayer les messages de populations sinistrées.

- **Les talkies-walkies (VHF/UHF)** – Pour les communications locales (quelques kilomètres), dotez votre famille de **talkies PMR446** (radios sans licence à courte portée). Ils permettent de rester en contact dans un périmètre restreint. Par exemple, si on va chercher de l'eau à 1 km, on peut garder le contact avec la maison. Ou lors d'une évacuation en deux voitures, les talkies permettent de se parler même si le cellulaire passe mal. La portée de ces appareils va de 500 m en ville dense jusqu'à 5 km en champ libre (parfois plus avec du haut de gamme et antenne améliorée). C'est limité, mais c'est instantané, pas de dépendance à un réseau central. Apprenez à les utiliser, quel canal choisir, etc. Codez un peu vos messages pour pas qu'un voisin indélicat sache tout (quoique, sur PMR446 tout le monde peut écouter, donc restez sobre).
- **Le morse et signaux visuels** – Ancien mais fonctionnel : la lampe de poche en morse à travers la rue, ou un miroir pour faire des signaux de jour. C'est plus pour signifier sa position aux secours. Apprendre SOS en morse (· · · – – – · · ·) peut sauver la vie. Trois flashes courts, trois longs, trois courts. On peut le faire avec une lampe, en klaxonnant, ou en frappant sur des débris si enseveli.

Internationalement, c'est reconnu.

- **Les messageries hors-ligne** – Si internet est partiellement disponible (ex : réseau wifi maillé local mais pas de sortie vers le monde), il existe des applis *mesh* comme Bridgefy ou Briar qui permettent d'envoyer des messages de téléphone à téléphone en Bluetooth ou Wi-Fi direct sans passer par internet. Par exemple, Bridgefy a été utilisé pendant des manifestations quand le net était coupé. Ça requiert que plusieurs personnes autour aient l'appli, ça crée un réseau maillé. Si vous avez un groupe communautaire, c'est intéressant de l'avoir paramétré à l'avance.
- **Le bon vieux papier/crayon** – N'oublions pas la simplicité : laisser un mot écrit peut faire foi de communication. Dans un scénario où vous évacuez votre domicile, pensez à *laisser un message visible* pour d'éventuels proches ou secours : "Famille Martin évacuée le 12/08 à 15h vers refuge X, 4 personnes, téléphone +33...". Ce bout de papier sur la porte peut plus tard aider vos proches à savoir où vous étiez passés. De même, avoir un carnet pour noter des infos importantes durant la crise (heures, noms, etc.) est primordial car la mémoire peut flancher sous stress.
- **Signaux de détresse internationaux** – Outre le SOS, connaissez les signaux conventionnels : une flamme ou 3 feux en triangle, c'est détresse. 3 coups de sifflet répétés, détresse aussi. Si vous êtes paumé en montagne, 6 coups de sifflet espacés de 10 sec,

puis pause 1 min, etc. (norme internationale). Les secours répondront avec 3 coups. Avec un simple sifflet d'urgence (que vous devriez avoir sur vous dans la nature), vous pouvez communiquer.

- **Réseaux citoyens** – Dans certains pays, il y a le **Citizen Band (CB)** en 27 MHz, très populaire chez les routiers. En France c'est un peu tombé en désuétude, mais de nouveau certains s'équipent de postes CB (portée quelques km à dizaines de km, sans licence). Ça peut permettre de parler à d'autres survivants ou d'écouter ce qu'il se passe.

Quand internet est partiellement disponible : Parfois, le web n'est pas totalement mort : par exemple, réseau 3G saturé ou coupé localement, mais si vous vous déplacez de quelques km, ça recapture. Pensez aux **SMS** (qui passent sur le canal signalisation, parfois quand le téléphone ne sonne pas vous pouvez encore envoyer un SMS car ça utilise moins de bande passante). Essayez aussi les **appels d'urgence** – sur un mobile, le 112 peut passer même avec peu de réseau (il accroche n'importe quelle antenne dispo, même d'un autre opérateur). Donc si votre opérateur est HS mais un autre fonctionne, le 112 marchera possiblement. Ce n'est pas pour papoter, c'est pour joindre les secours.

Antenne maison : Une astuce de radio amateur en situation dégradée : on peut augmenter la portée d'un talkie ou d'un récepteur en faisant une

antenne de fortune plus grande (un fil de cuivre à la bonne longueur déployé). Apprendre à fabriquer une antenne dipôle ou une long fil peut améliorer vos capacités de communiquer ou au moins d'écouter loin. Si vous captez la radio FM d'une ville voisine, vous aurez peut-être des nouvelles, alors que les radios locales sont off.

4.4 Plan de repli discret : savoir où fuir et comment s'y rendre

Il y a des situations où, malgré tous vos efforts, **rester sur place** devient trop dangereux. Cela peut être une menace naturelle (incendie de forêt qui fonce sur vous, tremblement de terre ayant rendu votre immeuble instable), ou humaine (émeutes violentes en bas de chez vous, attaque armée, guerre). Dans ces cas extrêmes, il faut **évacuer**. Mais partir à l'aveuglette est très risqué. C'est pourquoi vous devez avoir élaboré un *plan de repli discret*, c'est-à-dire une stratégie pour quitter votre domicile en sécurité et vous rendre vers un lieu plus sûr, le tout si possible sans attirer l'attention ni la convoitise.

Les questions à se poser pour un plan de repli :

- **Quels sont les critères déclencheurs ?** Autrement dit, à partir de quand décide-t-on de partir ? Il faut y réfléchir froidement avant. Par exemple : *“Si l'eau monte au rez-de-chaussée, on part.” “Si les autorités annoncent l'évacuation obligatoire, on part sans tarder.” “Si plus de 3 bâtiments brûlent dans le quartier et pompiers débordés, on part.”* Avoir ces seuils en tête évite l'hésitation fatale. Souvent, les gens sont victimes parce qu'ils ont attendu trop longtemps en espérant une amélioration. Mieux vaut évacuer tôt et

peut-être pour rien, que trop tard quand routes bloquées et péril immédiat.

- **Où va-t-on ?** Identifiez à l'avance un ou plusieurs **lieux refuges**. Idéalement hors de la zone de danger. Ça peut être la maison d'un parent à la campagne, un gîte, un endroit où vous savez pouvoir planter la tente en sécurité, etc. Dans le jargon survivaliste, c'est la *BOL (Bug Out Location)*. Choisissez-le en fonction du type de crise probable. Contre un effondrement social en ville, la campagne c'est bien. Contre une inondation, un point haut. Contre une guerre, peut-être un autre pays frontalier. Bien sûr, on ne peut pas tout prévoir, mais ayez au moins une direction. Ex : *“si on doit fuir Paris à cause d'émeutes, on file vers la maison de Grand-Mère en Bretagne.”*
- **Itinéraire et moyens** : Planifiez comment vous y rendre. En voiture ? A pied ? En vélo ? Prévoyez des **itinéraires bis** évitant les axes majeurs (qui seront bouchés). Une route de campagne, même si plus longue, sera plus praticable qu'une autoroute encombrée. Gardez des cartes papier routières et topographiques dans votre kit. Le GPS pourrait ne plus fonctionner (ou plus de courant pour le recharger). Entraînez-vous une fois à faire le trajet jusqu'au refuge sans autoroute ni péage, juste pour repérer. Notez les points d'étape possibles (aires, stations essence, points d'eau). Si vous n'avez pas de véhicule ou qu'il n'est pas utilisable (panne d'essence, route effondrée), envisagez le plan “à pied”. Avoir de bons sacs à dos (voir plus loin la pharmacie/kit), et des chariots ou

vélos d'appoint. Le plan discret signifie aussi ne pas partir avec la caravane bien en vue... Parfois, partir de nuit ou aux heures creuses est plus sûr pour éviter banditisme ou contrôle.

- **Kit d'évacuation** : On l'a mentionné, votre sac doit contenir le nécessaire. Rendez-le *le plus compact et passe-partout possible*. Si vous traversez une foule agitée avec un énorme sac militaire camo sur le dos, vous allez attirer l'attention (et potentiellement la convoitise : "ils doivent avoir de la bouffe là-dedans"). Le discret, c'est par exemple un sac de rando bleu ou gris qui n'éveille pas les soupçons, ou si en voiture, que les bacs de survie soient couverts par d'autres bagages ordinaires.
- **Cache et diversion** : Un aspect de la fuite discrète est de *ne pas laisser deviner que vous partez définitivement*. Si l'insécurité règne, on peut faire croire qu'on va revenir bientôt pour ne pas inciter au pillage immédiat de chez nous. Par exemple, laisser la radio allumée (sur piles) ou une lumière programmée pour simuler une présence, un mot disant "Revenu demain, me dérangez pas", etc., peut décourager un peu. Attention, ce ne sont pas des garanties, mais l'idée c'est de ne pas montrer que la maison est abandonnée pour de bon.
- **Ne pas divulguer son plan** : Hormis aux membres de la famille ou coéquipiers de survie, évitez de crier sur tous les toits *où* vous allez et *quand*. Si des voisins en qui vous n'avez pas confiance

l'apprennent, ils pourraient tenter de vous suivre ou de vous dépouiller en route. Évidemment, si on peut partir en petit groupe de confiance, c'est idéal pour la sécurité (convoi solidaire). Mais attention aux "sangsues" opportunistes qui n'ont rien préparé et risquent de vous ralentir ou de se servir. Ce point est moralement délicat, mais anticipons-le : seriez-vous prêt à dire non à un voisin qui veut absolument monter dans votre voiture déjà pleine, au risque de compromettre votre famille ? Ce sont des choix cruels qu'on souhaite ne jamais avoir à faire, d'où l'importance d'encourager *en amont* ses proches et voisins à se préparer eux aussi.

Erreurs à éviter en évacuation :

- Ne pas faire comme tout le monde (tout le monde prend la route principale et se retrouve bloqué ? Prenez le chemin de traverse).
- Ne vous surchargez pas d'objets de valeur inutiles. Des gens perdent du temps à charger la télé ou 3 valises de vêtements... Non, privilégiez le vital. Une pièce d'or ou deux dans la poche aura plus de valeur portable qu'une télé écran plat ingérable.
- Ne laissez pas derrière vous des choses qui pourraient nuire aux secours ou aux autres (ex : bonbonnes de gaz non fermées, produits chimiques à l'air libre). Si vous partez, sécurisez ce qui peut exploser ou polluer si possible.

- Ne tardez pas quand la décision est prise. L'évacuation doit être rapide. Chaque minute en plus est du risque. Donc entraînez la famille à embarquer en 10 minutes chrono.

Encadré – Anecdote historique : *Lors de l'éruption du volcan Montagne Pelée en Martinique en 1902, la plupart des habitants de Saint-Pierre sont restés chez eux, rassurés par les autorités qui minimisaient le danger. Seule une poignée de familles a "replié discrètement" vers le sud de l'île dans les jours précédant l'éruption, suivant leur instinct et quelques signes (animaux fuyant, cendres). Quand la nuée ardente a détruit la ville, ces évacués volontaires ont fait partie des très rares survivants. Ils avaient un plan de repli quand 30 000 autres ne l'avaient pas. La leçon : écouter les signaux, même contre la pression sociale, et agir sans attendre peut sauver la vie. Mieux vaut passer pour un alarmiste puis revenir sain et sauf, que d'être pris au piège.*

4.5 Les erreurs à éviter avant et pendant une crise

Dans le domaine de la sécurité personnelle, il existe aussi des **pièges psychologiques** et comportementaux qui peuvent vous mettre en danger sans que vous en ayez conscience. Voici une liste d'erreurs communes observées chez les non-préparés (et parfois les préparés) face à une crise :

- **Attendre l'ultime moment (syndrome de la grenouille) :** On l'a mentionné, ne pas savoir reconnaître le moment de partir ou d'agir est fatal. Comme la grenouille dans la casserole qui ne saute pas

parce que la température monte graduellement, beaucoup de gens attendent “encore un peu” pour voir. Ils minimisent les signes avant-coureurs. *Solution* : fixez des seuils objectifs comme dit plus haut, et tenez-vous-y.

- **Diffuser ses préparatifs** : C’est tentant d’en parler autour de soi (par enthousiasme ou fierté). Mais dire ouvertement “*Moi j’ai un stock de bouffe pour 1 an*” c’est vous peindre une cible sur le dos en cas de pénurie. L’erreur serait de se vanter ou de trop montrer ses réserves et équipements. Restez modeste, n’affichez pas vos stocks (rangez-les à l’abri des regards). Si vous commandez 50 kg de riz, ne l’annoncez pas à tous les voisins. La discrétion est une composante de la sécurité (concept d’OPSEC – sécurité opérationnelle). Vos atouts ne doivent pas être connus de tous.
- **S’armer sans se former** : Certains, préoccupés par la sécurité, vont acquérir des armes (légal, espérons) mais ne pas suffisamment s’entraîner au maniement et aux protocoles de sécurité. Pire, en situation de stress, ils risquent de faire une bavure ou se faire arracher l’arme par plus malin. Si vous choisissez d’avoir des moyens de défense (spray, taser, arme à feu, bâton), formez-vous correctement, entraînez-vous régulièrement et ayez une ligne éthique claire sur quand l’utiliser. Une arme mal utilisée se retourne contre son propriétaire. Par ailleurs, en France les armes à feu sont très réglementées, donc la majorité devra s’en passer ou se contenter d’armes improvisées. Ne comptez pas uniquement là-dessus, privilégiez l’évitement du

danger.

- **Panique ou inertie** : Ce sont deux réactions opposées mais aussi mauvaises l'une que l'autre. La panique vous fait faire n'importe quoi (fuir sans matériel, crier, attirer l'attention, prendre des risques inconsidérés). L'inertie vous tétanise (on reste prostré en espérant que ça passe). *Solution* : entraînez-vous mentalement à des scénarios (visualisation), comme font les aviateurs ou marins : "Si ça, je fais ça". Le jour J, vous aurez une direction, ce qui combat la panique et l'inertie car vous passez en mode exécutif.
- **Se croire seul ou, inversement, trop compter sur les secours** : Deux extrêmes. Le premier, c'est la méfiance absolue, vous ne faites confiance à personne, ce qui peut vous priver d'aide précieuse ou faire de vous une cible (celui qui refuse de coopérer peut être perçu en ennemi). Le second, c'est l'attentisme assisté : *"Pas grave, les pompiers vont venir nous chercher"*. Or, en situation de catastrophe généralisée, les secours sont débordés et ne viendront peut-être jamais. Il faut trouver un juste milieu : **collaborer intelligemment**. Par exemple, regroupez-vous avec des voisins de confiance pour surveiller la rue, partager des ressources, etc., mais tout en restant prudent sur ce que vous révélez (on en revient à OPSEC).
- **Négliger l'apparence** : En contexte chaotique, *le gris passe inaperçu, le brillant attire*. Si vous roulez avec un gros 4x4 neuf plein d'équipements visible, vous risquez blocage par des pillards.

Si vous arborez un sac rutilant, on pensera qu'il y a de la valeur dedans. Au contraire, des vêtements banals, un véhicule moyen un peu sale, un sac vieux modèle : vous ressemblerez à tout le monde. C'est bête, mais c'est de la "camoufle sociale". Ne donnez pas l'impression d'être riche ou d'avoir ce que les autres cherchent (nourriture, médicaments...). Un survivaliste efficace en crise, c'est un **caméléon**.

- **Ignorer les erreurs courantes** : Par exemple, avant un ouragan, erreur typique des débutants : scotcher leurs fenêtres en croix (inutile), ou se réfugier dans un sous-sol inondable. D'où l'intérêt de s'instruire sur chaque risque. On ne peut tout couvrir ici, mais faites des recherches sur : erreurs en cas de feu de forêt (comme fuir vers le haut de la colline – piège fatal), erreurs en cas d'accident chimique (comme s'enfuir alors qu'il faut se confiner), etc. Un exemple très important : *ne pas allumer de bougie ni de flamme après un séisme* sans vérifier les fuites de gaz ! Nombre d'incendies post-tremblement de terre viennent de gens qui ont rallumé la lumière (étincelle) alors qu'une conduite de gaz était cassée. Ces connaissances font partie de votre sécurité.
- **Sous-estimer l'impact psychologique** : Une crise c'est traumatisant. Quelqu'un d'habituellement raisonnable peut craquer nerveusement, y compris dans votre famille. Ne jugez pas trop durement, mais essayez d'anticiper : prévoyez des **moyens de gestion du stress** (quelques jeux pour occuper les enfants, de la

lecture, si possible garder un esprit de routine). L'erreur serait de négliger le mental. Parfois une petite radio qui joue de la musique, ou rallumer la lumière une heure par jour avec la batterie, ça remonte le moral de tout le monde et ça évite les décisions irrationnelles prises sous panique ou dépression. *L'autonomie, c'est aussi mental.*

Synthèse : En matière de sécurité familiale, la règle d'or c'est "*Plan for the worst, hope for the best*". Planifiez le pire pour ne pas être surpris, tout en gardant espoir et clarté d'esprit. En évitant les erreurs classiques et en suivant les préceptes évoqués (plan, communication, discrétion, anticipation), vous augmenterez grandement vos chances de traverser la tempête sains et saufs.

Partie 5 : Pharmacie naturelle maison

Quand tout va bien, au moindre souci de santé on file à la pharmacie ou à l'hôpital. Mais en situation d'autonomie forcée, il se peut que **vous soyez votre propre médecin** pendant un temps. Cette cinquième partie vous guide pour soigner votre famille avec les moyens du bord. Nous allons découvrir une **plante miracle** aux multiples vertus qui devrait pousser chez vous, comment constituer une **trousse de santé maison** complète avec produits naturels et médicaments de base, les **gestes de premiers secours** à connaître absolument, et enfin 6 **herbes médicinales** que la nature nous offre et qui rivalisent d'efficacité avec certains médicaments courants. L'approche sera pragmatique et sécuritaire : on ne vous dira pas de renoncer à la médecine moderne, mais de la compléter par du savoir ancestral et des alternatives fiables, afin de pouvoir faire face même si le docteur n'est pas joignable. Être autonome, c'est aussi savoir guérir les petits maux et réagir aux urgences vitales quand personne ne peut venir tout de suite.

5.1 Vers une autonomie médicale de base

Pourquoi une pharmacie “maison” ? Parce que dans un scénario de crise, les hôpitaux peuvent être saturés ou inaccessibles, et les pharmacies vides en quelques jours (on l'a vu en Ukraine récemment, où les médicaments de base sont vite devenus introuvables). Sans aller jusqu'à la catastrophe, avoir chez soi de quoi soigner plaies, fièvre, diarrhées, c'est éviter de dépendre du système pour chaque broutille. Et en contexte survivaliste, c'est vital pour traiter rapidement les bobos qui sinon peuvent s'infecter. Nos aïeux soignaient beaucoup de choses

eux-mêmes avec des plantes et des remèdes simples : renouons avec ce savoir, tout en conservant les progrès utiles (bandages stériles, antiseptiques modernes, etc.).

Les limites à reconnaître : Un point important : l'autonomie médicale a ses bornes. On ne s'improvise pas chirurgien pour une appendicite ou accoucheur pour une césarienne. Il faudra toujours chercher à joindre un professionnel pour les cas graves. Notre but ici est de couvrir **les soins courants et d'urgence immédiate** en attendant mieux. En gros, on veut pouvoir : nettoyer et suturer une plaie, immobiliser une fracture, traiter une fièvre ou infection mineure, soulager une douleur, gérer une gastro, etc. Et savoir quoi faire en premiers secours en cas d'arrêt cardiaque, d'étouffement, etc.

Formez-vous ! Avoir le matériel c'est bien, savoir s'en servir c'est mieux. Inscrivez-vous à une formation de premiers secours (PSC1 en France par ex.). C'est quelques heures, et ça vous apprend le B.A.-BA : massage cardiaque, PLS, traiter les saignements, utiliser un défibrillateur. Ceci pourrait sauver la vie d'un proche, crise ou pas crise. En survivaliste proactif, intégrez cette compétence.

5.2 Une plante miracle à portée de main

Il existe des plantes si utiles qu'on les qualifie de "*miracles*" en médecine naturelle. L'une d'elles se trouve peut-être déjà sur votre rebord de fenêtre : l'**Aloe vera**. Je choisis de mettre en avant cette plante car elle est facile à cultiver en pot même en appartement, qu'elle ne coûte rien, et qu'elle a de multiples applications médicinales vérifiées.

Aloe vera – la pharmacie en pot : C'est une succulente (plante grasse) aux feuilles charnues pleines d'un gel clair. Ce gel d'aloe est connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés **cicatrisantes et apaisantes** sur la peau. C'est le remède par excellence des brûlures domestiques : appliquez du gel frais d'aloe sur une brûlure légère, et vous verrez la douleur s'apaiser, la peau guérir plus vite avec moins de cicatrices. L'aloe est anti-inflammatoire et stimule la régénération cutanée. Il agit aussi sur les *coups de soleil* (gardez en été un gel d'aloe au frigo, effet frais garanti).

Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là : pris en interne (en jus ou gel buvable), l'aloe a un effet laxatif doux et aide en cas de **constipation**. Il contient en outre des polysaccharides bénéfiques pour l'estomac : on l'utilise en complément dans les gastrites ou RGO pour calmer les muqueuses. C'est également un immunomodulateur selon certaines études, et on lui prête une aide en cas de diabète (régule un peu la glycémie). Sans aller jusqu'à en boire des litres (il ne faut pas, c'est puissant), savoir que vous pouvez récolter du gel pour un usage interne léger est un plus.

L'aloe est aussi **antiseptique** : son gel frais a une activité contre certaines bactéries et champignons, ce qui explique qu'on l'utilise sur les plaies pour prévenir l'infection. Combinez cela au fait qu'il retient l'humidité (évite à la plaie de sécher trop vite) et on comprend pourquoi c'est un atout en premiers soins.

Comment l'utiliser : C'est simple : coupez une feuille à la base, rincez-la rapidement, fendez-la en deux dans la longueur, et récupérez

le gel transparent à l'intérieur (avec une cuillère). Appliquez ce gel directement sur la peau propre, en cataplasme, et laissez agir. On peut bander par-dessus avec une gaze non serrée. Renouvelez 2-3 fois par jour si besoin. Pour une ingestion, on prend un petit morceau de gel (1 cuillère à café) dilué dans de l'eau ou jus, pas plus, car sinon effet laxatif trop fort. Évitez la partie jaune proche de la peau (latex d'aloès, très laxative).

Culture de l'aloë : Cette plante est increvable si on la place en pot drainé, au soleil ou mi-ombre, et qu'on ne l'arrose pas trop (une fois toutes les 2 semaines suffit). Elle produira des rejets (bébés aloès) que vous pourrez repoter pour en avoir plus. En quelques années, vous pouvez avoir une mini plantation d'aloë sur votre balcon ! L'hiver, rentrez-la si gel fort, sinon elle résiste jusqu'à 0°C facile.

Anecdote : On raconte que lors de la Seconde Guerre mondiale, des médecins sur le front du désert utilisaient l'aloë vera pour soigner les brûlures de soldats faute de médicaments disponibles – c'est dire sa valeur en conditions austères.

Il y a d'autres "plantes miracles" qu'on pourrait citer (la **Moringa oleifera**, appelée "arbre de vie" pour sa richesse nutritive, ou la **consoude** surnommée "herbe à la coupure" pour sa capacité à aider à ressouder les fractures), mais ces plantes ne sont pas toujours adaptables facilement en France métropolitaine (Moringa aime le tropical). Aloe vera me semble un choix universel pour démarrer.

5.3 La trousse de santé maison : les indispensables

Votre **trousse médicale familiale** doit comporter deux volets : le matériel de premiers soins et les produits (médicaments ou remèdes). Voici une liste détaillée à adapter selon vos besoins :

Matériel de premiers soins :

- **Pansements adhésifs** de différentes tailles (les classiques Band-Aid pour petites coupures).
- **Compresse stériles** (10x10 cm par exemple) et **bandes de gaze** pour couvrir des plaies plus grandes.
- **Sparadrap** (ruban adhésif médical) et/ou bandes auto-adhérentes cohésives (très pratiques, collent sur elles-mêmes sans coller à la peau).
- **Bandes élastiques** type bandage de contention (pour entorse, maintenir une attelle).
- **Pansements sutures adhésives** (strips type Steri-Strip) pour rapprocher les bords d'une plaie propre quand on ne peut pas suturer à l'aiguille.
- **Désinfectant cutané** – de préférence un flacon de Chlorhexidine aqueuse (ne pique pas, large spectre) ou des unidoses d'antiseptique. L'alcool modifié 70° est utile aussi pour désinfecter du matériel ou peau saine, mais sur plaie ouverte ça pique fort et c'est moins efficace que chlorhex ou Betadine (attention Betadine

iodée si allergie iode). Ayez un petit flacon.

- **Coton, cotons-tiges** (pour appliquer des remèdes ou nettoyer).
- **Ciseaux médicaux** (idéalement ciseaux à bouts ronds type “Lister” pour couper bandages, vêtements).
- **Pince à échardes** (petite pince fine pour retirer échardes, dards, etc.).
- **Épingles de sûreté** (accrocher attelles, bandages, etc.).
- **Gants jetables** (protéger le soigneur et le blessé).
- **Masque de poche** pour le bouche-à-bouche (pour réanimation sans contact direct).
- **Couverture de survie** isotherme (légère, sert à couvrir un blessé en état de choc pour conserver la chaleur).
- **Attelle souple** (il existe des attelles roulables type Sam Splint en mousse aluminium, très utile pour immobiliser un bras, un poignet...). Sinon, savoir improviser avec une planche ou un magazine.
- **Thermomètre** (électronique ou classique, pour surveiller la fièvre).

- **Seringues stériles + aiguilles** (pour irriguer une plaie avec du sérum phy en pression, ou potentiellement faire une injection si formé. Avoir quelques seringues 5 ml et 20 ml).
- **Pinces hémostatiques** (si vous savez vous en servir, permet de clamper un petit vaisseau qui saigne fortement). Pas indispensable pour débutant.
- **Lame de scalpel stérile** (pour d'éventuelles petites chirurgies d'urgence comme drainer un abcès – ne s'improvise pas, mais en dernier recours...).
- **Loup (loupe)** ou petit éclairage pour examiner de près (utile pour enlever écharde, etc.).

Produits et médicaments :

- **Sérum physiologique** en dosettes (NaCl 0,9%) – pour rincer les yeux, une plaie, etc. Indispensable.
- **Solution antiseptique** (déjà listé en matériel). J'ajoute : Eau oxygénée 10 volumes peut être utile pour nettoyer une plaie très souillée (ça bulle et décolle les saletés).

- **Paracétamol** – l'antidouleur/antifébrile de base (adulte et pédiatrique si vous avez enfants).
- **Anti-inflammatoire** (ibuprofène par ex.) – utile contre douleurs, inflammations, mais à éviter en cas d'infection sévère (ça masque la fièvre). Avoir quand même un flacon.
- **Antispasmodique** (type Spasfon) pour coliques, douleurs digestives ou règles douloureuses.
- **Antidiarrhéique** (type Lopéramide – Imodium) – arrête la diarrhée aiguë, important pour éviter déshydratation.
- **Antinausée** si possible (dompéridone ou métoclopramide – sur ordonnance normalement). Sinon, du gingembre sec (capsules) a fait ses preuves contre nausées de façon modérée.
- **Charbon actif** en gélules – excellent en cas d'intoxication alimentaire ou gaz intestinaux. Il absorbe les toxines (et même certains poisons, en attendant un vrai traitement).
- **Solution de réhydratation orale** (sachets style Adiaril, ou faites maison eau+sucre+sel) – vital en cas de diarrhée prolongée, pour éviter la déshydratation.
- **Antibiotiques** – vaste sujet. En principe sur prescription, mais en mode survie, avoir quelques antibiotiques large spectre peut

sauver une vie (par ex amoxicilline, ou association amoxiclav, ou un macrolide pour ORL). Certains survivalistes se procurent des *antibiotiques vétérinaires* (comprimés pour poissons en magasin aquariophilie) car ce sont souvent les mêmes molécules que pour humains. C'est illégal en usage normal, donc je ne conseille pas explicitement, mais je mentionne. Si vous avez un médecin compréhensif, peut-être fera-t-il une prescription de secours. Sans connaissance médicale, attention aux allergies (pénicilline allergie potentielle) et aux posologies. Réservez ça aux infections clairement graves (plaie purulente mal en point, pneumonie forte).

- **Antiseptique intestinal** (type nifuroxazide – Ercéfuryl) pour calmer les diarrhées infectieuses.
- **Antifongique local** (éconazole crème par ex) pour traiter mycoses cutanées ou candidoses (assez fréquentes quand hygiène réduite).
- **Crème antibiotique** (mupirocine ou acide fusidique) – pour mettre sur une plaie qui commence à s'infecter localement.
- **Cortisone en crème** (hydrocortisone) – pour réactions allergiques cutanées, eczéma aigu, piqûres insectes inflammatoires.
- **Antihistaminique** (cetirizine / loratadine) – en comprimés, contre allergies, urticaire, piqûres, rhume des foins.

- **Collyre antiseptique ou sérum** pour les yeux (type Dacryoserum).
- **Baume chauffant / décontractant** (style baume du tigre, à base de camphre/menthol) – aide en entorse bénigne, courbatures, etc.
- **Petite pharmacie des dents** : Clou de girofle (anesthésiant local naturel pour mal de dent), un tube de Dentex (pâte pour colmater provisoire une dent cassée ou plombage parti), de l'eugénol (composant du girofle). Une douleur dentaire peut être atroce : avoir du clou de girofle sous la main peut vous sauver des nuits (c'est un anesthésiant efficace appliqué sur la dent cariée).
- **Kit suture ou colle cutanée** – Si vous savez suturer (appris sur le tas ou métier médical), ayez des sutures stériles (fil + aiguille) et un porte-aiguille. Sinon, alternative plus accessible : de la **colle chirurgicale** (dermabond) ou même de la superglue de dépannage (pas idéale car toxique mais en dernier recours, plein de soldats au Vietnam se collaient les plaies pour tenir jusqu'au bloc). On peut aussi utiliser les Steri-strips qu'on a listés.
- **Médicaments personnels** : bien sûr, si un membre de la famille a un traitement chronique (asthme, diabète, etc.), prévoyez un stock d'avance si possible (demandez au médecin de prescrire 2 mois, ou rationalisez). Par ex, un asthmatique sans Ventoline c'est très dangereux en crise. Vous pouvez demander une ordonnance de

secours. Rangez tout ça au sec et au frais.

- **Remèdes naturels** : on en parle dans la section suivante, mais placez dans votre trousse des huiles essentielles ou teintures efficaces (ex : huile essentielle de lavande aspic pour brûlures et piqûres, d'arbre à thé pour désinfecter, teinture d'arnica pour coups – usage externe uniquement, etc.), du miel médicinal (miel de thym ou de manuka, antibactérien à mettre sur plaie ou à avaler en cas d'angine), des tisanes (menthe pour digestion, camomille pour calmer, tilleul pour le stress, etc.).

Stockage : Rangez tout ça dans une boîte ou un sac identifié “pharmacie”. Vérifiez les dates de péremption régulièrement (même périmés, beaucoup de médicaments restent efficaces, mais autant tourner le stock). Protégez de l'humidité (mettez des sachets de silice). Ajoutez une **notice ou petit livre** de médecine d'urgence (il existe des guides de survie médicale qui expliquent comment utiliser tout ça). En stress, avoir un manuel qui dit “comment réduire une luxation d'épaule” ou “quel antibiotique pour une infection urinaire” peut vous guider si vous ne vous en souvenez plus.

5.4 Gestes de premiers secours accessibles à tous

Il est crucial que **chaque membre de votre famille** (en âge de comprendre) connaisse quelques gestes qui sauvent. Parce qu'en situation de survie, l'accident est vite arrivé et l'ambulance ne vient pas

en 5 minutes. Voici les principaux *gestes de premiers secours* à maîtriser :

- **Stopper une hémorragie** : Si quelqu'un saigne abondamment (plaie ouverte, hémorragie externe), la priorité absolue est d'arrêter ou réduire l'écoulement sanguin. Le geste : comprimer fermement la plaie avec la paume de la main (protégée par un tissu propre si possible) et ne pas relâcher. Allonger la personne. Si c'est sur un membre, on peut surélever le membre. Maintenez la pression directe 5-10 minutes. Si ça continue, ajoutez des compresses et faites un pansement compressif (enrouler serré une bande pour conserver la pression). **Tourniquet** : en dernier recours, pour un membre dont la blessure artérielle ne peut être jugulée par compression directe, posez un garrot (lacet large, ceinture, ce que vous avez) entre la plaie et le cœur, très serré, noter l'heure de pose. C'est un geste extrême car le membre est privé de sang (risque de l'abîmer, mais c'est ça ou la mort). Les militaires emportent des garrots tourniquet (CAT), vous pouvez en avoir un aussi. Mais retenez : *la compression directe sauve la majorité des cas*. Formez-vous pour savoir distinguer veineux/ artériel, etc.
- **Libérer les voies aériennes** : En cas de perte de connaissance (évanouissement), le plus urgent est que la personne continue à respirer. Un inconscient sur le dos peut avoir la langue qui tombe en arrière et bouche la trachée. D'où la **PLS (Position Latérale de Sécurité)** : basculer la personne sur le côté en chien de fusil, tête légèrement en arrière, bouche vers le bas pour que les liquides

sortent. Apprenez bien ce geste (il y a une technique pour basculer la personne en protégeant la colonne cervicale). S'il y a des vomissements, c'est indispensable pour éviter l'étouffement.

- **Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)** : Si vous trouvez quelqu'un inconscient qui ne respire plus (apnée) et n'a pas de pouls (arrêt cardiaque), il faut immédiatement commencer le massage cardiaque. Même sans formation, retenez : **appuyez fort et vite** au milieu du thorax, bras tendus, 100 à 120 compressions par minute (rythme de la chanson "Stayin' Alive" des Bee Gees). 5-6 cm d'enfoncement, laissez remonter, recommencez. C'est fatigant, faites relais si possible. Idéalement combinez avec insufflations (bouche-à-bouche) si vous êtes formé et que c'est une cause d'asphyxie, mais le massage seul est prioritaire. Si un DAE (défibrillateur) est disponible à proximité, utilisez-le (il guide vocalement). En survivalisme, vous n'aurez sans doute pas de DAE, donc c'est vos mains le cœur du dispositif. On maintient jusqu'à reprise ou relais d'un médecin.
- **Savoir traiter un étouffement (fausse route)** : Si quelqu'un s'étouffe en mangeant (objet bloqué dans la trachée, plus d'air), première technique : donner 5 tapes vigoureuses dans le dos (entre les omoplates) en penchant la personne en avant. Si ça ne sort pas : faire la **manœuvre de Heimlich** : se placer derrière, encrer de ses bras, un poing sous le sternum, l'autre main dessus, et tirer brusquement vers soi et vers le haut pour comprimer le diaphragme. Répéter 5 fois si besoin. Chez un enfant

petit, on peut le suspendre tête en bas en tapant dans le dos. Chez un obèse ou femme enceinte (où Heimlich standard ne marche pas), on fait compressions au niveau du thorax. Il faut apprendre ça car c'est courant. Une astuce en solo : si vous vous étouffez seul, vous pouvez vous jeter l'abdomen contre un dossier de chaise pour mimer Heimlich.

- **Traiter un choc anaphylactique (allergie aiguë)** : Quelqu'un qui fait une allergie sévère (piqûre guêpe, aliment) peut gonfler de la gorge, siffler, tension chute... Si vous savez que l'un de vous est allergique, ayez un **stylo auto-injecteur d'adrénaline** (EpiPen) dans la trousse. L'injection d'épinéphrine dans la cuisse est le seul traitement efficace du choc allergique grave. En attendant, allonger la personne, relever ses jambes si conscience ok (pour le flux sanguin), donner un antihistaminique si c'est plus modéré. Mais un œdème de Quincke (gorge qui gonfle) tue en minutes sans adrénaline. Donc c'est un des rares médicaments en auto-injection grand public. Apprenez à l'utiliser (il y a des stylos factices d'entraînement).
- **Soigner une plaie correctement** : L'erreur classique est de mal nettoyer. Une plaie profonde doit être **nettoyée** d'abord (à l'eau propre, au sérum phy en jet, voire au savon doux) pour enlever corps étrangers, terre, etc. Puis désinfectée (antiseptique). Puis *seulement ensuite* pansée (bandage). Ne mettez pas de "poudre de café" ou autres trucs folklo dedans, juste des antiseptiques connus. Si la plaie est large >2 cm, envisagez sutures ou strips.

Suture dans les 6h idéalement. Coupez pas les lambeaux de peau (sauf s'ils pendent nécrosés), ils peuvent servir de couvercle naturel. Surveillez la fièvre ensuite (risque infection).

- **Traiter un choc (malaise) et prévenir l'aggravation** : Une personne pâle, froide, pouls faible, peut être en état de choc (due à douleur intense, ou hémorragie interne, ou choc émotionnel).
Conduite : allonger sur le dos, jambes surélevées (position choc) pour favoriser l'irrigation des organes vitaux. La couvrir (elle peut avoir froid). Ne pas donner à boire si suspicion de trauma interne ou besoin de chirurgie. La rassurer, surveiller. Chercher la cause (si saignement interne, il faut absolu un médecin).
- **Brûlures** : Une brûlure thermique, le réflexe = **refroidir** la zone avec de l'eau tempérée courante abondamment, au moins 10 minutes (la "règle des 10": dans les 10 minutes pendant 10 minutes à 10°C). Ça limite la profondeur de la brûlure. Ensuite couvrir d'un pansement stérile non adhérent (compresse grasse de préférence pour ne pas coller). Ne pas percer les cloques (porte d'infection). Si brûlure chimique, rincer énormément aussi. Si inhalation fumées : surveiller détresse resp.
- **Fractures et traumatismes** : Si suspicion fracture, ne pas bouger inutilement le membre. **Immobiliser** tel que c'est (attelle ou à défaut attacher le membre fracturé à un autre support, par ex jambe cassée attachée à l'autre jambe). Appliquer du froid si disponible sur une entorse pour limiter gonflement. Ne pas

“remettre en place” une fracture ouverte (os dehors) – ça c’est hospitalier. En revanche, on peut réaligner une luxation (genre épaule démise) si on sait, car plus on attend plus les muscles crispent. Mais ça demande formation.

- **Gestion de la fièvre** : Fièvre haute $>39^{\circ}\text{C}$ doit être prise au sérieux, surtout chez enfant. Donner paracétamol, découvrir l’enfant (pas de pull, juste t-shirt), peut faire un tepid sponge (éponge d’eau tiède sur la peau pour rafraîchir un peu). L’hydrater+++ . Surveiller comportement. Si convulsion fébrile (enfant qui fait une crise épilepsie due à la fièvre), mettre en PLS, protéger des chocs, consulter dès que possible.
- **Connaître des remèdes de grand-mère** : Par ex, en l’absence de compresse froide, un sac de légume surgelé dans un linge fait l’affaire pour une entorse. Une ampoule ? Ne la percez pas, protégez-la avec un pansement type 2nd peau ou compeed. Un mal de dent : clou de girofle (vu plus tôt). Mal de gorge : gargarisme eau salée tiède ou eau + quelques gouttes d’huile essentielle de tea tree (antiseptique).

Entraînement familial : Rendez cela ludique, apprenez aux enfants à appeler les secours (112), à dire nom, adresse, ce qu’il se passe. Apprenez-leur à mettre un proche en PLS (il y a des vidéos pour enfants là-dessus). Un jour amusez-vous à faire un faux bandage sur papa comme jeu. Ces petites choses resteront dans leur tête.

5.5 Six herbes plus efficaces que certains médicaments

La nature est une pharmacie extraordinaire. De nombreuses plantes médicinales ont des effets prouvés, parfois équivalents ou supérieurs à des médicaments synthétiques pour certaines indications. En voici **6 herbes ou plantes** à connaître et à avoir, car elles pourraient vous tirer d'affaire mieux que l'armoire à médocs dans certains cas :

1. **L'ail (*Allium sativum*)** – Un antibiotique naturel surpuissant. L'ail contient de l'allicine, un composé sulfuré qui inhibe la croissance de nombreuses bactéries, y compris résistantes. Une étude a montré qu'un extrait d'ail était *100 fois plus efficace* que deux antibiotiques courants (érythromycine et ciprofloxacine) pour tuer des bactéries responsables de troubles intestinaux. L'ail cru est aussi antiviral et antifongique. Comment l'utiliser : en ingestion (gousse crue écrasée mélangée à du miel, à prendre comme "sirop" contre infection respiratoire par ex), ou en application locale (une gousse coupée frottée sur un panaris débutant, ça pique mais ça désinfecte). Il fluidifie aussi le sang, prévient l'hypertension. Certes l'haleine en pâtit, mais en survie ce n'est pas la priorité. **Attention** aux estomacs sensibles : cru il peut être irritant. Mais franchement, l'ail c'est votre allié anti-infection multi-usages.
2. **Le saule (écorce) – l'aspirine végétale** – Le saule blanc (*Salix alba*) dont on utilise l'écorce est riche en salicine, précurseur de l'acide salicylique qui a donné l'aspirine. On l'emploie depuis Hippocrate pour la fièvre et les douleurs. C'est littéralement un anti-inflammatoire naturel. Une décoction d'écorce de saule peut

calmer un mal de tête, des douleurs articulaires, faire tomber un peu la fièvre. Des études ont montré qu'à dose suffisante, l'extrait de saule soulage les lombalgies aussi bien que l'aspirine, avec moins d'effets gastriques. Donc si vous n'avez plus d'aspirine, un bout d'écorce de saule infusé 10 min peut dépanner. **Posologie** : environ 2g d'écorce sèche par tasse. Évitez chez allergiques aspirine ou enfants (mêmes précautions que aspirine).

3. **Le thym (*Thymus vulgaris*)** – Au-delà d'une épice, c'est un antiseptique respiratoire et digestif de premier ordre. En tisane, le thym calme la toux, aide à expectorer et combat les infections ORL (ses phénols comme thymol et carvacrol sont antibactériens). C'est aussi un antispasmodique intestinal : parfait en cas de gastro, il assainit le tube digestif. Une étude a montré qu'un sirop thym-lierre grim pant était *plus efficace que des médicaments antitussifs* sur la toux de bronchite légère. Pour un mal de gorge, gargarisez avec une infusion concentrée de thym refroidie (et un peu de sel). En inhalation (vapeur d'eau + thym), ça décongestionne. Avoir du thym séché dans sa réserve ou mieux une touffe de thym en pot, c'est très conseillé.
4. **La menthe poivrée (*Mentha piperita*)** – Son huile essentielle (HE) est un puissant antispasmodique et anesthésiant local. Pour les migraines, appliquer 1 goutte d'HE de menthe sur les tempes soulage souvent aussi bien qu'un comprimé (effet frais, ça réduit la douleur). Contre les nausées, sentir l'odeur de menthe ou boire une tisane de menthe peut faire des miracles, y compris en cas de

mal des transports ou grossesse. Des études ont indiqué que l'huile de menthe en capsules entérosolubles *soulage le syndrome de l'intestin irritable* (douleurs abdominales) plus efficacement que certains médicaments antispasmodiques. C'est aussi un carminatif (chasse les gaz). Bref, la menthe = digestif, antinausea, antispasme, maux de tête. **Précaution** : HE de menthe pas chez nourrissons (risque spasme laryngé). Mais tisane ok pour tout le monde.

5. **L'arnica (*Arnica montana*)** – “l'herbe aux chutes”. En usage externe uniquement (plante toxique à avaler), c'est le meilleur anti-ecchymose. L'arnica réduit l'inflammation locale, résorbe les bleus et les contusions bien plus vite qu'en ne mettant rien. Appliqué en pommade ou teinture diluée rapidement après un coup, il limite l'œdème. De nombreux sportifs l'utilisent. C'est même prouvé qu'une préparation à l'arnica est *aussi efficace qu'un gel anti-inflammatoire classique* sur les entorses modérées. Donc ayez du gel d'arnica ou de la teinture mère (à diluer dans un peu d'eau compresses). Surtout pour les enfants cascadeurs ou en rando.

6. **Le gingembre (*Zingiber officinale*)** – On l'a déjà évoqué pour les nausées. Effectivement, des recherches ont montré que le gingembre est aussi, sinon plus, efficace que certains antivomitifs chimiques pour les nausées de grossesse ou post-opératoires. Il a en plus des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. En

poudre ou frais, il facilite la digestion, combat le mal de transport (un bonbon au gingembre avant de prendre la route, et moins de mal des transports). Contre le rhume, une infusion gingembre-citron-miel donne un coup de fouet. On peut même l'utiliser en analgésique léger : une étude a suggéré que du gingembre pris sur quelques jours réduit les douleurs musculaires après effort autant qu'un ibuprofène léger. Donc multi-usage. Attention juste si reflux gastro-œsophagien, ça peut piquer un peu.

(Bonus) Je ne peux m'empêcher d'ajouter **la camomille matricaire** – calmante nerveuse et digestive. Une infusion le soir calme l'anxiété, aide à dormir, et en bain oculaire soulage les conjonctivites. Ce n'est pas "plus efficace qu'un médicament" de façon spectaculaire, mais c'est un pilier tellement doux qu'il faut la mentionner.

Ces plantes ne sont pas des légendes : leurs effets sont souvent documentés scientifiquement. Bien sûr, elles ne remplaceront pas toujours un médicament fort : par exemple, l'ail ne guérira pas une pneumonie sévère, mais peut aider une infection modérée. L'idée est de les **intégrer à votre arsenal**. En plus, ce sont pour la plupart des plantes faciles à se procurer ou à cultiver ici : l'ail au potager, le saule on peut en trouver près des rivières (apprendre à reconnaître son écorce), le thym et la menthe au jardin, l'arnica existe en crème en pharmacie ou l'homéopathie (teinture), le gingembre à l'épicerie.

Précautions générales : Naturel ne veut pas dire sans danger. Soyez vigilants sur les doses : par exemple, ne prenez pas de sauce à l'ail si

vous êtes sous anticoagulants, ça potentialise l'effet (ça fluidifie trop). Le saule contient un aspirine-like, donc mêmes contres indications (allergie, ulcère, enfant avec fièvre => syndrome de Reye). La menthe en huile essentielle, pas sur muqueuses sensibles, et pas chez bébés. L'arnica jamais sur plaie ouverte. Etc. Renseignez-vous sur les contre-indications de chaque plante. Un bon livre de phytothérapie peut être utile dans votre bibliothèque d'autonomie.

Enfin, n'hésitez pas à **constituer un jardin médicinal** sur votre balcon ou terrain. Outre ces 6, pensez au **plantain** (anti-venin d'insecte, anti-démangeaison), au **souci** (Calendula, cicatrisant), à la **mélisse** (sédatrice légère et antivirale sur boutons de fièvre), à la **lavande** (calmante, antiseptique), ou au **sureau** (ses fleurs en infusion baissent la fièvre, ses baies stimulent l'immunité). La connaissance des simples, comme disaient nos ancêtres, est une richesse en autonomie.

En résumé, votre pharmacie naturelle complète judicieusement la trousse médicale : elle offre des solutions renouvelables, cultivables, qui viennent en soutien des traitements classiques et parfois les remplacent avantageusement dans les cas légers ou modérés. La clé est de **connaître leurs limites et atouts**, et de s'exercer à les utiliser dès maintenant (prenez des tisanes en prévention, apprenez à faire vos baumes). Vous serez ainsi prêt, quelle que soit la situation, à soigner du mieux possible avec Dame Nature à vos côtés.

Partie 6 : Transformation durable – Vers l'autonomie à long terme

Nous avons couvert les domaines techniques de la survie et de l'autosuffisance. Reste à aborder la dimension temporelle : **comment s'inscrire dans la durée** ? Cette dernière partie est consacrée à la transformation de votre mode de vie sur les mois et années, pour faire de l'autonomie non pas un sprint de crise, mais un marathon soutenable et même profitable. Nous allons proposer un **agenda sur 6 mois** pour acquérir progressivement toutes ces compétences sans vous décourager, montrer comment atteindre l'autonomie avec moins de 100 € (des astuces économiques), évoquer les moyens de **générer 500 € par mois** grâce à ce mode de vie (économies, troc, revenus complémentaires), et enfin discuter de la transmission de ces valeurs à vos enfants pour qu'eux aussi deviennent des adultes résilients. Cette partie doit vous inspirer à passer à l'action dès maintenant, petit à petit, pour ne pas attendre la prochaine catastrophe mais au contraire en faire un projet positif familial.

6.1 Un changement de mindset sur 6 mois

Devenir autonome, c'est d'abord un **changement d'état d'esprit**. Il faut passer du mode *consommateur dépendant* à *acteur responsable*. Ce n'est pas toujours facile car on a tous nos habitudes de facilité. Je vous propose d'opérer cette transformation en douceur sur 6 mois, en réalisant chaque mois un ensemble d'objectifs concrets. Bien sûr, on

peut adapter selon votre situation initiale, mais voici un plan d'action progressif :

Mois 1 : Diagnostic et bases

- Faire un **bilan de vos besoins vitaux** actuels. Combien d'eau consomme la famille ? Combien de nourriture stock avez-vous (jours d'autonomie) ? Avez-vous une source de chaleur alternative ? Cette prise de conscience chiffrée va guider les priorités.
- Commencer un **stock alimentaire** d'au moins 1 mois. Chaque course, acheter un peu plus des denrées non périssables (riz, pâtes, conserves) et les ranger proprement. Notez les dates, faites une rotation (consommer les plus anciens). Objectif fin de mois 1 : 30 jours de nourriture pour tous.
- **Économiser de l'eau** (apprendre à ne pas gaspiller). Exercice : une journée en limitant volontairement l'eau utilisée (comme si rationnement). On note les litres. On identifie où on peut réduire (douche plus courte, couper le robinet en se brossant dents, etc.).
- Sécuriser quelques **outils de base** : lampe torche + piles, radio à pile, tire-bouchon et ouvre-boîtes manuels (eh oui, beaucoup ont oubliés le non-électrique), un couteau suisse.

Mois 2 : Eau et énergie

- Installer un **récupérateur d'eau** (si possible) ou stocker 50 L d'eau minérale en bouteilles.
- Acheter/assembler un **kit filtration d'eau** (par ex un filtre à gravité maison avec seaux, ou au minimum une paille filtrante par personne).
- Faire un exercice "**48h sans électricité**" chez vous. Disjonctez un vendredi soir, rallumez le dimanche soir. Utilisez lampes torches, cuisinez au camping-gaz ou mangez froid, etc. Notez les manques. Cet exercice va beaucoup vous apprendre (peut-être qu'il vous manquera une dynamo radio, ou des bougies, etc. – comblez les lacunes).
- Commencer un **plan d'économie d'énergie** : Baisser le chauffage d'1°C, traquer les veilles, etc. Objectif : réduire la facture de 10% ce mois.

Mois 3 : Production alimentaire

- Démarrer un **mini-potager**. Même en hiver on peut semer radis ou salades en intérieur, ou faire des germinations. Achetez quelques bacs, du terreau, des graines faciles. L'idée est de vous initier. Si saison favorable, plantez tomates, herbes aromatiques.

- Essayer de **produire quelque chose** de comestible ce mois-ci, même petit : une barquette de graines germées (prêt en 5 jours), du yaourt maison (avec une yaourtière ou au chaud). Cela booste la confiance : “je peux faire moi-même”.
- **Acquérir un savoir de conservation** : Apprendre à faire des confitures ou des bocaux. Exemple concret : achetez 5 kg de carottes au marché pas cher, stérilisez-les en bocaux. Ou faites sécher des fruits sur radiateur. Objectif : un aliment du commerce transformé en stock maison stable.
- Continuer de remplir le stock alimentaire longue durée (viser 2 mois fin de mois 3).

Mois 4 : Sécurité et santé

- Participer à une **formation premiers secours** ce mois (si pas déjà fait). Amenez-y un membre de famille si possible.
- Constituer la **trousse médicale** comme décrite. Acheter ou rassembler le matériel et les médicaments essentiels manquants.
- Élaborer en famille le **plan d'évacuation** (Partie 4) : choisissez le point de rendez-vous, le contact extérieur, etc. Notez-le sur une feuille que tout le monde a.

- Simuler une **évacuation** de test : “Feu de maison ! On part en 10 min”. Faites-le réellement (sans quitter le quartier, mais chargez la voiture avec ce que vous emporteriez). Puis déballez, voyez ce que vous avez oublié (les papiers ? Les croquettes du chien ? etc.)
Correction. Refaire plus tard pour s’améliorer.
- Acheter ou tester un moyen de **communication alternatif** : par ex deux talkies PMR pas chers, amusez-vous avec sur quelques centaines de mètres. Familiarisez-vous.

Mois 5 : Autonomie énergétique et bricolage

- Construire un **poêle-fusée** de test (par ex avec quelques briques dans le jardin) pour voir comment on peut faire cuire un repas avec quelques branchages. Ou si vous avez cheminée, apprendre à faire du feu sans allume-feu chimique (technique tipis, etc.).
- Investir dans une **source d’énergie alternative** selon budget : un petit panneau solaire 50 W et une batterie 12 V par ex, ou un petit générateur manuel. Ce mois on essaye d’alimenter quelque chose sans le réseau (recharger téléphone sur panneau solaire, etc.).
- **Réparer quelque chose soi-même** plutôt que de jeter. Par ex, raccommodez des vêtements, retapez un vieux vélo du garage. L’autonomie c’est aussi l’entretien du matériel. Apprenez une technique de base de bricolage que vous ne saviez pas (souder,

ou juste percer un trou dans du carrelage). Si vous êtes novices en bricolage, commencez petit : fixer une étagère, comprendre comment couper le général d'eau et réparer un joint de robinet qui fuit (compétence cruciale).

Mois 6 : Consolidation et communauté

- À ce stade vous devriez avoir environ 3 mois de stock alimentaire. Continuez vers 6 mois si vous pouvez. Faites un inventaire complet. Organisez mieux le stockage (étagères, seaux avec absorbeurs pour riz, etc.).
- **Budget <100 €** : ce mois, défi “autonomie à moins de 100 €” : essayez de n'utiliser que des ressources minimales. Par exemple, se nourrir en partie sur le jardin, récupérer du bois gratuit pour feu, faire du troc avec un voisin (oeufs contre confiture). Montrez-vous qu'avec peu d'argent on peut subvenir en partie.
- **Atteindre 500 €** : ce point on l'aborde plus loin, mais commencez à réfléchir. Avez-vous généré des économies ou revenus ce semestre ? Calculez combien d'achats vous n'avez pas eu à faire (ex : vous n'achetez plus d'herbes aromatiques, c'est 10 €/mois économisé). Peut-être l'idée d'une micro-entreprise germe. Ce mois 6, fixez un plan pour franchir ce cap de gain/économie.

- **Initier les proches** : Organisez un petit événement (genre barbecue autosuffisant) et montrez à un ami comment fonctionne votre récupérateur d'eau ou votre potager. Sans prêcher, partagez l'enthousiasme. L'idée est de commencer à construire **votre résilience en réseau**. Peut-être un voisin voudra faire un jardin partagé ? Ou un membre de la famille va vous donner des bocaux qu'il n'utilise pas. Ce mois, élargissez le cercle. Autonomie durable = communauté.

Bien sûr, tout n'est pas figé par mois : l'important est la progression et la constance. **Après 6 mois**, regardez le chemin parcouru : vous aurez acquis plein de compétences, votre maison sera mieux équipée, votre esprit plus tranquille face aux crises. Il faudra entretenir ces acquis (tourner les stocks, arroser le jardin, etc.) mais c'est gratifiant. Vous aurez transformé des pans de votre vie : moins de dépendances, plus de savoir-faire. À ce stade, beaucoup ne rebroussent pas chemin car ils réalisent le bien-être que ça procure d'être plus libre.

6.2 L'autonomie avec moins de 100 €

On entend parfois que se préparer ou tendre vers l'autosuffisance coûte cher. Certes, si on achète toutes les nouveautés high-tech, la facture monte. Mais **avec moins de 100 €**, on peut déjà franchir de grandes étapes. Voici quelques conseils pour **être autonome à budget minimal** :

- **Prioriser le gratuit et la récup'** : La nature est gratuite. Récupérer de l'eau de pluie ne coûte qu'un bidon (qu'on peut trouver

d'occasion ou même un vieux tonneau fera l'affaire). Les plantes se multiplient gratuitement (boutures, graines collectées).

Regardez autour de vous : parfois des gens donnent sur les réseaux des surplus (pieds de tomates, outils anciens). Apprenez à récupérer. Ex : avec des palettes récupérées (gratuit), on peut faire un composteur, un poulailler de base, un bac de culture.

- **DIY (Do It Yourself)** : Au lieu d'acheter un four solaire à 200 €, fabriquez-le avec du carton et du papier alu (y a plein de tutoriels en ligne). Plutôt que la lampe tactique à 50 €, achetez une lampe LED à 5 € et collez du film rouge dessus pour la vision de nuit – ça marche. Beaucoup d'objets survivalistes se bricolent : un filtre à eau par gravité avec deux seaux, un rocket stove avec une boîte de conserve géante, etc. **Connaissance vs argent** : plus vous savez faire, moins vous avez besoin de dépenser.
- **Minimalisme** : N'achetez pas 10 gadgets qui font doublon. Une bonne machette peut servir de hache, de couteau lourd, de coupe-coupe. Pas besoin d'avoir toutes les tailles. Idem, au lieu d'un réchaud gaz + réchaud alcool + réchaud bois, un seul polyvalent ou faire feu au sol suffira. L'idée c'est de couvrir les fonctions vitales avec le minimum d'objets. Listez les indispensables vitaux : de l'eau potable, de la chaleur, un abri, de la lumière, etc., et assurez-vous d'avoir *au moins une solution low-cost pour chaque*. Par ex : abri = une bâche 3x3m (10€) fait l'affaire si pas de tente.

- **Occasion et système D** : Allez en brocante, vous trouverez du matériel rustique pour quelques euros (vieux outils manuels, vaisselle en fonte costaud, lampe tempête à pétrole parfois). Ces objets ont fait leurs preuves bien avant l'ère de la surconsommation. J'ai trouvé un jour un lot de bocaux Le Parfait pour 5 € dans une foire, alors qu'en magasin c'est cher. Sur les groupes locaux, on donne parfois des graines, des semis. **Troc** aussi : proposez un service en échange d'un outil. Ex : vous aidez un voisin à déplacer un meuble, il vous file sa vieille scie à bois.
- **100 € bien placés** : Si vous avez ces 100 € à mettre, voici par exemple comment les rentabiliser en autonomie :
 - 20 € de graines (légumes variés + aromates) = un potager complet pour l'année et années suivantes (en récoltant vos graines).
 - 15 € d'outils d'occasion (une bêche, une pioche... on peut en trouver à 5€ pièce en vide-grenier).
 - 15 € pour un bidon alimentaire 200 L d'occasion (parfois gratuit sur Le Bon Coin, sinon un neuf c'est ~30€).
 - 10 € pour un filtre céramique d'occasion (on en voit parfois dans les surplus militaires, ou une Bérkey d'occasion), ou juste des pastilles Micropur d'avance pour 1000 L.

- 10 € un petit stock de médicaments de base (paracétamol, etc.).
 - 10 € pour des bougies, allumettes, et un bon opinel.
 - 10 € de matériaux divers (cordes, ficelle de chanvre, scotch américain).
 - 5 € un sifflet de qualité + miroir de signal.
 - 5 € un jeu de tournevis + marteau d'entrée de gamme (si vous n'aviez aucun outil).
- Avec ce “pack” à 100€ ou moins, vous pourriez déjà survivre plus aisément : de l'eau traitée, de la nourriture poussant, de la lumière, soigner bobo, réparer truc cassé.
 - **Auto-production alimentaire** : On l'a vu, on peut sortir 300€/mois de nourriture sur balcon. Eh bien si vous investissez intelligemment dans 50 € de jardinières et terreau, 10 € de graines, c'est amorti en 2 mois de récoltes d'après le calcul de Camille. Les œufs de poules coûtent cher en magasin ? Prenez 2 poulettes chez un fermier (15 € chacune), vous aurez 300 œufs par an, c'est 75 boîtes x 3€ = 225 € de valeur, en échange juste de quelques kilos de grain. Donc oui, l'autonomie peut même faire *gagner* de l'argent sur le long terme.

- **Acquérir des compétences gratuites en ligne** : Plutôt que d'acheter un manuel cher, allez sur les forums, YouTube, MOOC, etc. Il y a moult informations sur la permaculture, la survie, le bricolage. Certes, faites le tri (privilégier sources vérifiées et multi-sources). Mais c'est gratuit. Lisez, imprimez les infos clés pour les garder offline. Le savoir est la meilleure monnaie, il ne pèse rien, ne coûte rien une fois acquis, et il se multiplie quand on le transmet.

6.3 Générer 500 € par mois grâce à l'autonomie

Atteindre 500 € de revenus ou d'économies par mois via l'autonomie est un bel objectif, qui peut sembler ambitieux au départ mais qui est réalisable en combinant plusieurs approches. Voyons comment la débrouillardise et la résilience peuvent non seulement nous faire *épargner* de l'argent, mais même en *rapporter*.

Économies = argent : Tout euro non dépensé sur vos charges courantes, c'est comme s'il vous était versé. Par exemple, admettons qu'avec vos actions (potager, solaire, récup d'eau) vous réduisiez de 200 € par mois vos dépenses (courses + énergie). Ce sont 200 € "gagnés" car qui restent sur votre compte. Donc pour atteindre 500 €, commencez par calculer les postes où l'autonomie vous fait économiser :

- **Alimentation** : potager/permaculture. Une famille qui produit ne serait-ce que 20% de ses légumes économise facilement 50-100 €/mois. Si vous arrivez à 50% d'auto-production, on parle de 150€

ou plus selon régime. Une étude sur un potager de 50 m² très intensif évoquait 300 kg de produits par an, ce qui peut représenter ~900 € en valeur marché. Soit 75 €/mois.

- **Énergie** : baisser chauffage (ex -30% de fioul, c'est 300L de fioul en moins l'hiver, ~450€, donc 40€/mois lissé). Electricité : autoproduction partielle (solaire etc.) ou réduction (ampoules LED, etc.), potentiellement 30 € de moins par mois.
- **Eau** : usage eau de pluie pour toilettes/jardin => baisse facture d'eau de, mettons, 20 €/mois si gros jardin.
- **Transport** : en visant l'autonomie, on fait plus de choses localement, on mutualise les trajets. Moins d'essence. Ou on utilise plus le vélo (économies carburant, et bonne santé). Difficile à quantifier, mais 30 € de carburant en moins par mois c'est possible.
- **Santé** : Vous cultivez vos remèdes, vous tombez moins malade car vie plus saine -> moins d'achats pharma. Ce n'est pas énorme mais disons 10 €/mois.
- **Objets** : fabrication maison (lessive maison, savon maison, vêtements raccommodés), ça représente sur un foyer peut-être 20-30 € d'économies.
Si on additionne tout ça, on atteint bien plusieurs centaines

d'euros d'économies latentes. Donc oui, la première manière de "gagner" 500 €/mois est de **vivre mieux avec moins de dépenses**. C'est moins visible qu'un salaire, mais très réel. Sur un an, cela peut être 6000 € de dépense évitée, de quoi travailler moins ou investir ailleurs.

Revenus directs : L'autonomie développe des savoir-faire et des surplus potentiels monétisables :

- **Vendre ses surplus agricoles** : Une fois votre potager productif, vous aurez peut-être trop de courgettes en été, trop d'œufs si vos poules sont prolifiques. Plutôt que perdre, vendez ou échangez. Un petit stand devant chez vous (si zone passante), ou emmener au marché paysan local, ou un panier hebdo à des amis. Attention légalement la vente de denrées non transformées de son jardin est tolérée en petite quantité mais faudrait statut agricole si régulier, à vérifier. Mais de façon informelle, ça se fait. Ex : 20 salades en plus ce mois, vendues 1,5 € = 30 €. 10 douzaines d'œufs de trop, vendues 2 € = 20 €. Ça grimpe sur l'année. Certains micro-maraîchers urbains sur 100 m² parviennent à dégager 100-200 €/mois en vendant de la micro-production.
- **Transformation et vente** : Si vous êtes bon en confitures, savons, cosmétiques naturels, c'est très demandé. Vous pouvez troquer ou vendre sur artisanat local. Par ex, miel ou confiture maison, savon saponifié à froid. Les marchés locaux ou AMAP adorent ça. Attention aux normes (pour cosmétiques y a des regs UE par ex).

Mais dans un contexte plus souple, ou juste en troc/vente sous le manteau, c'est une piste.

- **Artisanat et réparation** : Votre autonomie vous aura appris à bricoler, pourquoi ne pas offrir vos services ? Réparer les vélos du voisinage contre rémunération, affûter les couteaux, fabriquer du mobilier en palettes pour des clients (oui ça se vend bien). Un bon bricoleur peut vite se faire 50 € ici, 100 € là sur un mois. En visant 200 € par mois de petits boulots locaux, c'est 200 € couverts.
- **Compétences “survivalistes” monétisées en ligne** : Eh, peut-être que vous allez documenter votre aventure et attirer du public (via un blog, Youtube, ateliers). Certains en font une micro-entreprise. Par ex, vendre un ebook sur vos recettes d'autonomie, animer des stages d'initiation (sur 2 jours payants). Si vous aimez partager, ça peut donner un complément.
- **Énergie** : Avec assez de panneaux solaires, on peut revendre le surplus à EDF (ils payent au kWh injection). Mais bon, faut investir de base, c'est plus sur du long terme.
- **Locations et partage** : Un esprit d'autonomie peut vous faire penser “tiens, je pourrais louer ce que j'ai quand je m'en sers pas”. Par ex, poulailler collectif payant, ou outil en location. Ce n'est pas du survivalisme direct, mais c'est du bon sens économique.

Le but n'est pas de devenir un "capitaliste de la survie" mais de **valoriser vos efforts**. Si vous arrivez à 500 € par mois soit d'économies, soit de revenus, c'est un seuil très significatif : c'est l'équivalent d'un petit boulot à mi-temps. Ce qui veut dire que potentiellement, vous ou votre conjoint pouvez *travailler à l'extérieur un peu moins*, et consacrer ce temps libéré à... encore plus d'autonomie ou de qualité de vie ! On entre dans un cercle vertueux. Moins de dépenses -> besoin de moins de revenus externes -> plus de temps libre -> plus d'autoproduction -> encore moins de dépenses, etc.

Beaucoup de familles autosuffisantes témoignent qu'elles vivent avec 1000 € par mois là où d'autres en auraient besoin de 2500, car elles sortent du circuit consumériste. Cet argent "épargné" leur permet de pas s'endetter, d'être résilients aux chocs économiques (perte d'emploi, inflation). C'est aussi un facteur de sérénité.

Donc, notez noir sur blanc vos gains, pour vous rendre compte. Ex : ce mois j'ai dépensé 50 € de moins en courses et gagné 30 € en vendant du miel = +80 € net. Rendez cela tangible, ça motive tout le monde.

6.4 Transmettre à ses enfants : l'héritage familial de la résilience

Avoir acquis toutes ces compétences est merveilleux, mais il faut penser à **les transmettre aux générations suivantes**. D'abord parce que vos enfants vivront peut-être un monde encore plus incertain, ensuite parce que cela perpétue un patrimoine immatériel aussi important qu'un patrimoine financier. Quelle plus belle héritage que de leur léguer

l'autonomie, la confiance en leurs capacités, l'amour du travail bien fait et de la nature ?

Inclusion dès le jeune âge : N'attendez pas que vos enfants soient adultes pour les initier. Même tout petits, ils peuvent participer : arroser le potager avec vous (ils adorent l'eau !), récolter les œufs, mélanger la pâte à pain maison, etc. En jouant, ils apprendront sans s'en rendre compte. Un enfant qui a planté une graine et vu la plante grandir en tirera fierté et curiosité. Cela plante la graine (sans jeu de mot) du survivaliste en eux.

Valoriser la débrouillardise : Notre société glamourise la consommation facile. À la maison, valorisez l'effort et le fait main. Par exemple, si votre ado bricole un truc, félicitez-le autant sinon plus que s'il avait eu le dernier gadget à la mode. Montrez que la satisfaction de faire soi-même est plus durable que celle d'acheter. Vous pouvez instaurer des *défis familiaux* : "ce week-end, on fait un repas 100% du jardin", ou "une semaine sans commander sur internet". Rendez ça fun.

Partage intergénérationnel : Impliquez aussi les grands-parents s'ils ont du savoir traditionnel. Souvent papi connaît des trucs de jardin ou mamie sait faire des conserves comme personne. C'est très valorisant pour eux de transmettre aux petits-enfants. En plus, les enfants seront attentifs (parfois plus qu'avec les parents !). Ce continuum familial renforce le sentiment d'héritage. On ne fait pas ça juste par lubie, on s'inscrit dans une lignée de "gens qui savaient faire".

Responsabilisation progressive : À mesure qu'ils grandissent, confiez-leur des petites "missions" autonomes. Ex : à 10 ans, savoir

faire un sac d'évacuation (avec supervision) ou allumer un feu sous surveillance. À 15 ans, pourquoi pas les initier à la radio amateur ou aux premiers secours (beaucoup de lycées font PSC1). Apprenez-leur à utiliser les outils (scie, perceuse) en sécurité. Au début ça prend du temps de les guider, c'est plus vite fait de faire soi-même, mais si vous voulez qu'ils sachent plus tard, c'est maintenant qu'ils doivent pratiquer. Souvenez-vous comment on apprenait ado à changer une roue de voiture ou recoudre un bouton, des trucs bêtes mais utiles. Redonnez ces bases.

Sens critique et adaptation : Transmettre l'autonomie c'est aussi transmettre l'art de penser par soi-même et de s'adapter. Discutez en famille de l'actualité, des risques, pour qu'ils aient conscience sans être terrifiés. Expliquez pourquoi on fait tout ça, pas pour se couper du monde ou par peur, mais pour être libres et sereins. Montrez-leur qu'on peut profiter de la modernité tout en étant prêt à s'en passer. Ce ne sont pas des idées courantes dans leur génération ultra-connectée, donc armez-les intellectuellement. Par ex, faites un jeu de rôle "imagine une panne internet géante, comment communique-tu avec tes amis ?" pour qu'ils réfléchissent et trouvent des alternatives (voir en vrai, s'écrire lettres...).

Célébrer les réussites familiales : Quand vous aurez surmonté une petite crise ensemble (ex une panne électrique de 24h gérée sans encombre, grâce aux lampes et au poêle), faites remarquer "Tu as vu, on s'en est bien sorti, vous avez assuré en aidant etc.". Ça les valorise, et ça ancre en eux que la famille unie et préparée est forte. Idem pour

les récoltes du jardin : faites-les cuisiner le plat avec, et vantez “C’est toi qui as fait pousser ces carottes, bravo”.

Éviter la contrainte : Un danger est de forcer ou dramatiser trop, ce qui pourrait les rebuter plus tard (“Mon père me forçait à bosser au jardin, j’ai détesté”). Mieux vaut la pédagogie positive, et garder une part de légèreté. Oui, le monde a des dangers, mais l’autonomie est un jeu qui rend plus heureux et confiant, pas un fardeau paranoïaque. S’ils l’intègrent ainsi, même s’ils s’en éloignent un temps à l’âge rebelle, ils y reviendront plus tard naturellement.

Pensez aussi à **documenter vos savoirs** : faites un classeur ou un cahier de recettes de famille (conserves, remèdes). Un jour, il sera précieux quand ils voudront reproduire ce que faisait Maman ou Papa. Par exemple, écrivez l’astuce de la grand-mère pour stocker pommes de terre couche de sable, ou la recette du savon de cendre appris via un ami, etc. Ce cahier pourra se transmettre, c’est littéralement une Bible de l’Autosuffisance familiale.

En parlant d’héritage, l’autonomie peut aussi se transmettre au-delà de la famille, à la communauté locale. Vous deviendrez peut-être un référent dans votre voisinage (on viendra vous demander conseil ou aide en cas de coup dur). En formant vos enfants, vous formez des futurs adultes capables d’aider les autres et de propager la résilience. C’est peut-être l’une des contributions les plus importantes que vous pouvez faire à la société dans le monde incertain qui vient.

Conclusion : Devenez le capitaine de votre destin

Vous voilà arrivé à la fin de cette Bible de l'Autosuffisance. Nous avons voyagé à travers les besoins humains fondamentaux – se nourrir, boire, se chauffer, se protéger, se soigner – et exploré comment regagner la maîtrise de chacun d'eux. Ce chemin, vous l'avez vu, est à la portée de toute personne déterminée. Il ne s'agit pas de se couper du monde, mais d'être capable de **survivre en son absence** et de **vivre plus librement en sa présence**.

La société moderne nous a un peu rendus dépendants et passifs. En renouant avec ces savoirs, vous inversez la vapeur. Vous ne subissez plus complètement les crises, vous les appréhendez avec un temps d'avance et des solutions en poche. Cela ne veut pas dire que tout sera facile – l'effondrement, s'il advient, restera éprouvant – mais vous aurez cette *force tranquille* de celui qui a un plan et des compétences, versus la panique de celui qui n'a rien.

J'aimerais terminer sur un **appel à l'action et à la résilience collective**. Imaginez si chaque foyer adoptait ne serait-ce que 10% de ce qui est écrit ici. Notre pays dans son ensemble deviendrait bien plus robuste. Moins de gaspillage, plus de solidarité locale, des citoyens sachant se débrouiller au lieu d'attendre tout d'en haut. L'autonomie n'est pas qu'individuelle, elle peut devenir un projet communautaire, voir national – on l'a vu pendant les deux guerres mondiales où les jardins familiaux nourrissaient les villes, où l'on cousait, recyclait, innovait. Il ne tient qu'à nous de raviver cet esprit.

Souveraineté individuelle : c'est un grand mot, mais il signifie simplement que vous reprenez le pouvoir sur votre vie. Vous réduisez votre dépendance aux multinationales de l'agroalimentaire en produisant votre nourriture, vous dépendez moins des fournisseurs d'énergie en ayant votre bois ou vos panneaux, etc. Cette souveraineté, c'est de la liberté et de la dignité. Vous ne serez pas asservis aux pénuries artificielles ou aux décisions d'autrui. C'est incroyablement gratifiant moralement.

Héritage familial : En transmettant à vos enfants cette autonomie, vous leur offrez plus qu'une aide matérielle. Vous leur transmettez la confiance en soi, la créativité, la débrouillardise. Ce seront toujours des atouts, effondrement ou pas. Et même, souhaitons-le, si aucun effondrement global n'arrive de notre vivant, tout ce que vous aurez fait ne sera pas perdu – vous aurez vécu plus sainement, plus indépendamment, et légué ces valeurs.

J'espère que la lecture de ce livre vous a non seulement informé, mais aussi donné l'envie profonde de passer à l'acte. Ne tardez pas : les meilleures préparations se font *avant* que la tempête n'éclate, quand on a l'esprit clair et les ressources disponibles. Commencez modestement, mais commencez aujourd'hui. Dressez votre liste de priorités, inspirez-vous du plan en 6 mois proposé, et adaptez-le à votre vie. Chaque petite victoire (le premier pot de confiture stérilisé, la première semaine de stock tenue, la première coupure de courant surmontée sans encombre) vous motivera à aller plus loin.

Et surtout, n'oubliez pas que l'autosuffisance n'est pas un retour arriéré ou un repli égoïste. C'est au contraire une *aventure positive et émancipatrice*. On redécouvre la saveur des choses vraies, on apprend sans cesse, on gagne en humilité face à la nature et en fierté face au chemin parcouru. Vous deviendrez peut-être la personne vers qui les voisins se tournent quand il y a un problème – un phare dans l'obscurité. Et même si ce jour n'arrive pas, vous vivrez mieux, plus en harmonie avec vos valeurs.

Je vous invite donc, cher lecteur, chère lectrice, à prendre la barre de votre destin. Soyez le capitaine de votre navire familial, prêt à affronter les flots tumultueux du futur. Pas à pas, construisez votre arche de résilience, tout en continuant à apprécier le présent (car l'autonomie ce n'est pas se terrer dans la peur, c'est savourer chaque jour en sachant qu'on a un filet de sécurité).

En refermant ce livre, posez-vous la question : "*Que puis-je faire dès demain pour devenir plus autonome ?*" La réponse peut être simple – aller acheter un paquet de bougies, téléphoner à un oncle à la campagne pour apprendre de lui, planter trois graines dans un pot. Faites-le. Et après-demain, un pas de plus. Bientôt, vous regarderez en arrière et vous ne vous reconnaîtrez plus : vous serez passé du statut de consommateur anxieux à celui de **femme ou d'homme libre, confiant et préparé**.

Je terminerai par une citation (attribuée à tort à Marc Twain, peu importe) que j'affectionne et qui résume bien l'esprit :

“N’attends pas que la tempête passe, apprends à danser sous la pluie.”

Ne restons pas à craindre l’orage de l’effondrement ou des crises. Préparons-nous, et vivons pleinement en dansant sous la pluie, car nous saurons toujours retrouver le soleil. L’autosuffisance est un chemin de liberté et de sérénité. À vous de le tracer dès maintenant, pour vous et pour ceux que vous aimez.

Éric Chevalier