Le Carnet ancestral

Les méthodes de nos arrière-grands-parents pour que votre maison continue de vivre 21 jours sans courant

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

CHAPITRE 1 L'eau : 200 litres dorment déjà chez vous

CHAPITRE 2 Cuisiner un repas chaud avec dix minutes de gaz

CHAPITRE 3 Avoir chaud sans chauffage

CHAPITRE 4 S'éclairer chaque soir avec votre huile de cuisine

CHAPITRE 5 Garder la nourriture sans frigo

CHAPITRE 6 Savoir ce qui se passe, sans téléphone ni internet

CHAPITRE 7 Payer et faire crédit quand la carte ne passe plus

CHAPITRE 8 Rester propre et en bonne santé sans eau courante

CHAPITRE 9 Les trois semaines, une par une

CHAPITRE 10 Le jour où vous coupez le courant vous-même

CHAPITRE 11 Le jour où le courant revient

AVANT-PROPOS

Chez votre arrière-grand-mère, rien ne changeait

Coupez le courant dans une ferme française, un soir de décembre 1919.

Il ne se passe rien.

La soupe continue de cuire, la lampe éclaire la table, et le lit est déjà chaud.

Votre arrière-grand-mère ne remarque rien, parce qu'elle n'a jamais eu l'électricité.

Cette année-là, moins d'une commune française sur cinq avait l'électricité.

Maintenant, coupez-le chez vous.

En une minute, vous perdez la lumière, la box et le téléphone.

En une heure, la chaudière s'est tue et votre carte bancaire ne sert plus à rien.

Au bout de deux jours, le congélateur est perdu, et dans les étages le robinet ne donne plus une goutte.

Elle vivait il y a cent ans à peine.

Elle savait faire tourner une maison sans une seule prise.

Nous avons tout oublié en trois générations.

Ce que vous allez retrouver dans ce carnet

Ce savoir n'a pas disparu.

Les maîtresses de maison le gardaient dans des livres de cuisine et de ménage, entre 1861 et 1923.

J'ai relu ces livres page par page, et voici ce que j'y ai trouvé :

- le pot-au-feu qui cuit tout seul, avec dix minutes de feu puis quatre heures dans une caisse garnie de laine
- les 200 litres d'eau qui dorment déjà chez vous, et la façon de les sortir
- le filtre né en 1884 dans le laboratoire de Pasteur, qui arrête 99 bactéries sur 100 sans une goutte d'énergie
- le vieux drap plié en huit qui a fait reculer le choléra de moitié
- la table sous laquelle toute une famille se tient au chaud avec la chaleur de deux bouillottes
- la brique roulée dans du journal qui garde un lit chaud jusqu'au matin
- la lampe en bocal qui éclaire toute une soirée avec votre huile de cuisine
- les six millions de kilos de glace que Paris récoltait l'hiver et vendait dans ses rues, et ce que vous pouvez en refaire
- la saumure "où un œuf surnage", qui garde la viande sans frigo
- le bâton fendu en deux qui servait de crédit entre voisins, et que la loi française a reconnu jusqu'en 2016

Vous allez aussi apprendre ce qui ne marche pas.

Le chauffage aux bougies sous un pot de fleurs ne chauffe presque rien.

La lampe solaire de jardin et la lampe qu'on secoue déçoivent aussi, et je vous donne les chiffres.

Plusieurs chapitres vous évitent d'acheter ces gadgets.

La France se prépare, et vous avez raison

Aujourd'hui, la France se prépare à une grande panne de courant.

L'État a validé un exercice national sur une panne électrique générale, et il garde la date pour lui.

Son guide officiel demande à chaque foyer de pouvoir tenir 72 heures tout seul.

En octobre, la tempête Austen a suffi à plonger près de 300 000 foyers dans le noir.

Quand un pays entier se prépare à une panne, s'y préparer chez soi n'a rien d'une lubie.

Vous avez raison de le faire, et vous avez de l'avance sur vos voisins.

Mais 72 heures, c'est court.

Après les tempêtes de 1999, il a fallu trois semaines pour rétablir le réseau.

Après la tempête Ciaran, en 2023, les derniers foyers ont attendu 19 jours.

Ce carnet vise donc 21 jours, et pas un de moins.

Comment vous en servir

Vous n'avez besoin ni d'une ferme, ni d'un jardin, ni d'un gros budget.

Presque toutes les méthodes se font aussi bien en appartement que dans une maison.

La plupart se font avec ce que vous avez déjà : un seau, un drap, une caisse, une couverture, un bocal.

Le carnet suit les huit fonctions d'une maison : l'eau, la cuisson, la chaleur, la lumière, le froid, l'information, l'argent et la propreté.

Chaque fonction a ses fiches, avec le matériel, les mesures et les étapes.

J'ai repris les méthodes une par une, et j'ai vérifié ce qu'elles valent aujourd'hui.

Celles qui étaient dangereuses sont parties à la poubelle.

Votre rue s'éteindra peut-être un soir, et vous saurez quoi faire dans l'heure.

Vos voisins chercheront des bougies, et chez vous la vie continuera.

Commençons par l'eau, parce qu'elle manque en premier.

Sources

Électrification des communes : https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau_%C3%A9lectrique. Exercice de l'État : https://www.franceinfo.fr/replay-radio/le-vrai-du-faux-junior/la-france-va-t-elle-connaitre-un-black-out-generalise-lors-d-un-exercice-national_8251657.html. Guide officiel : https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/SGDSN_Guide_Tous%20responsables.pdf. Tempête Austen : https://www.enedis.fr/presse/tempete-austen-enedis-pleinement-mobilisee-pour-retablir-lelectricite. Tempêtes de 1999 et de 2023 : https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/13/questions/QANR5L13QG948 ; https://www.terre-net.fr/aleas-climatiques/article/873608/la-tempete-ciaran-a-ravage-le-nord-ouest-de-la-france. Les méthodes citées sont sourcées dans leur chapitre.

CHAPITRE 1

L'eau : 200 litres dorment déjà chez vous

Vous pouvez tenir trois semaines sans lumière.

Vous ne tiendrez pas trois jours sans eau.

L'eau s'arrête vite, parce que des pompes électriques la poussent jusqu'à votre robinet.

Après la tempête Klaus, en 2009, plus de 130 000 personnes se sont retrouvées sans eau au robinet.

Votre arrière-grand-mère, elle, n'a jamais eu de robinet.

Elle avait un puits ou une citerne, une fontaine de grès dans la cuisine et un seau.

Elle donnait pourtant à boire à toute sa famille, tous les jours de l'année.

Vous allez reprendre ses gestes un par un.

Le premier se fait dans les minutes qui suivent la coupure.

Remplissez tout, tant que le robinet coule

Quand le courant tombe, l'eau coule encore un moment, le temps que les réservoirs du réseau se vident.

Personne ne sait combien de temps dure ce moment : sur un petit réseau, il peut durer un quart d'heure.

Profitez-en tout de suite.

Au Venezuela, pendant la grande panne de 2019, des familles ont monté leur eau à pied jusqu'au quinzième étage, dans des bouteilles.

Remplissez donc tout ce qui ferme : les bouteilles, les bidons, les gourdes, les casseroles qui ont un couvercle.

Préférez dix petits récipients à un gros.

Un bidon de 20 litres pèse 20 kilos : il se remplit sur place, et il ne se déplace plus.

Remplissez aussi la baignoire, mais gardez cette eau pour vous laver et pour le ménage.

Une baignoire reste ouverte, et elle prend la poussière.

Écrivez la date au marqueur sur chaque bouteille.

L'eau du robinet mise dans une bouteille propre se garde six mois.

Vous pouvez donc faire cette réserve dès ce week-end, sans attendre la panne.

Pour boire et préparer les repas, comptez 3 litres par personne et par jour.

Pour une famille de quatre, cela fait 12 litres par jour, et 250 litres pour trois semaines.

Vous n'avez sûrement pas 250 litres de bouteilles.

Mais vous avez déjà presque toute cette eau chez vous, et vous passez devant tous les matins.

200 litres cachés derrière une porte de placard

Regardez votre ballon d'eau chaude.

C'est une cuve fermée, à l'abri de la lumière, remplie d'eau du robinet.

Elle contient entre 100 et 300 litres, et le chiffre est écrit sur l'étiquette.

Un ballon de 200 litres, c'est l'eau à boire et l'eau des repas d'une famille de quatre pendant plus de deux semaines.

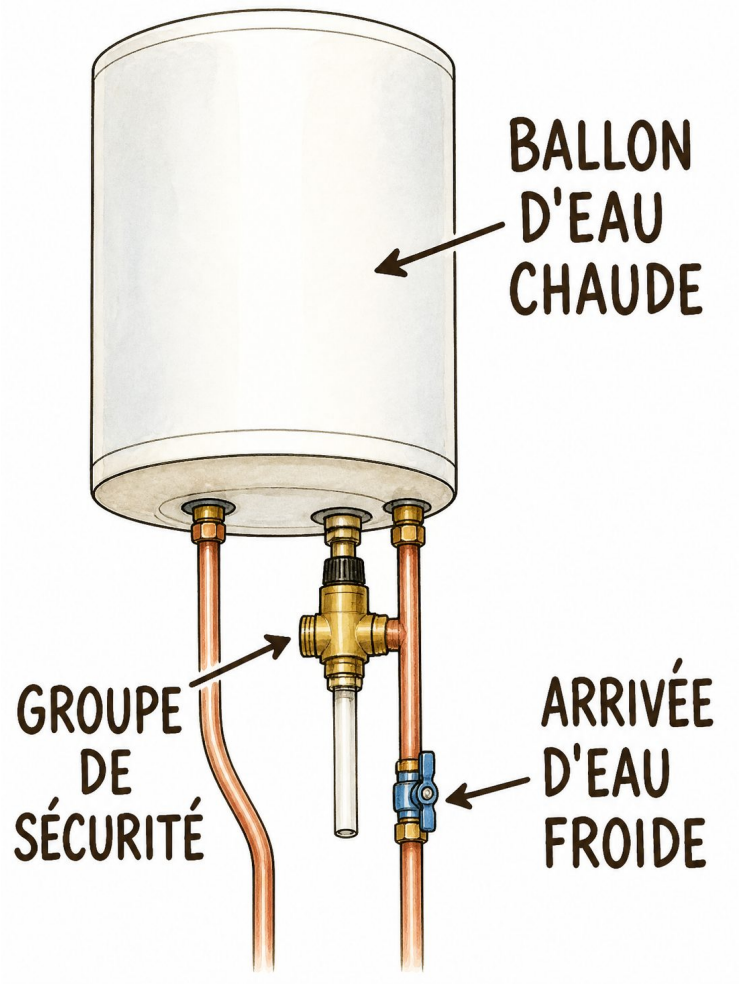
Les autorités sanitaires américaines le rangent parmi les réserves d'eau sûres en cas d'urgence.

Presque personne ne pense à s'en servir.

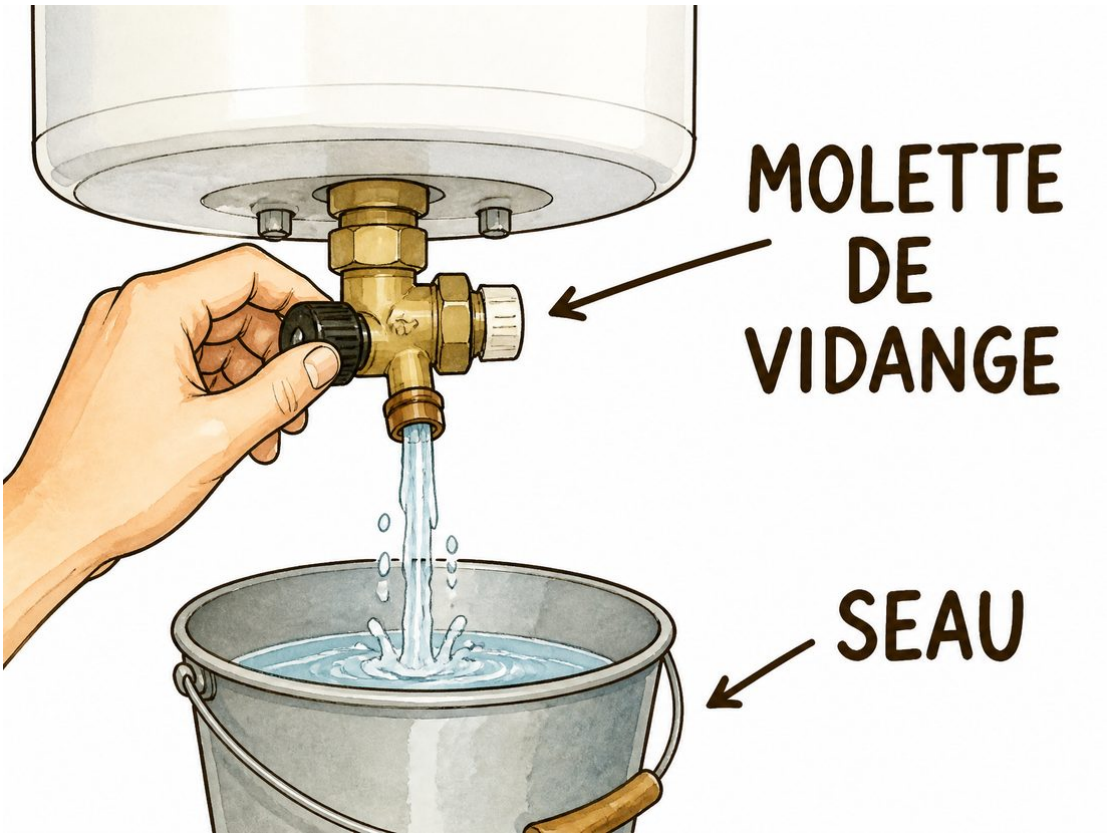
Ne le videz pas d'un coup : le ballon est votre meilleure citerne, et vous y prenez l'eau seau après seau.

Voici comment faire, sans vous brûler et sans l'abîmer.

1. Coupez le courant du ballon au tableau électrique.
2. Fermez l'arrivée d'eau froide du ballon, pour que l'eau du réseau ne vienne plus s'y mélanger.
3. Attendez que l'eau ait refroidi, parce qu'elle sort brûlante au début.
4. Ouvrez un robinet d'eau chaude dans la maison et laissez-le ouvert, pour que l'air entre.
5. Posez une casserole ou un seau bas sous le groupe de sécurité, le petit bloc de robinetterie fixé sous le ballon.
6. Tournez son robinet de vidange, remplissez votre seau, et refermez.



Le ballon d'eau chaude et les deux pièces à repérer.



On prend l'eau au robinet du groupe de sécurité, sous le ballon.

Les premiers litres sortent troubles, à cause du tartre déposé au fond de la cuve.

Gardez-les pour le ménage.

Trois règles pour finir.

Ne rallumez jamais le courant sur un ballon vide, vous grilleriez sa résistance.

Ne touchez jamais à l'eau des radiateurs ni à celle de la chaudière : elle n'est pas faite pour être bue.

Et n'utilisez jamais l'eau de la cuvette des toilettes.

Vous habitez un appartement sans ballon, avec une petite chaudière au mur ?

Vous n'avez pas cette citerne, et vos bouteilles comptent double.

Faites votre réserve à l'avance : 250 litres, ce sont 28 packs de bouteilles, ou treize bidons de 20 litres rangés sous les lits.

Le ballon et vos bouteilles vous font tenir longtemps.

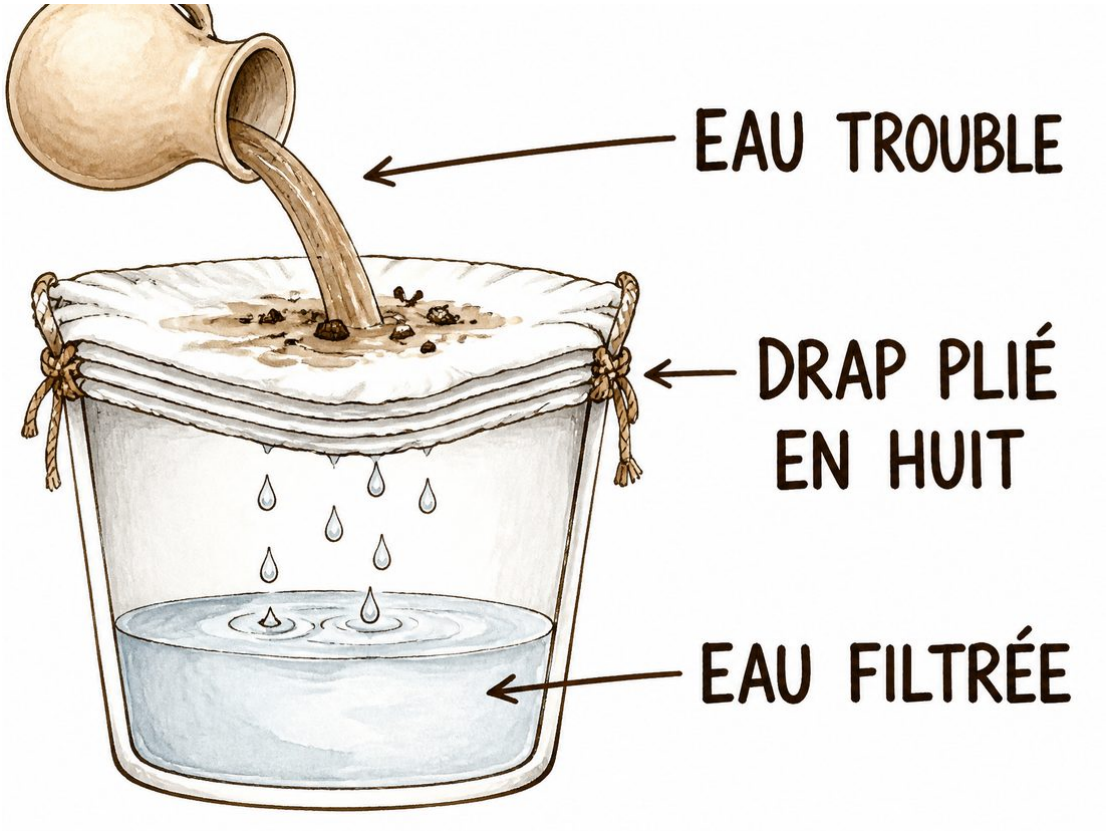
Si la coupure dure, vous irez quand même chercher de l'eau dehors : la pluie, un puits, une rivière.

Cette eau est souvent trouble, et la méthode la plus simple pour la rendre claire se trouve dans votre armoire.

Le vieux drap qui a fait reculer le choléra

Prenez un vieux drap de coton, de ceux qui ont été lavés cent fois.

Pliez-le en huit, tendez-le sur un seau, et versez l'eau à travers.



Le drap plié en huit, tendu sur le seau.

Un tissu usé filtre mieux qu'un neuf, parce que ses fils ramollis se resserrent.

Des chercheurs ont testé ce geste au Bangladesh, sur environ 133 000 villageois, avec de vieux saris.

Le choléra a reculé de moitié dans les villages qui filtraient.

L'explication est surprenante, parce qu'un drap ne peut pas arrêter un microbe, qui est bien trop petit.

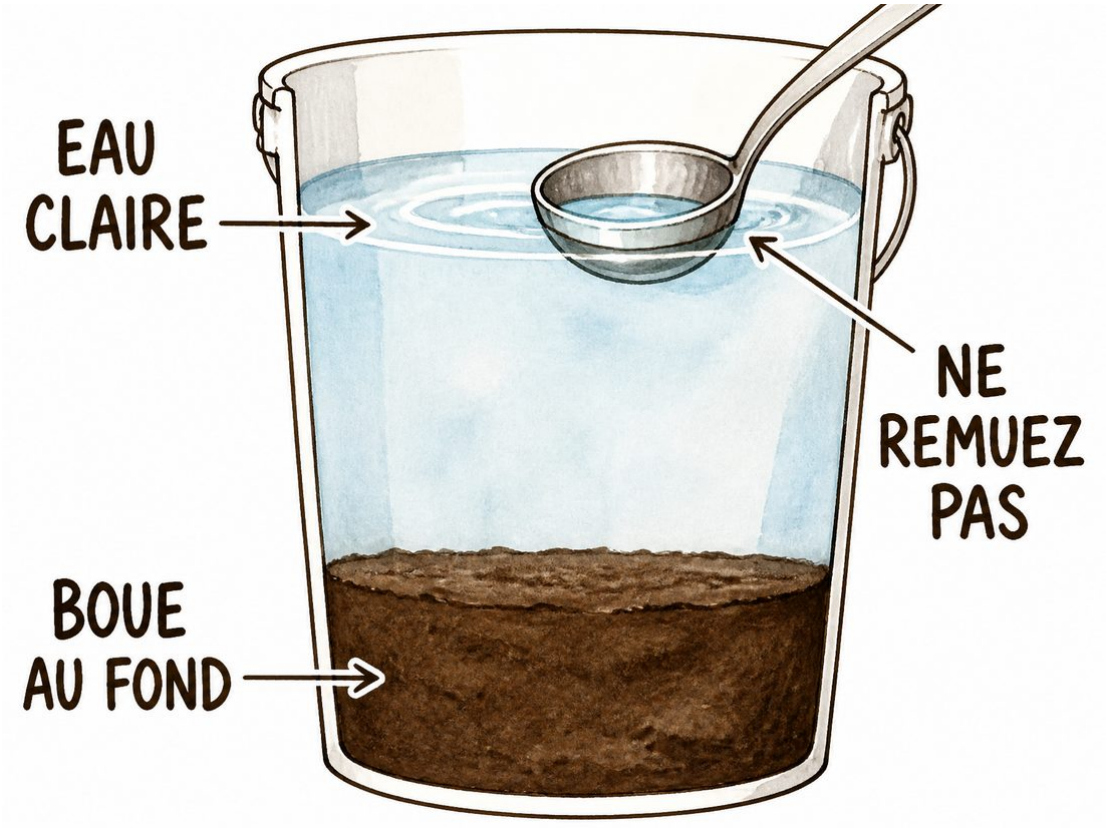
Mais le microbe du choléra voyage accroché à de minuscules bêtes qui vivent dans l'eau, et ces bêtes-là restent dans le tissu.

Le linge arrête aussi la vase et les débris.

Rincez le drap après chaque usage, et faites-le sécher au soleil.

Si l'eau est très boueuse, laissez-la d'abord reposer un jour ou deux dans un seau.

La boue tombe au fond, et vous prenez le dessus à la louche sans remuer.



Après un jour ou deux, la boue est au fond.

Votre eau est claire.

Elle garde parfois un goût de vase ou une mauvaise odeur, et nos arrière-grands-parents avaient un filtre pour ça.

Contre le mauvais goût : le filtre de 1877

En 1877, on réglait ça dans la cuisine, avec une fontaine filtrante.

Un manuel de ménage arrivé à sa dixième édition explique comment la garnir.

On y met une couche de gros sable, une couche de charbon de bois écrasé et bien lavé, et encore une couche de gros sable.

Le sable retient ce que le drap a laissé passer, et le charbon retient le goût et les odeurs.

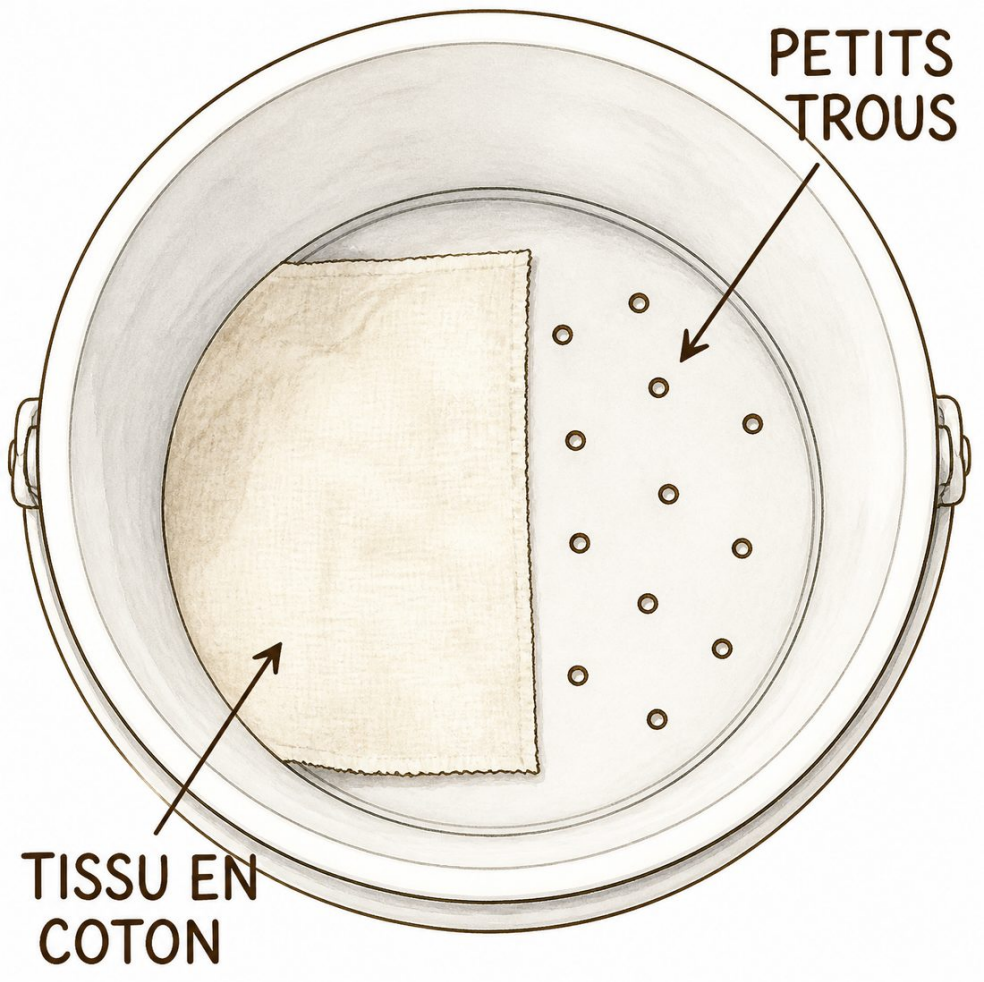
Vous pouvez refaire cette fontaine avec deux seaux qui s'emboîtent.

Préparez-la avant la panne.

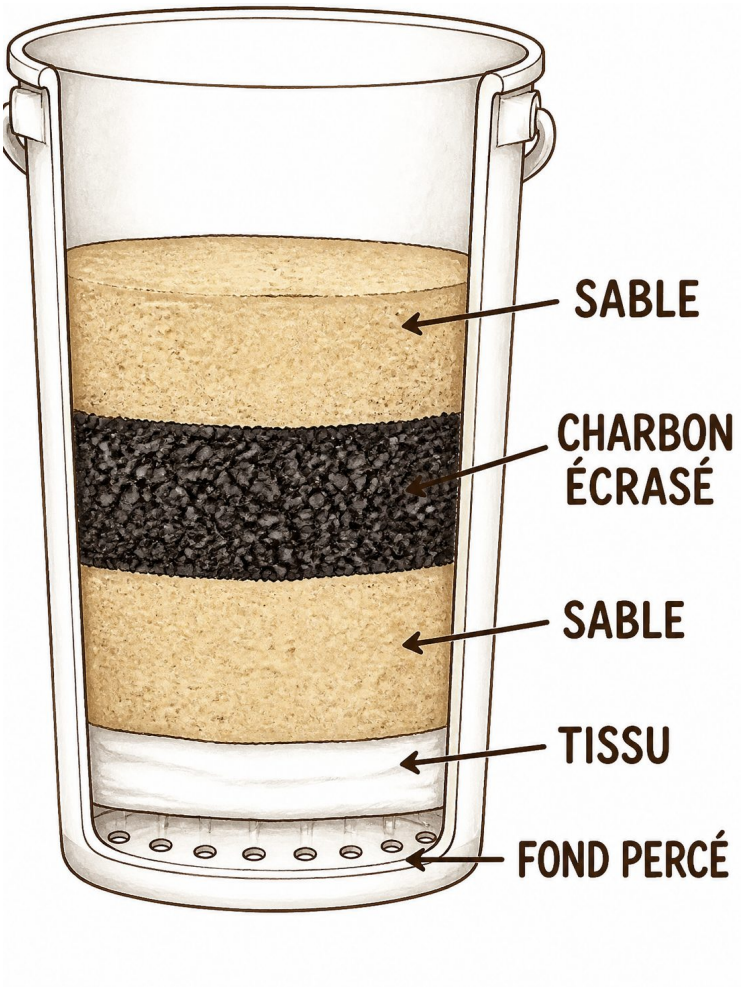
Il vous faut :

- deux seaux alimentaires qui s'emboîtent l'un dans l'autre
- un petit sac de sable de rivière
- du charbon de bois en morceaux, jamais celui qui est vendu en petits blocs moulés
- un carré de tissu de coton propre et un vieux torchon
- un clou et un marteau

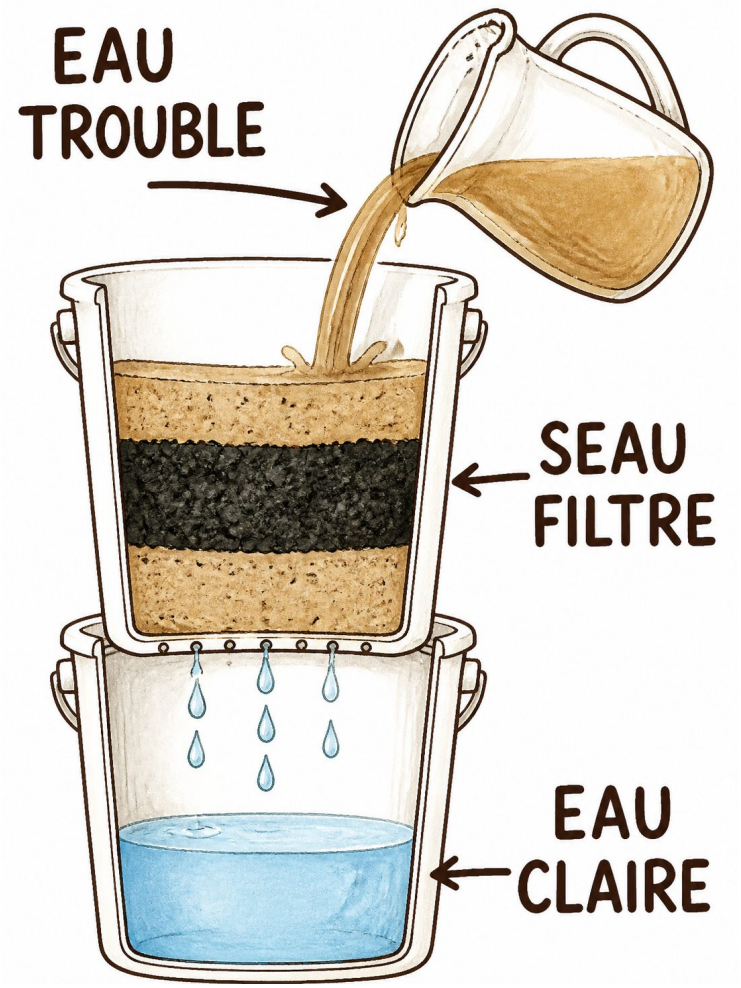
1. Percez une dizaine de petits trous dans le fond du premier seau, avec le clou et le marteau.
2. Couvrez ce fond avec le carré de tissu, pour retenir le sable.
3. Rincez le sable à grande eau, jusqu'à ce que l'eau ressorte claire.
4. Enfermez le charbon dans le torchon, et écrasez-le au marteau en grains plus petits qu'un petit pois.
5. Rincez ces grains pour chasser la poussière noire.
6. Versez une couche de sable de la largeur d'une main, puis autant de charbon, puis autant de sable.
7. Emboîtez ce seau dans le second, et versez l'eau doucement.
8. Jetez les premiers litres, qui sortent gris.



Le fond du seau percé, couvert du tissu.



Les trois couches du filtre.



Le seau filtre posé sur le second seau.

Le drap et ce filtre rendent l'eau claire et bonne au goût.

Ils ne tuent pas les microbes, alors cette eau n'est pas encore bonne à boire.

Il reste à la rendre sûre, et il existe deux façons de le faire.

Deux façons de rendre une eau sûre

L'eau de vos bouteilles et de votre ballon vient du robinet.

L'eau de vos bouteilles se boit telle quelle pendant six mois.

L'eau du ballon a dormi dans une cuve : par prudence, rendez-la sûre avant de la boire.

L'eau de pluie, l'eau de puits et l'eau de rivière doivent toujours être rendues sûres, même quand elles sont très claires.

Seule l'eau que vous buvez, celle de vos repas et celle du brossage des dents ont besoin de ce traitement.

La première façon demande du feu.

Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant une minute, avec un couvercle.

L'Institut Pasteur ne demande pas plus, sauf au-dessus de 2 000 mètres, où il faut trois minutes.

Laissez-la refroidir sous son couvercle.

Cette eau a un goût plat : versez-la dans une bouteille, secouez-la bien, et le goût revient.

L'ébullition a un défaut, c'est le gaz.

Faire bouillir les 12 litres de la famille vide presque une cartouche par jour.

Gardez-la donc pour les petites quantités, et pour l'eau des bébés et des malades.

La deuxième façon ne demande aucun feu, seulement de l'eau de Javel.

Prenez la grande bouteille où il est écrit 2,6 %, sans parfum.

Voici la recette d'une agence régionale de santé française.

1. Dans un petit bocal en verre, versez une cuillère à soupe d'eau de Javel et quatre cuillères à soupe d'eau : c'est votre mélange du jour.
2. Avec un compte-gouttes de pharmacie, acheté avant la panne, mettez 6 gouttes de ce mélange dans chaque litre d'eau à boire.
3. Agitez, et attendez une demi-heure avant de boire.

Ce mélange perd sa force en 24 heures : refaites-en un neuf chaque jour où vous traitez de l'eau.

N'utilisez jamais de récipient en métal, et n'ajoutez jamais d'autre produit à l'eau de Javel.

L'ébullition tue tous les microbes, et l'eau de Javel presque tous.

Pour un bébé ou un malade, préférez donc l'eau bouillie.

Aucune des deux n'enlève les produits chimiques.

Ne buvez donc jamais l'eau d'une rivière qui passe près d'une usine, d'un champ traité ou d'une route.

Il existe une troisième façon, plus chère, qui ne demande pas de gaz.

Le tube de porcelaine sorti du laboratoire de Pasteur

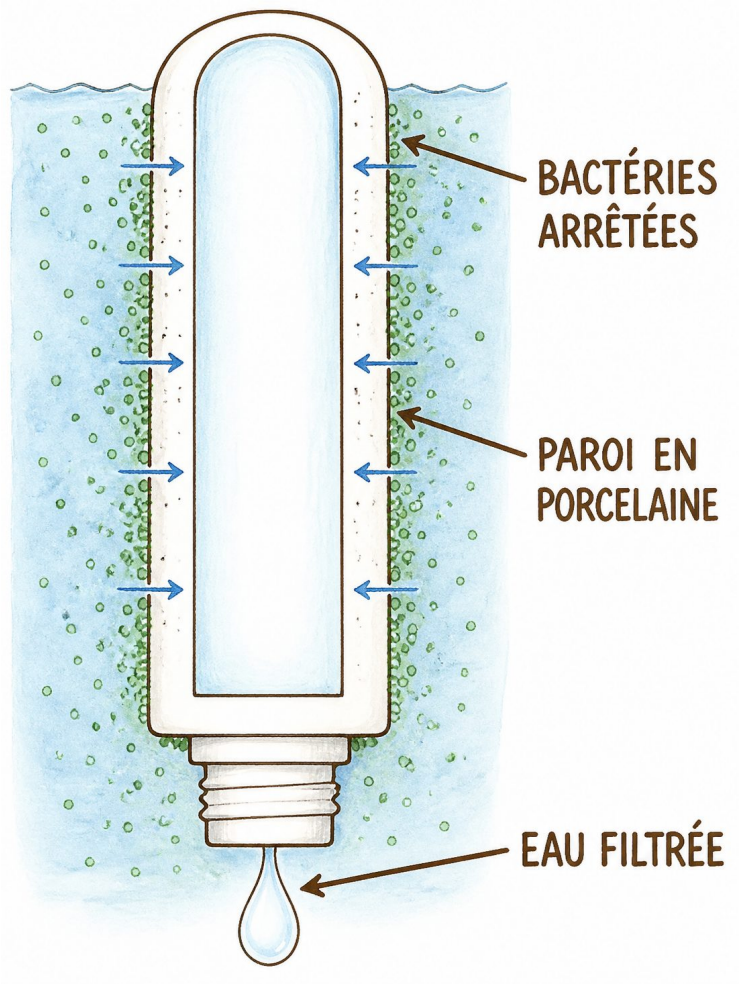
En 1884, Charles Chamberland, un collaborateur de Pasteur, invente un filtre qui arrête les bactéries, les microbes responsables de la plupart des maladies de l'eau.

C'est un tube creux en porcelaine, avec un pas de vis en bas.

On l'appelle une bougie, mais il n'a ni cire ni flamme.

Sa paroi est percée de trous si fins que l'eau passe et que les bactéries restent dehors.

L'eau propre ressort par le pas de vis.



L'eau traverse la porcelaine, les bactéries restent dehors.

Cette bougie se fabrique toujours.

Vous la trouvez sous le nom de « bougie filtrante en céramique », et elle arrête plus de 99 bactéries sur 100.

Elle coûte une quarantaine d'euros, et il en faut deux.

Ce n'est donc pas un achat pour tout le monde.

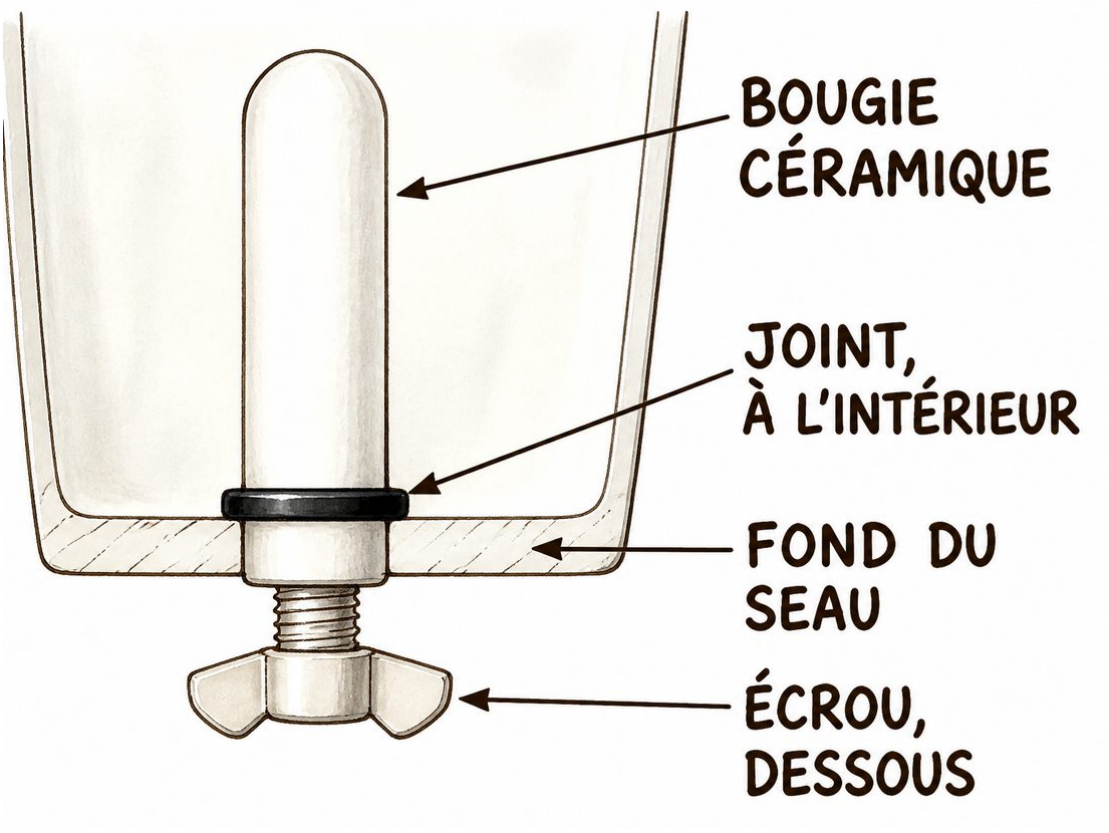
Elle est faite pour ceux qui ont un puits ou une cuve d'eau de pluie, et qui veulent boire cette eau pendant des semaines sans brûler de gaz.

Il vous faut :

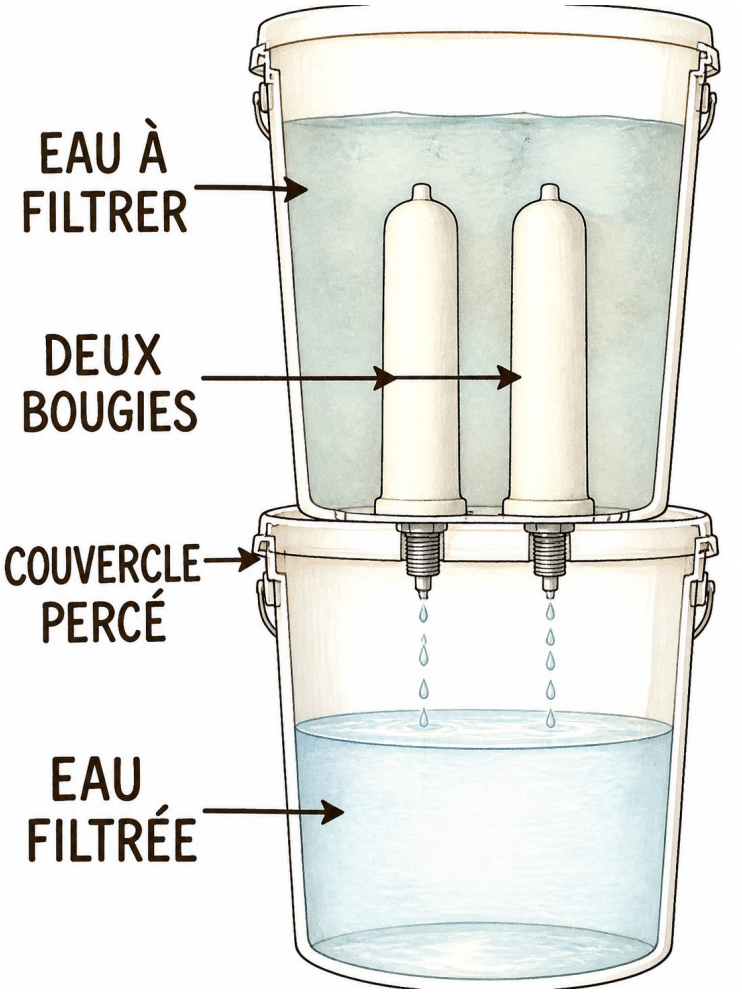
- deux seaux alimentaires, et le couvercle de l'un des deux
- deux bougies en céramique, vendues avec leur joint et leur écrou
- une perceuse

Préparez ce filtre avant la panne.

1. Percez deux trous dans le fond du premier seau, de la largeur du pas de vis des bougies.
2. Percez les deux mêmes trous dans le couvercle du second seau.
3. Posez chaque bougie debout dans le premier seau, le pas de vis à travers le trou, le joint à l'intérieur.
4. Vissez l'écrou par-dessous, à la main.
5. Fermez le second seau avec son couvercle percé, et posez le premier seau dessus, les pas de vis dans les trous.



La bougie montée dans le fond du seau.



Le filtre à bougies terminé.

Versez l'eau dans le seau du haut : elle traverse les bougies et tombe goutte à goutte dans le seau du bas.

Pour vous servir, soulevez le seau du haut et prenez l'eau à la louche.

Surveillez les joints, parce que si un joint fuit, l'eau passe à côté de la bougie sans être filtrée.

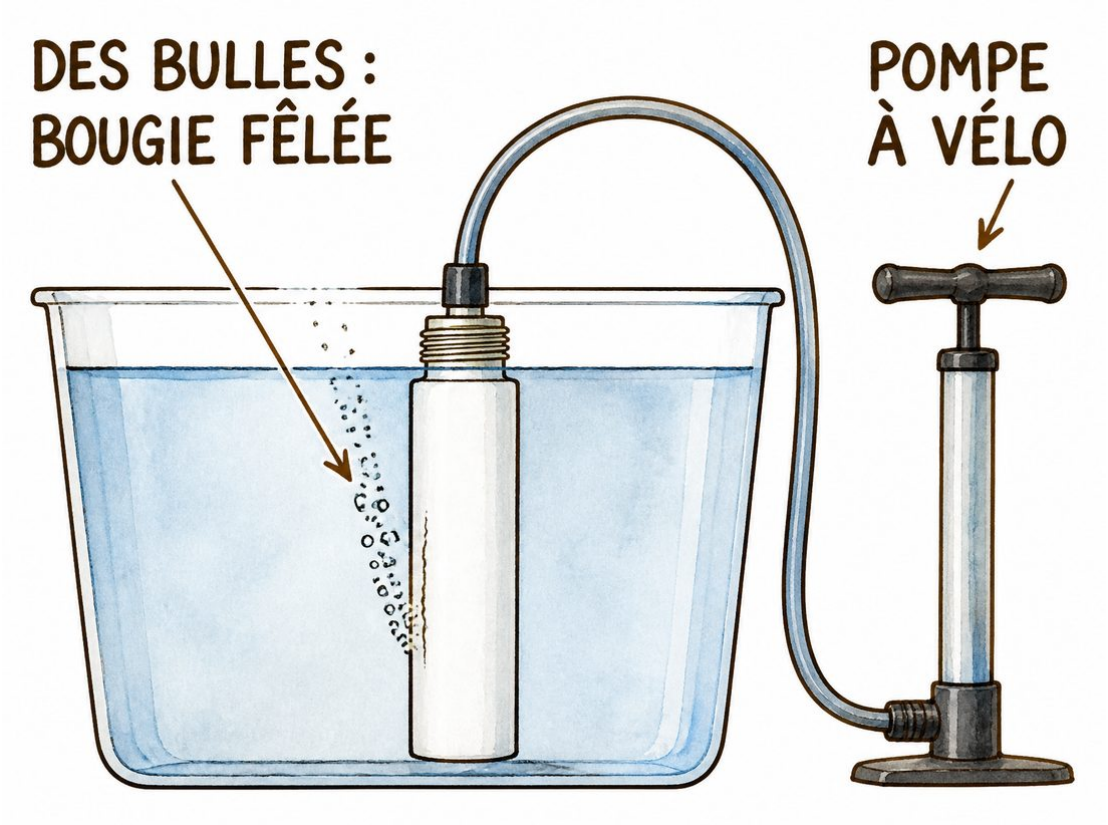
Deux bougies donnent 10 à 20 litres par jour, à peu près ce qu'une famille de quatre boit et met dans ses repas.

Quand l'eau coule trop lentement, brossez doucement les bougies sous un filet d'eau propre, sans savon.

Un dictionnaire pratique de 1923 donne un test pour savoir si une bougie est fêlée.

On la plonge dans l'eau, et on envoie de l'air dedans « à l'aide d'une pompe à bicyclette ».

Si des bulles sortent de la paroi, la bougie est fêlée, et il faut la remplacer.



Le test de 1923 pour savoir si une bougie est fêlée.

Le même dictionnaire conseille de la brosser et de la faire bouillir toutes les semaines.

Une dernière règle : cette bougie arrête les bactéries, mais elle laisse passer une partie des virus, qui sont encore plus petits.

Pour une eau de pluie ou de puits, elle fait l'essentiel du travail.

Par prudence, et toujours pour une eau de rivière ou de mare, ajoutez les gouttes d'eau de Javel.

Vous savez rendre une eau claire, puis sûre.

Il reste à en trouver, et il y en a une qui tombe toute seule sur votre balcon.

La pluie, la citerne de nos arrière-grands-parents

Retenez un chiffre très simple.

Un millimètre de pluie sur un mètre carré donne un litre d'eau.

À Paris, il tombe environ 62 millimètres de pluie en décembre.

En trois semaines, une simple bâche de deux mètres carrés vous donne environ 70 litres, en comptant un peu de pertes.

Un toit de maison de 50 mètres carrés en donne presque 1 800, si vous avez une cuve pour les recevoir.

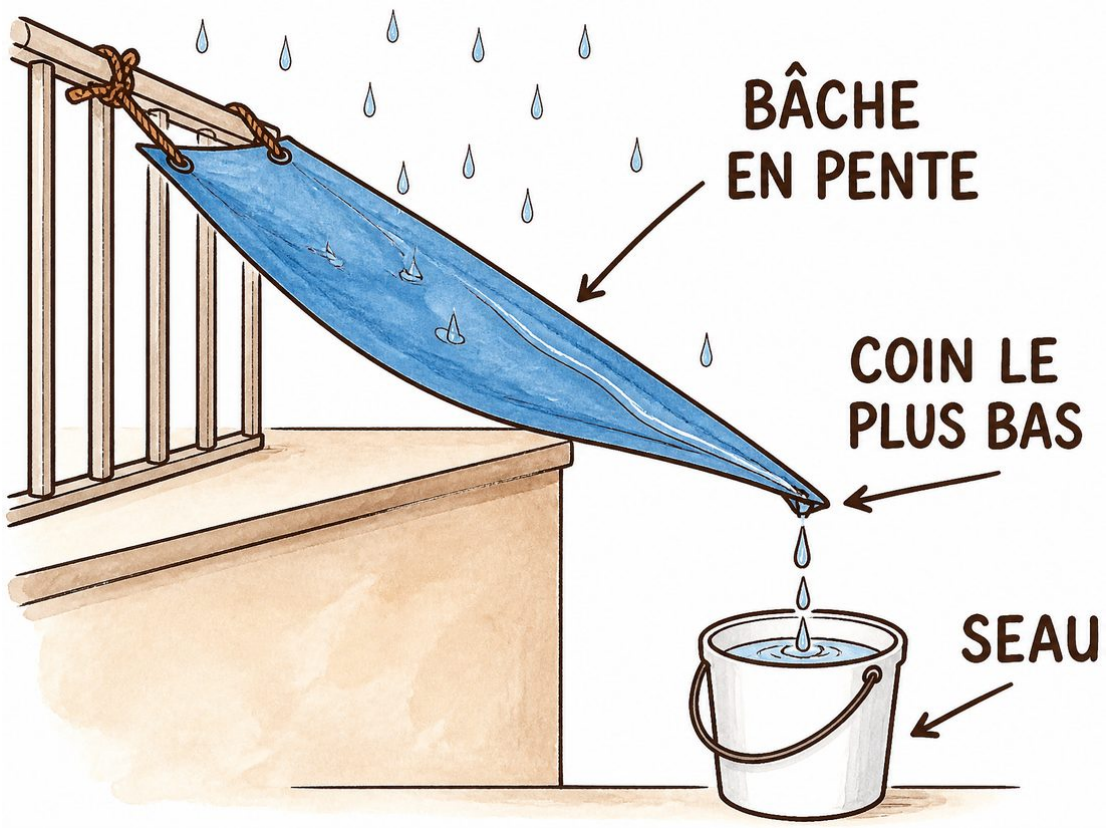
À Brest, vous en récoltez presque quatre fois plus qu'à Marseille.

Autrefois, beaucoup de maisons de campagne avaient leur citerne.

Un savant du temps de Louis XIV avait fait le calcul : le toit d'une grande maison suffisait à 25 personnes.

Vous pouvez recueillir la pluie en cinq minutes.

1. Tendez une bâche propre en pente, sur le balcon ou dans le jardin.
2. Posez un seau sous le coin le plus bas.
3. Laissez couler les premières minutes de pluie à côté du seau, parce qu'elles lavent la bâche.
4. Couvrez le seau plein avec un linge, et rangez-le à l'ombre.



Une bâche en pente et un seau suffisent pour recueillir la pluie.

Si vous avez une gouttière, placez un bidon sous la descente, de la même façon.

N'utilisez pas l'eau d'un toit goudronné, d'un toit en plaques de fibrociment, ni d'un toit qui a des parties en plomb.

Ces toits laissent dans l'eau des produits que ni le feu ni la Javel n'enlèvent.

L'eau de pluie sert d'abord au ménage et à la lessive.

Un dictionnaire de 1923 disait déjà qu'elle est meilleure pour la lessive et la cuisson des légumes que pour la boisson.

Pour la boire ou pour vous laver, filtrez-la sur le drap, puis rendez-la sûre.

Vous avez de l'eau.

Il faut maintenant ne pas la jeter, et votre plus gros gaspillage se trouve dans les toilettes.

Vos toilettes boivent deux fois plus que votre famille

Faites le calcul avec moi.

Une chasse d'eau courante utilise 6 litres.

Si chacun la tire une seule fois par jour, une famille de quatre jette 24 litres.

C'est deux fois ce qu'elle boit et ce qu'elle met dans ses repas.

En trois semaines, cela ferait 500 litres, et vous ne les avez pas.

À Paris, au dix-huitième siècle, une famille entière vivait avec environ 40 litres par jour, montés par un porteur d'eau.

Le jour où votre robinet ne coule plus, ne tirez donc plus la chasse.

Passez tout de suite aux toilettes à deux seaux.

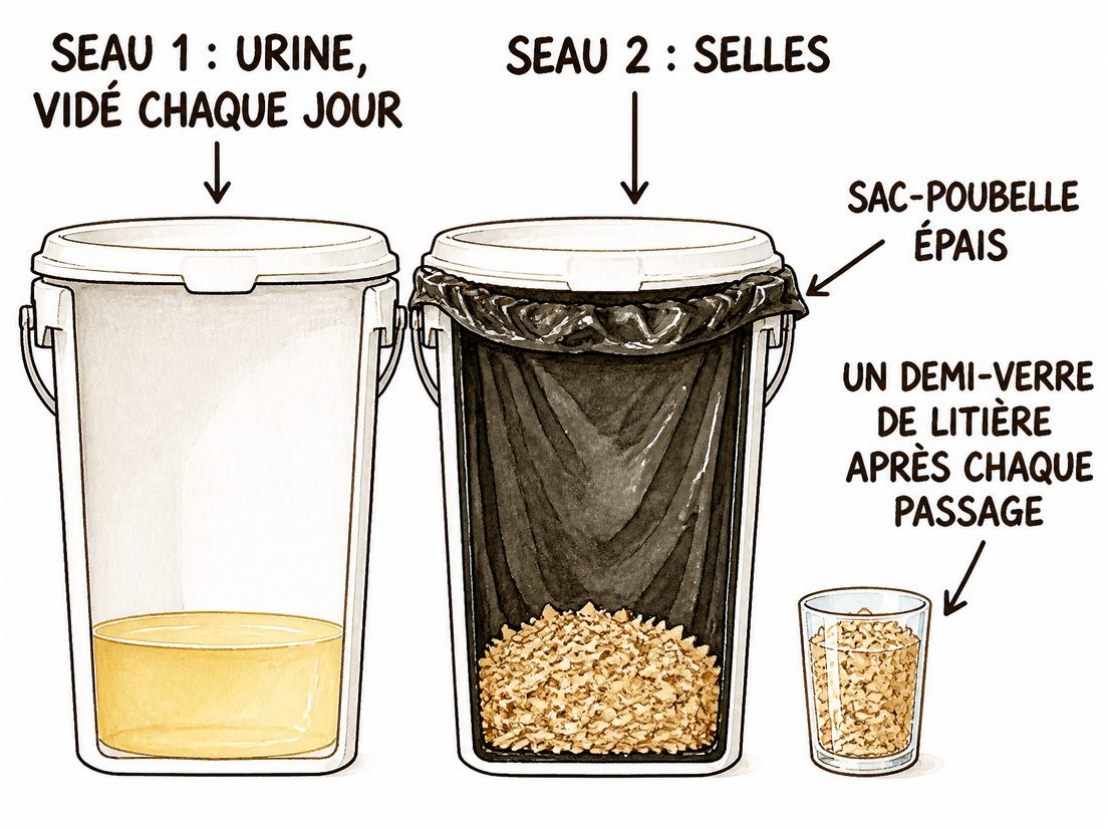
Cette méthode a été mise au point en Nouvelle-Zélande, après le tremblement de terre de Christchurch, en 2011.

L'idée est de ne jamais mélanger l'urine et les selles, parce que c'est le mélange qui sent mauvais.

Il vous faut :

- deux seaux de 15 à 20 litres, avec un couvercle
- des sacs-poubelle épais
- 10 litres de copeaux de bois, de sciure ou de papier déchiré, qui servent de litière

1. Marquez les deux seaux : un pour l'urine, un pour les selles.
2. Videz le seau d'urine chaque jour dans la cuvette des toilettes, avec un peu d'eau de vaisselle, ou au pied d'un arbre.
3. Mettez un sac-poubelle épais dans le seau des selles.
4. Après chaque passage, couvrez avec un demi-verre de cette litière.
5. Quand le sac est à moitié plein, fermez-le, glissez-le dans un deuxième sac, et rangez-le dehors dans un bac fermé.



Les toilettes à deux seaux.

Dès que la mairie rouvre, demandez-lui où porter ces sacs.

Lavez-vous les mains au savon après chaque passage aux toilettes, même avec très peu d'eau.

Le chapitre 8 vous montre comment installer un robinet de secours pour ça.

Il vous reste à manger chaud, et le gaz est compté lui aussi.

Dans le chapitre 2, je vous montre comment cuire un pot-au-feu avec dix minutes de gaz.

Sources

Tempête Klaus, personnes privées d'eau : https://www.assemblee-nationale.fr/13/pdf/rap-info/i1836.pdf

Ballon d'eau chaude, eau du robinet en bouteille, réserves d'eau en urgence : https://www.cdc.gov/water-emergency/about/index.html

Besoins en eau par personne (Organisation mondiale de la santé) : https://wedc-knowledge.lboro.ac.uk/resources/who_notes/WHO_TNEF_09.pdf

Fontaine filtrante de 1877 : Cora Millet-Robinet, Maison rustique des dames, édition de 1877, https://archive.org/details/maisonrustiquede01mill

Filtration sur linge et choléra au Bangladesh : https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0237386100

Bougie de Chamberland : https://fr.wikipedia.org/wiki/Filtre_Chamberland

Test à la pompe à bicyclette et eau de citerne : Dictionnaire de la vie pratique à la ville et à la campagne, 1923

Ébullition : https://www.pasteur.fr/fr/je-vais-me-rendre-pays-ou-il-n-y-pas-eau-potable-combien-temps-faut-il-faire-bouillir-eau-locale-0

Eau de Javel, recette de l'agence régionale de santé de Guadeloupe : https://www.guadeloupe.ars.sante.fr/system/files/2017-09/proc%C3%A9dure%20d%C3%A9sinfection%20eau%20hors%20reseau.pdf

Pluie de décembre : https://www.infoclimat.fr/climatologie/normales-records/1991-2020/paris-montsouris/valeurs/07156.html

Récupération de l'eau de pluie, toits à éviter : https://www.twdb.texas.gov/publications/brochures/conservation/doc/RainwaterHarvestingManual_3rdedition.pdf

Toilettes à deux seaux : https://phlush.org/?p=10785

Calculs de l'auteur : 3 litres par personne et par jour pour quatre personnes pendant 21 jours, soit 252 litres ; 62 millimètres de pluie sur 2 mètres carrés, avec 15 % de pertes, sur 21 jours ; une chasse de 6 litres par personne et par jour.

CHAPITRE 2

Cuisiner un repas chaud avec dix minutes de gaz

Vous n'avez plus de courant depuis trois jours.

Il est sept heures du soir, il fait nuit, et vos enfants ont faim.

Vous voulez leur faire un plat chaud.

Vos plaques électriques ne marchent plus, alors vous sortez votre petit réchaud de camping.

Ce réchaud fonctionne avec une cartouche de gaz.

Le problème, c'est qu'une cartouche dure à peine plus d'une heure.

Un plat comme le pot-au-feu doit cuire plusieurs heures.

Vous allez donc vider plusieurs cartouches pour un seul repas.

À ce rythme, vous n'aurez plus de gaz au bout de quelques jours.

Nos arrière-grands-mères avaient le même problème que vous.

Elles n'avaient pas de gaz, mais elles devaient économiser leur bois.

Elles avaient trouvé une solution très simple.

Elles faisaient bouillir le plat dix minutes sur le feu.

Puis elles mettaient la marmite dans une caisse remplie de laine.

La marmite restait chaude pendant des heures, et le plat finissait de cuire tout seul, sans feu.

Dans ce chapitre, je vous montre comment fabriquer cette caisse.

Il vous faut un carton, de vieux lainages et une heure.

Avec elle, vous utilisez deux fois moins de gaz pour nourrir votre famille.

C'est le même principe qu'un thermos

Vous connaissez le thermos.

Vous y versez du café chaud le matin, et le café est encore chaud à midi.

La caisse fait exactement la même chose avec une marmite.

Quand une marmite bout, elle est très chaude.

Si vous la laissez sur la table, elle refroidit vite.

Si vous l'entourez de laine, elle reste chaude pendant des heures.

Et tant qu'elle reste chaude, le plat continue de cuire.

On trouve cette méthode dans un livre de cuisine français de 1907.

Le livre explique qu'on fait bouillir le pot-au-feu dix minutes, puis qu'on met la marmite dans la caisse.

On revient quatre ou cinq heures plus tard, et le pot-au-feu est cuit.

Des chercheurs américains ont même mesuré la température, en 1914.

Ils ont mis une grosse marmite d'eau bouillante dans une caisse.

Quatre heures plus tard, l'eau était encore à 78 degrés.

Or la viande cuit à partir de 70 degrés.

La caisse reste donc assez chaude pour cuire vos plats.

Fabriquez votre caisse en une heure

Vous avez sûrement déjà tout ce qu'il faut chez vous.

Voici le matériel :

- une grande marmite avec un couvercle qui ferme bien (5 à 6 litres pour une famille)
- un grand carton solide
- de vieux pulls en laine, une vieille couverture, ou beaucoup de journaux froissés (gardez vos bonnes couvertures pour les lits)

- une taie d'oreiller

Faites attention à la taille du carton.

Il doit être plus grand que la marmite.

Il faut 8 centimètres de place tout autour de la marmite, et aussi en dessous.

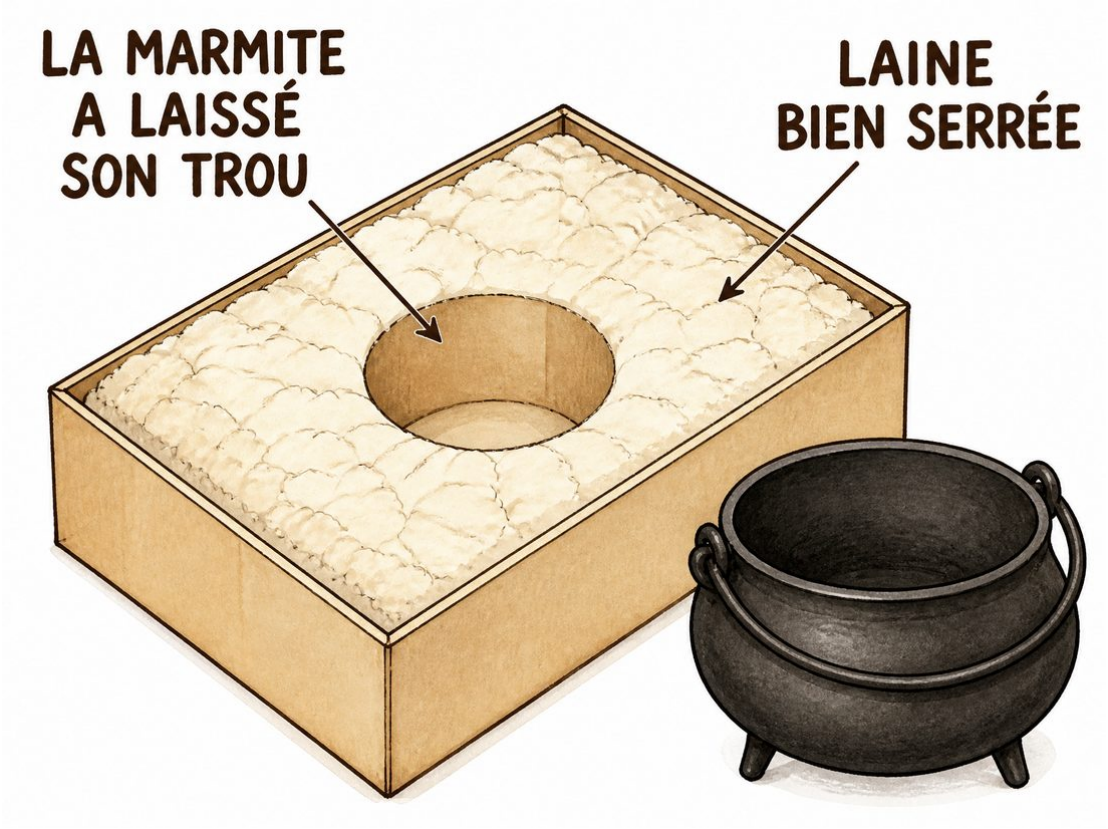
Il faut 10 centimètres de place au-dessus du couvercle.

Vous allez remplir toute cette place avec de la laine.

C'est la laine qui garde la chaleur, comme un gros manteau.

Maintenant, suivez ces six étapes.

1. Posez plusieurs feuilles de journal au fond du carton et contre les côtés, pour empêcher l'air de passer.
2. Mettez 8 à 10 centimètres de laine au fond, et appuyez fort dessus.
3. Posez la marmite vide au milieu du carton.
4. Remplissez tout l'espace autour de la marmite avec de la laine, en serrant le plus possible.
5. Retirez la marmite : elle laisse un trou qui a exactement sa forme.
6. Remplissez la taie d'oreiller avec le reste de la laine, pour faire un gros coussin de 10 centimètres d'épaisseur.



La marmite a laissé son trou dans la laine.

Ce coussin sert de couvercle à la caisse.

Vous le posez sur la marmite quand elle est dans son trou.



La caisse à cuire, vue en coupe.

Retenez deux choses importantes.

La laine doit être bien serrée, parce que la chaleur s'en va dès qu'il y a un vide.

Et vous devez mettre de la laine, du coton ou du papier contre la marmite, jamais du polaire ni de la mousse.

Le polaire et la mousse fondent quand ils touchent une marmite brûlante.

Si vous avez une caisse en bois ou une vieille malle, vous pouvez l'utiliser à la place du carton.

Les 4 règles pour que ça marche à tous les coups

Votre caisse est prête.

Pour qu'elle cuise bien, vous devez respecter quatre règles.

Elles viennent d'un livre américain de 1909, qui ne parle que de cette méthode.

1. Prenez une marmite que votre plat remplit presque jusqu'en haut, parce qu'une marmite pleine reste chaude beaucoup plus longtemps.
2. Préparez la caisse ouverte avant d'éteindre le feu.
3. Dès que vous éteignez, portez tout de suite la marmite dans la caisse, sans enlever son couvercle.
4. N'ouvrez pas la caisse avant l'heure, parce que la chaleur sort à chaque fois.

Si quelqu'un a ouvert trop tôt, vous pouvez rattraper le plat.

Remettez la marmite sur le feu, faites-la bouillir deux minutes, puis replacez-la dans la caisse.

Il y a aussi deux règles pour ne pas tomber malade.

Avant de servir, remettez toujours la marmite sur le feu, et faites bouillir le plat deux minutes.

Les microbes aiment les plats tièdes, et ces deux minutes les tuent.

Et ne mettez jamais de lait dans la caisse, parce que le lait tiède devient vite mauvais.

Parfois, le plat est seulement tiède quand vous ouvrez la caisse.

Cela veut dire que la marmite n'était pas assez pleine, ou que la laine n'était pas assez serrée.

Dans ce cas, laissez-le bouillir jusqu'à ce qu'il soit cuit, et serrez mieux la laine la prochaine fois.

Pot-au-feu, soupe, lentilles : les temps de cuisson

Avec la caisse, chaque plat cuit en deux fois.

Il cuit d'abord quelques minutes sur le feu, puis il reste longtemps dans la caisse.

Voici les temps pour cinq plats de tous les jours.

Les flocons d'avoine cuisent 5 minutes sur le feu, puis ils passent toute la nuit dans la caisse.

Les pommes de terre entières cuisent 1 minute sur le feu, puis elles restent une heure et demie dans la caisse.

La soupe de légumes cuit 2 minutes sur le feu, puis elle reste 3 heures dans la caisse.

Le pot-au-feu cuit 10 minutes sur le feu, puis il reste 4 à 5 heures dans la caisse.

Les lentilles cuisent 10 minutes sur le feu, puis elles restent 5 à 6 heures dans la caisse.

Mettez aussi un peu moins d'eau que dans votre recette habituelle.

Dans une marmite fermée, l'eau ne s'en va pas en vapeur.

Le piège des haricots secs

Faites très attention avec les haricots secs.

Les haricots rouges et les haricots blancs contiennent un poison quand ils sont crus.

Si vous mangez quatre ou cinq haricots crus, vous vomissez quelques heures plus tard.

Or la caisse n'est pas assez chaude pour détruire ce poison.

Vous devez donc toujours préparer les haricots secs de cette façon.

1. Laissez-les tremper dans l'eau au moins cinq heures.
2. Jetez cette eau.
3. Faites-les bouillir très fort pendant trente minutes.
4. Mettez-les dans la caisse seulement après, pendant 5 à 6 heures.

Préparez le dîner dès le matin

Les plats restent longtemps dans la caisse, et c'est très pratique : vous préparez chaque repas à l'avance.

Le soir, vous faites bouillir les flocons d'avoine cinq minutes, puis vous les mettez dans la caisse.

Le lendemain matin, vous les réchauffez deux minutes, et tout le monde mange un petit-déjeuner chaud.

Après le petit-déjeuner, vous préparez la soupe de midi.

Après le déjeuner, vous préparez le plat du soir.

Revenez maintenant au soir du début, à sept heures, avec vos enfants qui ont faim.

Le pot-au-feu attend dans la caisse depuis le début de l'après-midi.

Vous le faites bouillir deux minutes, et vous servez.

Le livre de 1909 donne un bon conseil : accrochez une ardoise à côté de la caisse.

Vous écrivez dessus le nom du plat, l'heure où vous l'avez mis dans la caisse et l'heure où vous devez le sortir.

Comme ça, vous n'avez pas besoin d'ouvrir la caisse pour savoir si c'est prêt.

De l'eau chaude toute la journée avec un thermos

Dans une journée, vous avez aussi besoin d'eau chaude pour le thé, le café ou le biberon.

Une cartouche de gaz fait bouillir seulement 13 litres d'eau, donc chaque litre compte.

Si vous rallumez le réchaud pour chaque tasse, vous sortez dix fois par jour sur le balcon, et vous faites toujours bouillir un peu trop d'eau.

Un thermos d'un litre règle ce problème.

Le matin, vous faites bouillir d'un seul coup l'eau chaude de la journée.

1. Versez un peu d'eau bouillante dans le thermos, remuez-le, puis jetez cette eau : le thermos est chaud.
2. Remplissez le thermos jusqu'en haut avec l'eau bouillante.
3. Fermez-le tout de suite.

Vous avez de l'eau chaude jusqu'au soir, et vous avez allumé le feu une seule fois.

Votre gazinière marche encore sans courant

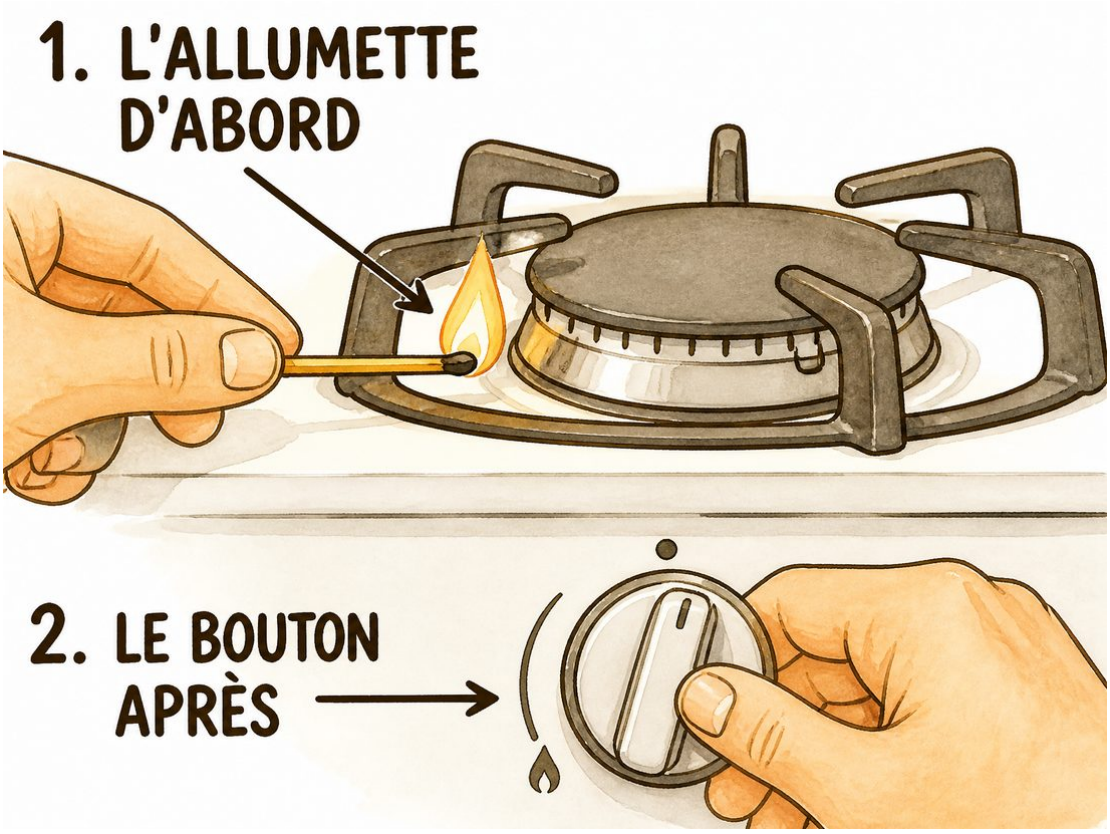
La caisse et le thermos ont quand même besoin d'un feu au départ.

Vous avez peut-être déjà ce feu dans votre cuisine.

Si vous avez une gazinière au gaz de ville, elle marche encore pendant une panne, tant que le gaz arrive.

La panne arrête surtout la petite étincelle qui allume le feu.

Vous approchez donc une allumette allumée du brûleur, puis vous tournez le bouton.



L'allumette d'abord, le bouton après.

Pensez à garder des allumettes ou un briquet dans un tiroir de la cuisine.

Le four à gaz, par contre, reste souvent bloqué, parce que sa sécurité a besoin d'électricité.

Si vous avez des plaques électriques, il vous faut un réchaud de camping.

Le plus pratique est le réchaud « valise ».

Il ressemble à une petite mallette, et il fonctionne avec une cartouche de gaz.

Il coûte entre 40 et 65 euros, et une cartouche coûte environ 3 euros.

Combien de cartouches faut-il acheter ?

Une famille de quatre personnes utilise environ 16 cartouches en trois semaines, si elle cuisine comme d'habitude.

Avec la caisse, elle en utilise seulement 8.

Ajoutez-en dix si vous chauffez sur ce réchaud l'eau des bouillottes du chapitre 3, et quatre si vous achetez la lampe à gaz du chapitre 4.

Cela fait une vingtaine de cartouches pour trois semaines, soit environ 65 euros.

Si vous faites aussi bouillir votre eau à boire, comptez une cartouche de plus tous les 13 litres.

Prévoyez aussi une deuxième casserole pour chauffer l'eau, parce que votre marmite passe ses journées dans la caisse.

Un réchaud peut être dangereux, alors suivez toujours ces cinq règles.

1. Lisez la notice de votre réchaud avant la panne, parce que beaucoup de réchauds sont interdits dans une pièce fermée.
2. Cuisinez dehors : sur le balcon, sur la terrasse ou sur le bord d'une fenêtre.
3. Si la notice dit que vous pouvez cuisiner dedans, ouvrez la fenêtre en grand, restez à côté du réchaud et éteignez-le dès que le plat bout.

4. N'utilisez jamais un réchaud ou une gazinière pour chauffer une pièce.
5. Installez un détecteur de monoxyde de carbone à piles, dans la pièce où vous vivez.

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux.

Il sort d'un feu qui manque d'air.

Vous ne pouvez ni le voir ni le sentir, et il peut tuer.

Il donne d'abord mal à la tête et envie de vomir.

Si cela vous arrive, sortez tout de suite de la pièce avec toute la famille, et appelez le 112.

Le chapitre 6 vous dit quoi faire quand le téléphone ne passe plus.

En hiver, gardez la cartouche dans la maison jusqu'au dernier moment, parce que le gaz sort mal quand il gèle.

Voici encore deux habitudes pour utiliser moins de gaz.

Mesurez l'eau avec un verre, parce qu'un litre d'eau en trop chaque jour vous coûte plus d'une cartouche en trois semaines.

Faites tremper les lentilles, les pois cassés et les haricots la veille, parce qu'ils cuisent plus vite après.

Peut-on cuisiner avec des bougies ?

Vous avez peut-être lu qu'on peut cuisiner avec des bougies.

C'est vrai pour réchauffer, mais pas pour cuire un vrai repas.

Une petite bougie chauffe environ 70 fois moins qu'un réchaud.

Avec quatre petites bougies sous une casserole, écartées de quelques centimètres, vous réchauffez un bol de soupe en vingt minutes environ.

Vous pouvez aussi garder un plat au chaud.

Mais vous ne pouvez pas faire bouillir une grande marmite pour quatre personnes.

Il faudrait des dizaines de bougies, et ce serait dangereux.

Ne collez jamais les bougies les unes contre les autres, parce que leur cire peut s'enflammer d'un seul coup.

Gardez donc les bougies pour réchauffer, et le réchaud pour cuire.

Vous pouvez cuisiner avec un barbecue, mais seulement dehors.

Ne rentrez jamais un barbecue dans la maison, dans le garage ou dans une véranda fermée.

Ses braises fabriquent du monoxyde de carbone, même quand il n'y a plus de flamme.

Votre repas est chaud.

Votre maison, elle, refroidit d'heure en heure, et c'est le sujet du chapitre 3.

Sources

La cuisine norvégienne en 1907 : Louis-Eustache Audot, La Cuisinière de la campagne et de la ville, édition de 1907, pages 738 et 739, https://archive.org/details/b21539406

Fabrication de la boîte, gestes et temps de cuisson : Margaret J. Mitchell, The Fireless Cook Book, 1909, https://www.gutenberg.org/ebooks/60598 ; ministère américain de l'Agriculture, conférence illustrée sur la caisse à cuire, 1914, https://archive.org/details/syllabus15illust15davi

Gaz de ville, réchauds et cartouches : https://www.gazpascher.com/dossiers/chaudiere-gaz-coupure-de-courant/ ; https://lebontri.fr/blog/energie-eco-habitat/cuisiner-sans-electricite ; https://www.manualslib.fr/manual/245726/Campingaz-Camp-Bistro-2-Stopgaz.html?page=8

Monoxyde de carbone : https://www.santepubliquefrance.fr/exposition-a-des-substances-chimiques/monoxyde-de-carbone ; https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/monoxyde-de-carbone-risques-et-bons-reflexes-pour-se-proteger

Poison des haricots crus : https://en.wikipedia.org/wiki/Phytohaemagglutinin

Bougies : https://en.wikipedia.org/wiki/Tealight

CHAPITRE 3

Avoir chaud sans chauffage

Je vais vous donner un chiffre qui va vous surprendre.

En 1970, il faisait 13 degrés en moyenne dans les maisons anglaises.

Oui, 13 degrés, dans le salon.

Aujourd'hui, à cette température, on appelle le dépanneur.

Et pourtant, ces familles passaient l'hiver sans souffrir du froid.

Elles n'étaient pas plus résistantes que vous et moi.

Elles avaient juste gardé les habitudes de leurs grands-parents.

Elles ne chauffaient pas la maison, elles chauffaient les gens.

Un bon pull, une couverture, une bouillotte, et ça suffisait.

Si je vous raconte ça, c'est parce que votre chauffage s'arrête dès la première heure d'une panne.

Même une chaudière au gaz a besoin d'électricité pour marcher.

Vous allez donc vous retrouver dans la même situation que ces familles.

Rassurez-vous, leurs méthodes marchent toujours.

Je vous les montre une par une, dans l'ordre où vous en aurez besoin.

Vivez tous dans une seule pièce

On commence par le plus simple, et ça ne coûte rien.

Choisissez une pièce, une seule, et oubliez les autres.

Vous le savez bien, un studio se chauffe plus vite qu'une grande maison.

Autrefois, on faisait pareil : en hiver, toute la famille vivait dans la même pièce.

On y mangeait, on y travaillait, on y dormait.

Prenez plutôt une petite pièce, avec une fenêtre où le soleil entre dans la journée.

Fermez les portes des autres pièces, et installez tout le monde dans celle-là.

Les matelas, la table et les jeux des enfants vont tous dans cette pièce.

Pendant la panne, c'est elle, votre maison.

Bon, vous avez votre pièce.

Mais si la chaleur s'en va par la fenêtre, vous n'avez rien gagné.

Fermez les volets : deux fois moins de chaleur perdue

Une fenêtre, c'est un peu comme un trou dans un manteau.

La chaleur passe par là.

Des chercheurs écossais ont voulu savoir ce qu'on gagne en la fermant bien.

Le résultat est net : avec les volets fermés, une vieille fenêtre perd deux fois moins de chaleur.

Si vous ajoutez un store et des rideaux épais, elle en perd presque trois fois moins.

Et ça ne vous coûte pas un centime.

Dès que la nuit tombe, fermez donc tout : les volets, les stores et les rideaux.

Si vos volets sont électriques, ils restent bloqués : tirez les rideaux, et accrochez une couverture devant la fenêtre.

Le jour, ouvrez tout du côté du soleil, et laissez-le chauffer la pièce gratuitement.

Vous pouvez aller encore plus loin, avec une chose que vous jetez d'habitude : le papier bulle.

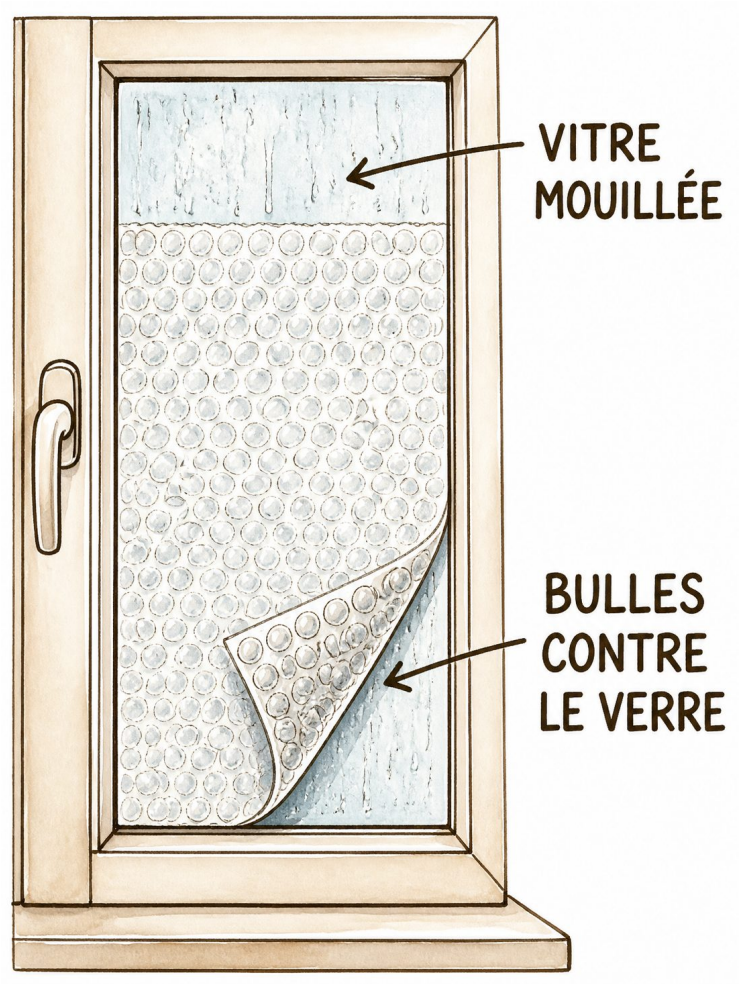
Le papier bulle sur les vitres

Vous voyez le plastique à bulles qui protège les colis ?

Collé sur une vitre, il garde une couche d'air contre le verre, et cet air arrête le froid.

La pose est toute simple.

1. Découpez le papier bulle à la taille de la vitre.
2. Mouillez la vitre avec un peu d'eau.
3. Posez le papier bulle sur la vitre mouillée, les bulles contre le verre, et appuyez.



Le papier bulle se pose sur la vitre mouillée, bulles contre le verre.

Il tient tout seul, et il laisse passer la lumière.

S'il se décolle en séchant, ajoutez des petits morceaux de ruban adhésif double face.

Pendant que vous y êtes, occupez-vous de la porte et du sol.

Autrefois, on accrochait un gros rideau devant la porte, pour couper l'air froid à chaque passage.

Une couverture épaisse, accrochée au-dessus de la porte, marche très bien.

Par terre, posez des tapis ou des couvertures, parce que le sol froid prend la chaleur de vos pieds.

Un point de sécurité maintenant, et là je suis très sérieux.

Ne bouchez jamais les grilles d'aération, ces petites grilles qui laissent entrer l'air dans les murs ou dans les fenêtres.

Ouvrez aussi la fenêtre dix minutes matin et soir.

Il vous faut de l'air neuf pour respirer, surtout avec un poêle ou une lampe à flamme dans la pièce.

Voilà, votre pièce garde sa chaleur.

Maintenant, on s'occupe de vous.

Habillez-vous comme vos arrière-grands-parents

Je sais, « mettez un pull » n'est pas le conseil du siècle.

Mais il y a une vraie méthode derrière, et elle change tout.

Avant le chauffage central, les gens portaient plusieurs couches de vêtements, même à la maison.

Chaque couche ajoute un peu de chaleur, et à la fin ça fait une grosse différence.

Voici la tenue pour rester assis sans avoir froid dans une pièce à 17 degrés :

- un tee-shirt, et un tee-shirt à manches longues par-dessus
- un caleçon long sous le pantalon

- une chemise épaisse
- un gros pull et un gilet
- un pantalon épais
- de grosses chaussettes et des chaussons

Ajoutez une robe de chambre longue et épaisse, et vous restez assis sans avoir froid à 13 degrés.

Oui, les 13 degrés des Anglais de 1970.

Un détail compte beaucoup : la matière.

Pour tout ce qui touche la peau, prenez de la laine plutôt que du coton.

Un sous-vêtement long en laine tient plus de deux fois plus chaud que le même en coton.

Et la nuit, mettez un bonnet.

Ça fait sourire, mais votre tête est la seule partie du corps qui dépasse des couvertures.

Vous voilà bien couvert.

Il reste les pieds et les mains, qui ont souvent froid quand même.

Pour eux, j'ai ce qu'il vous faut : la bouillotte.

La bouillotte, votre petit radiateur

Vous en avez peut-être une au fond d'un placard.

C'est un sac en caoutchouc qu'on remplit d'eau chaude.

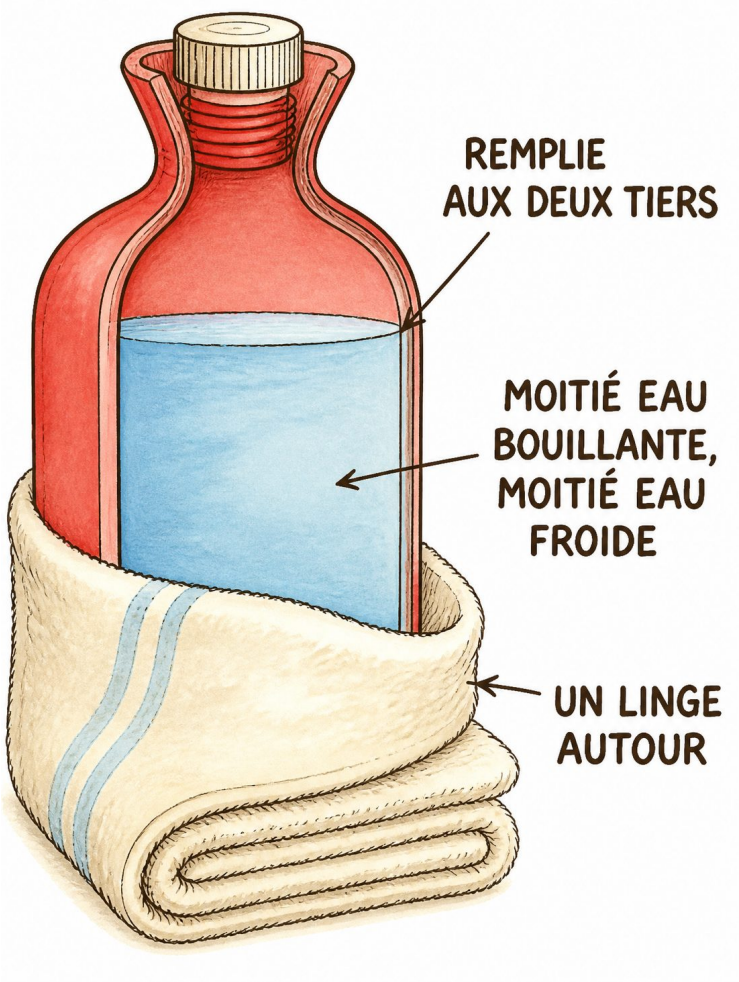
Elle chauffe très bien, parce que vous la gardez tout contre vous.

L'idée ne date pas d'hier.

En 1877, un livre de ménage conseillait déjà un cruchon rempli « aux deux tiers » d'eau bouillante, glissé dans un sac en tissu.

Aujourd'hui, on fait presque pareil, mais avec de l'eau chaude et pas bouillante.

1. Mélangez moitié d'eau bouillante et moitié d'eau froide : vous obtenez une eau juste en dessous de 60 degrés.
2. Remplissez la bouillotte aux deux tiers.
3. Fermez bien le bouchon.
4. Entourez la bouillotte d'un tissu ou d'une serviette, pour ne pas vous brûler.



La bouillotte, remplie aux deux tiers et entourée d'un linge.

Ne mettez jamais d'eau bouillante, parce qu'elle brûle la peau et qu'elle abîme le caoutchouc.

Regardez aussi votre bouillotte avant de la remplir.

Si le caoutchouc est fendu, jetez-la, parce qu'elle peut s'ouvrir d'un seul coup.

Si vous n'avez pas de bouillotte, une bouteille en plastique marche aussi.

Remplissez-la avec le même mélange, parce qu'une eau plus chaude déforme le plastique.

Cette eau, vous la chauffez sur votre gazinière ou sur votre réchaud.

Sur un réchaud, une cartouche de gaz chauffe l'eau d'une douzaine de bouillottes.

Entre la table du soir et les lits, vous remplissez environ huit bouillottes par jour.

Comptez une cartouche tous les deux jours, soit dix pour trois semaines.

Ne jetez jamais l'eau tiède d'une bouillotte : reversez-la dans la casserole, elle sera chaude plus vite que de l'eau froide.

Attendez, le meilleur arrive.

Avec deux bouillottes, vous pouvez réchauffer toute la famille en même temps.

Toute la famille au chaud autour d'une table

Cette méthode, je l'aime beaucoup, parce qu'elle est très ancienne et qu'elle marche toujours.

On la trouve en Espagne, en Iran et au Japon.

Le principe est partout le même.

On met quelque chose de chaud sous une table, et on couvre la table avec une grande couverture qui descend jusqu'au sol.

La chaleur reste enfermée dessous, et tout le monde s'assoit autour, les jambes au chaud.

Autrefois, on mettait un pot de braises sous la table.

Ça, vous ne le faites surtout pas.

Les braises dégagent un gaz mortel, et elles brûlent les enfants.

Vous, vous allez utiliser des bouillottes.

Vous vous demandez sûrement si deux bouillottes suffisent.

Figurez-vous qu'il faut très peu de chaleur sous une table.

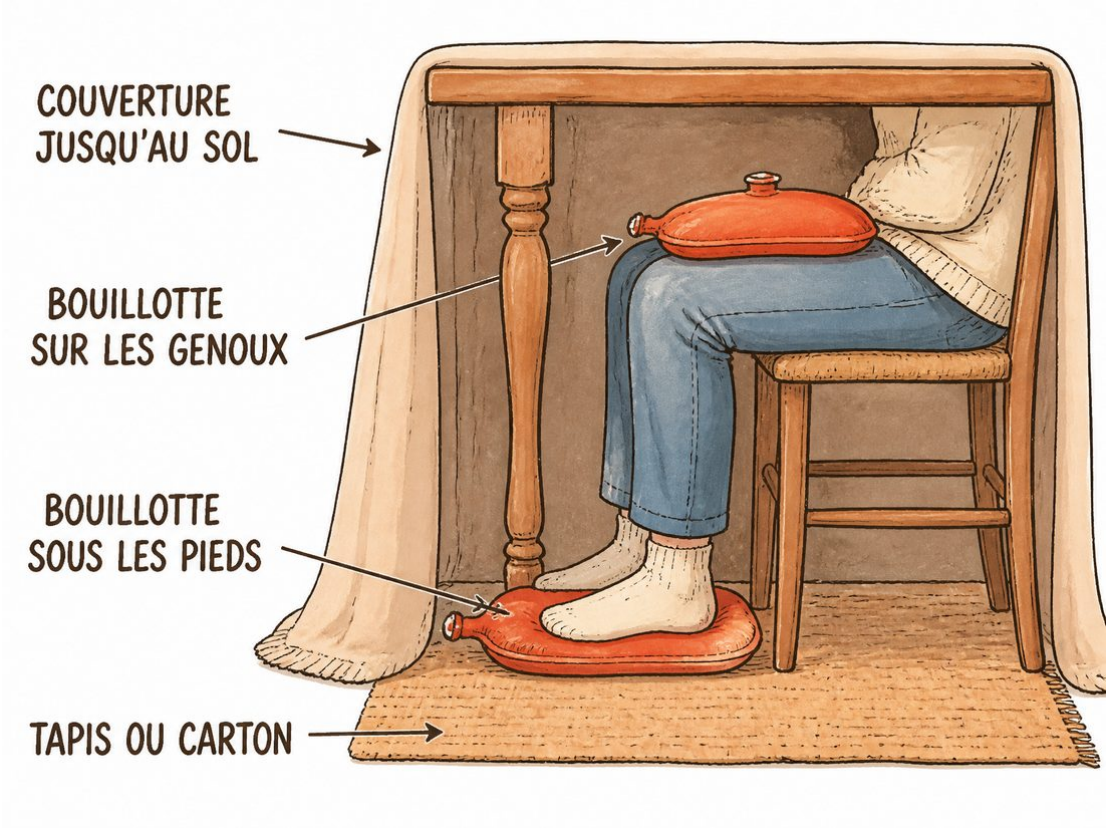
En 2024, on a fait l'essai avec un petit appareil électrique de 75 watts.

Dans une pièce à 12 degrés, il faisait 10 degrés de plus sous la table.

Deux bouillottes de 2 litres donnent à peu près la même chaleur.

Voici comment vous installer.

1. Posez un tapis ou un grand carton sous la table, pour ne pas avoir les pieds sur le sol froid.
2. Couvrez la table avec une très grande couverture ou une couette, qui descend jusqu'au sol des quatre côtés.
3. Entourez deux bouillottes de 2 litres avec une serviette.
4. Posez une bouillotte sous vos pieds et l'autre sur vos genoux, sous la couverture.
5. Réchauffez l'eau des bouillottes quand elles sont tièdes, au bout de deux heures environ.



La table couverte et ses deux bouillottes.

Vous pouvez manger, jouer aux cartes et faire les devoirs à cette table.

Deux règles quand même : on ne dort pas sous la table, et on n'approche jamais une flamme de la couverture.

Pour y voir clair, prenez une lampe à piles.

Votre journée est réglée.

Il reste la nuit, et elle se prépare avant d'aller au lit.

Un lit chaud pour toute la nuit

La première chose à faire est toute simple : mettez deux couettes l'une sur l'autre.

Une couette d'été et une couette de demi-saison, ensemble, valent une couette d'hiver.

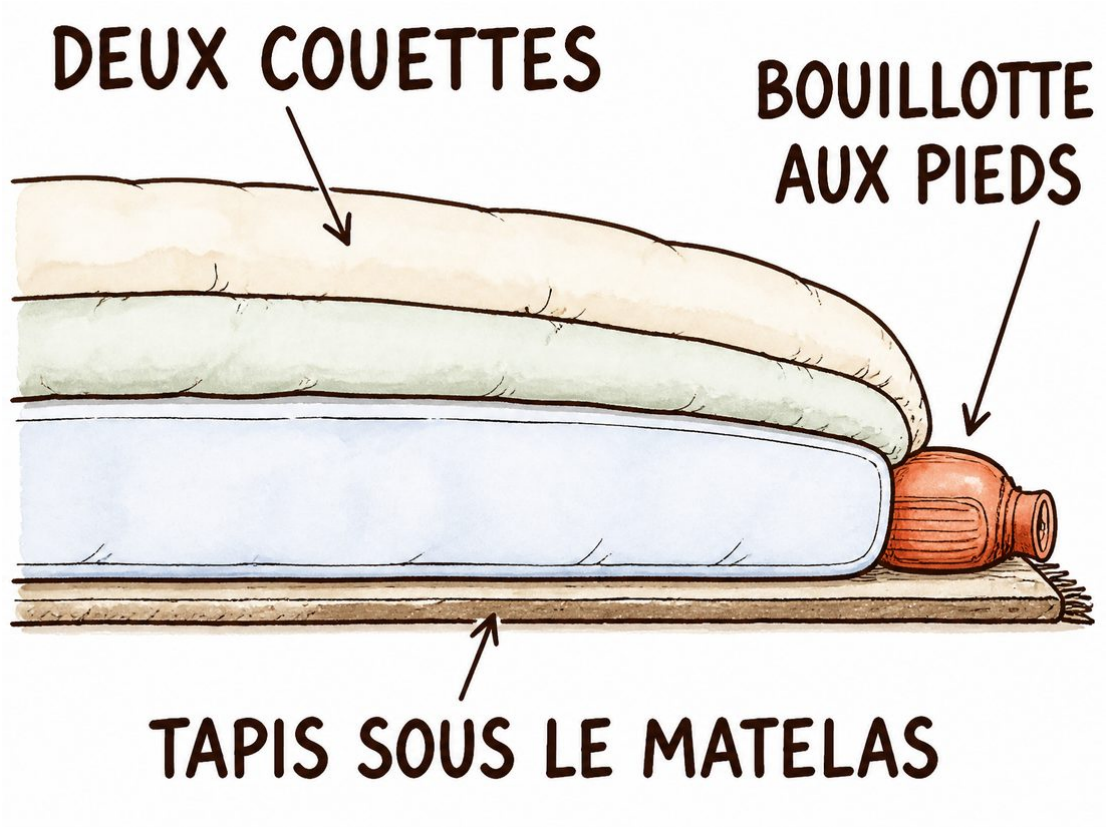
Pensez aussi à ce qu'il y a sous vous.

Si le matelas est posé par terre, le sol froid vous prend votre chaleur.

Glissez donc un tapis, des couvertures ou des cartons dessous.

Et chauffez le lit avant d'y entrer.

Mettez une bouillotte sous les draps, là où vous posez vos pieds, et vous vous couchez dans un lit tiède.



Un lit préparé pour la nuit.

Nos arrière-grands-mères avaient une autre méthode, que j'aime beaucoup : la brique chaude.

Une habitante de Dordogne s'en souvient encore.

Dans sa famille, on prenait une brique chaude et on l'entourait « de plusieurs couches de papier journal ».

D'après elle, la brique restait chaude toute la nuit.

Si vous avez un poêle à bois, essayez.

Posez la brique sur le poêle pour la chauffer.

Elle doit être bien chaude, mais pas brûlante : si elle fait roussir le papier, laissez-la refroidir un peu.

Prenez-la avec des gants épais, parce qu'une brique chaude brûle la peau.

Entourez-la de plusieurs feuilles de journal, puis d'un torchon, et glissez-la au fond du lit.

Les Bretons, eux, étaient allés encore plus loin.

Ils dormaient dans un lit fermé comme une armoire, qu'on appelle le lit clos.

La chaleur du corps restait dans ce petit espace, et certains lits clos ont servi jusque dans les années 1970.

Ailleurs, on tirait de gros rideaux tout autour du lit, pour la même raison.

Dernier conseil pour la nuit : dormez tous dans la même pièce, parce que chaque personne dégage de la chaleur.

Vous avez remarqué ?

Jusqu'ici, vous n'avez allumé aucun chauffage.

Mais vous avez peut-être une cheminée, et je parie que vous comptez sur elle.

Votre cheminée jette neuf dixièmes de sa chaleur

Je vais vous décevoir un peu.

Une cheminée ouverte, c'est très beau, mais ça chauffe très mal.

Quand vous y brûlez une bûche, neuf dixièmes de la chaleur partent dehors par le tuyau de la cheminée.

Un poêle à bois récent donne environ sept fois plus de chaleur avec le même bois.

Prenons un exemple : une pièce de 20 mètres carrés à chauffer pendant trois semaines.

Avec une cheminée ouverte, il vous faut environ trois stères de bois.

Un stère, c'est un tas de bûches d'un mètre de long, d'un mètre de large et d'un mètre de haut.

Avec un poêle récent, moins d'un demi-stère suffit.

Dans les deux cas, respectez ces quatre règles.

1. Brûlez du bois bien sec, parce qu'un bois humide donne deux fois moins de chaleur.
2. Faites nettoyer le tuyau de la cheminée chaque année avant l'hiver par un professionnel : c'est le ramonage.
3. Ne fermez jamais la trappe de la cheminée tant qu'il reste des braises.
4. Installez un détecteur de monoxyde de carbone à piles dans la pièce.

Si vous n'avez qu'une cheminée ouverte, asseyez-vous tout près du feu.

Et comptez d'abord sur vos habits, vos couvertures et vos bouillottes.

Si vous n'avez ni cheminée ni poêle, vous pensez peut-être acheter un chauffage de secours.

Pourquoi pas, mais lisez d'abord ce qui suit.

Un poêle à pétrole sans vous mettre en danger

Le poêle à pétrole a un gros avantage : il marche sans électricité.

Il chauffe bien, mais il utilise l'air de la pièce pour brûler.

C'est là que ça peut mal se passer.

Suivez toujours ces quatre règles.

1. Lisez la notice avant la panne.
2. Ne laissez jamais ce chauffage allumé plus de deux heures de suite, et éteignez-le toujours avant de dormir.

3. Ouvrez la fenêtre dix minutes matin et soir, et ne bouchez pas les grilles d'aération.
4. Installez un détecteur de monoxyde de carbone à piles dans la pièce.

Vous vous souvenez du monoxyde de carbone, le gaz dangereux du chapitre 2.

Si quelqu'un a mal à la tête ou envie de vomir, sortez tout de suite avec toute la famille, et appelez le 112.

Et je le répète, parce que c'est le plus important de tout le chapitre.

N'utilisez jamais un barbecue, un réchaud de camping ou une gazinière pour chauffer une pièce.

Avant de finir, il faut que je vous parle d'une idée qu'on voit partout sur internet.

Bougies et pot de fleurs : ça chauffe ?

Vous l'avez sûrement vue passer.

On allume quelques bougies, on pose un pot de fleurs retourné dessus, et la pièce est censée chauffer.

J'aimerais bien vous dire que ça marche.

Malheureusement, une petite bougie donne très peu de chaleur.

Il en faudrait entre 40 et 60, allumées en même temps, pour chauffer un salon de 20 mètres carrés.

Le pot de fleurs ne change presque rien, parce qu'il ne fabrique pas de chaleur.

Ce montage est aussi dangereux, parce que la cire chaude peut s'enflammer d'un coup.

Gardez vos bougies, vous en aurez besoin pour autre chose.

En hiver, vous avez un autre problème, et il revient tous les jours à cinq heures du soir : il fait nuit.

La réponse du chapitre 4 est déjà dans votre placard de cuisine, à côté du sel.

Sources

Chauffer les personnes plutôt que les pièces, tentures, lit à rideaux, table chauffante : https://solar.lowtechmagazine.com/2015/02/heating-people-not-spaces.html ; https://solar.lowtechmagazine.com/2025/06/dressing-and-undressing-the-home/ ; https://solar.lowtechmagazine.com/2024/12/how-to-build-an-electrically-heated-table/ ; https://en.wikipedia.org/wiki/Korsi ; https://en.wikipedia.org/wiki/Kotatsu ; https://es.wikipedia.org/wiki/Brasero

Fenêtres, volets et rideaux : Historic Scotland, Technical Paper 1, 2008, https://app-hes-pubs-prod-neu-01.azurewebsites.net/api/file/786682a0-6416-4524-be69-a59400beb5ee ; papier bulle : https://builditsolar.com/Projects/Conservation/bubblewrap.htm

Vêtements : https://solar.lowtechmagazine.com/2011/02/insulation-first-the-body-then-the-home/ ; https://en.wikipedia.org/wiki/Clothing_insulation

Bouillotte et brique chaude : Cora Millet-Robinet, Maison rustique des dames, édition de 1877, https://archive.org/details/maisonrustiquede01mill ; https://solar.lowtechmagazine.com/2022/01/the-revenge-of-the-hot-water-bottle/ ; https://en.wikipedia.org/wiki/Hot_water_bottle ; témoignage d'Agnès Desages, Saint-Martial-de-Valette, https://saint-martial-de-valette.fr/wp-content/uploads/2015/04/memoire.pdf

Lit clos et couettes : https://fr.wikipedia.org/wiki/Lit_clos ; https://en.wikipedia.org/wiki/Tog_(unit)

Cheminée, poêle et bois : Ademe, guide « Adopter le chauffage au bois », https://librairie.ademe.fr/ged/7199/guide-adopter-chauffage-bois.pdf ; https://fr.wikipedia.org/wiki/Bois_de_chauffage

Chaudière au gaz sans courant : https://www.gazpascher.com/dossiers/chaudiere-gaz-coupure-de-courant/

Chauffage de secours et monoxyde de carbone : https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/monoxyde-de-carbone-risques-et-bons-reflexes-pour-se-proteger

Bougies et pot de fleurs : https://selectra.info/energie/actualites/marche/chauffage-bougie-pot-de-fleurs-ce-qu-il-chauffe ; https://www.slowheat.org/debunk-se-chauffer-a-la-bougie/

Calcul de l'auteur : une cartouche de gaz qui fait bouillir 13 litres d'eau chauffe environ 24 litres à 55 degrés, soit l'eau de douze bouillottes de 2 litres.

CHAPITRE 4

S'éclairer chaque soir avec votre huile de cuisine

Voici une petite devinette.

Combien de bougies faut-il pour éclairer autant qu'une seule ampoule de salon ?

Vous diriez dix ? Vingt ?

Il en faut cent soixante.

Je parle des bougies chauffe-plat, ces petites bougies plates dans leur coupelle en métal.

Cent soixante, allumées en même temps, pour une seule ampoule.

Vous voyez le problème : un paquet de bougies ne vous sauvera pas pendant une panne.

Or en décembre, il fait nuit dès cinq heures du soir.

Il vous reste cinq heures à passer avant d'aller dormir.

Et ça recommence chaque soir, pendant trois semaines.

Nos arrière-grands-parents vivaient comme ça tous les hivers.

Ils avaient une règle toute simple : ils éclairaient seulement leur travail.

Le livre, la couture, la soupe à remuer, et rien d'autre.

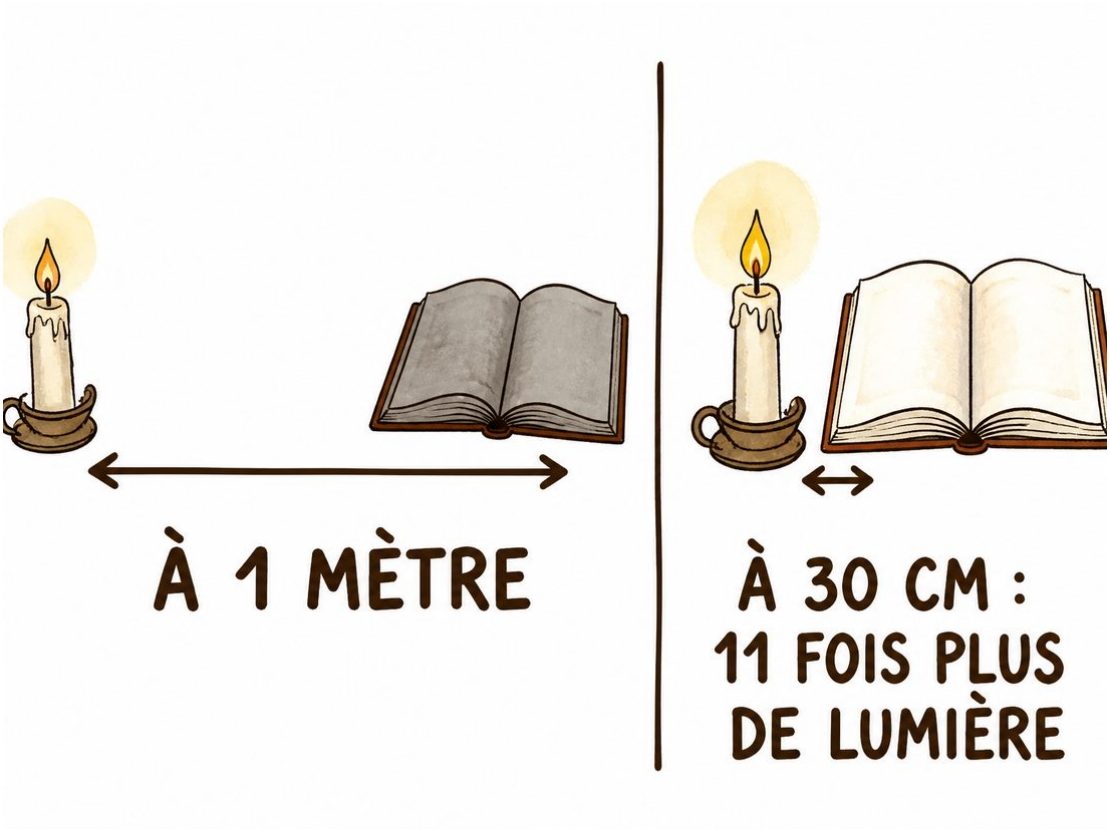
Je vous montre comment faire pareil, en commençant par une astuce qui ne coûte rien.

Approchez la lumière, elle éclaire onze fois plus

Une flamme éclaire très bien de près, et très mal de loin.

Faites l'essai avec une bougie posée à un mètre de votre livre.

Approchez-la à 30 centimètres, et elle éclaire onze fois plus votre page.



La même bougie, à un mètre puis à trente centimètres.

Vous n'avez rien acheté, vous avez juste déplacé la bougie.

Ne l'approchez pas plus près, parce qu'une flamme doit toujours rester à 30 centimètres de ce qui brûle.

Autrefois, on posait donc la lampe sur la table, tout près de la couture ou du livre.

Les cordonniers avaient même une astuce en plus.

Ils plaçaient une boule de verre remplie d'eau entre la lampe et leur travail.

La boule rassemblait la lumière sur un petit point, comme une loupe.

Retenez cette règle : la lampe va là où vous travaillez.

Il existe une autre lumière gratuite, et vous l'oubliez tous les jours.

Laissez le soleil faire le gros du travail

Nous vivons aujourd'hui comme si la nuit n'existait pas.

Pendant une panne, vous allez devoir faire comme avant.

En décembre, le soleil se couche vers cinq heures du soir.

Il se couche un peu plus tôt à Strasbourg, et un peu plus tard à Brest.

Faites donc de jour tout ce qui demande de bien voir.

La cuisine, la lessive, le rangement et les devoirs des enfants se font avant cinq heures.

Installez-vous près de la fenêtre, parce que même un jour gris éclaire bien plus qu'une lampe.

Autrefois, quand la nuit tombait, on se réunissait tous autour d'une seule lumière.

Ça s'appelait la veillée, et c'est exactement ce que vous allez faire.

Pour ça, il vous faut une lampe, et vous allez la fabriquer vous-même.

Une lampe qui brûle votre huile de salade

Celle-là, je l'aime beaucoup, parce que vous avez presque tout chez vous.

Les paysans d'Espagne et d'Italie s'éclairaient comme ça, et parfois ceux du sud de la France.

Ils prenaient un récipient en verre, de l'huile et une mèche.

La mèche, c'est le petit bout de ficelle qui trempe dans l'huile et qui porte la flamme.

Voici ce qu'il vous faut :

- un petit bocal en verre avec son couvercle en métal, comme un pot de confiture
- de la ficelle de cuisine en coton, pour faire la mèche
- de l'huile d'olive ou de l'huile de colza
- un clou, un marteau et une assiette creuse

Prenez bien de la ficelle en coton, et pas une autre matière.

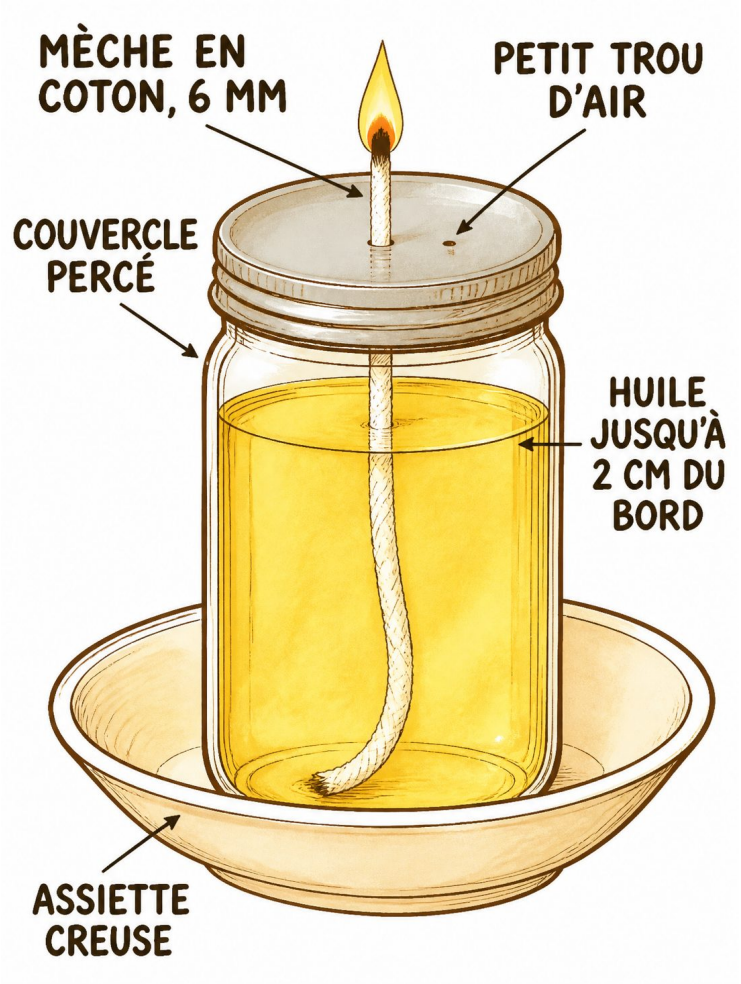
Avec du coton, la flamme tient deux à quatre heures.

Avec du lin ou du chanvre, elle s'éteint au bout d'une demi-heure.

La fabrication prend cinq minutes.

1. Percez un trou au milieu du couvercle avec le clou : la ficelle doit y passer en frottant.
2. Percez un deuxième trou, tout petit, à côté du premier, pour que l'air entre dans le bocal.
3. Coupez un morceau de ficelle un peu plus long que la hauteur du bocal, et passez-le dans le trou du milieu.
4. Laissez dépasser 6 millimètres de ficelle au-dessus du couvercle, soit la largeur d'un crayon.
5. Remplissez le bocal d'huile jusqu'à deux centimètres du bord, puis vissez le couvercle.
6. Posez le bocal dans l'assiette creuse, attendez que la ficelle soit grasse jusqu'en haut, puis allumez.

L'assiette récupère l'huile si le bocal se renverse.



La lampe à huile dans son bocal.

Retenez une seule règle : gardez le bocal presque plein.

L'huile de cuisine est épaisse, et elle monte mal dans la ficelle.

Dès que son niveau a baissé de deux ou trois centimètres, la flamme faiblit.

Éteignez alors la lampe, rajoutez de l'huile, et rallumez.

Si la flamme fume, c'est que la ficelle dépasse trop : éteignez, et raccourcissez-la.

Pendant que la lampe brûle, tirez un peu la ficelle vers le haut toutes les 45 minutes environ, parce qu'elle se consume.

Faites-le avec une pince à épiler, jamais avec les doigts.

Les vieux livres de ménage donnent aussi un truc contre la fumée.

Avant de monter la lampe, trempez la ficelle dans du vinaigre, et laissez-la bien sécher.

Parlons de ce que ça consomme, parce que c'est la bonne surprise.

Votre lampe brûle une à deux cuillères à café d'huile par heure.

Pour éclairer cinq heures par soir pendant trois semaines, il faut environ un litre d'huile par lampe.

Je dois quand même être franc avec vous sur un point.

Une lampe en bocal éclaire à peu près comme une bougie.

Faites-en donc deux ou trois, et posez-les ensemble sur la table.

Prévoyez alors deux à trois litres d'huile pour vos trois semaines.

Les paysans faisaient pareil : ils ajoutaient des mèches pour les longues soirées.

Cette lampe a un autre avantage, et il rassure.

Si vous renversez la lampe, l'huile de cuisine froide ne s'enflamme pas d'un coup.

Votre table est éclairée.

Il vous faut parfois une deuxième petite lumière dans la pièce, près de l'évier ou du plan de travail.

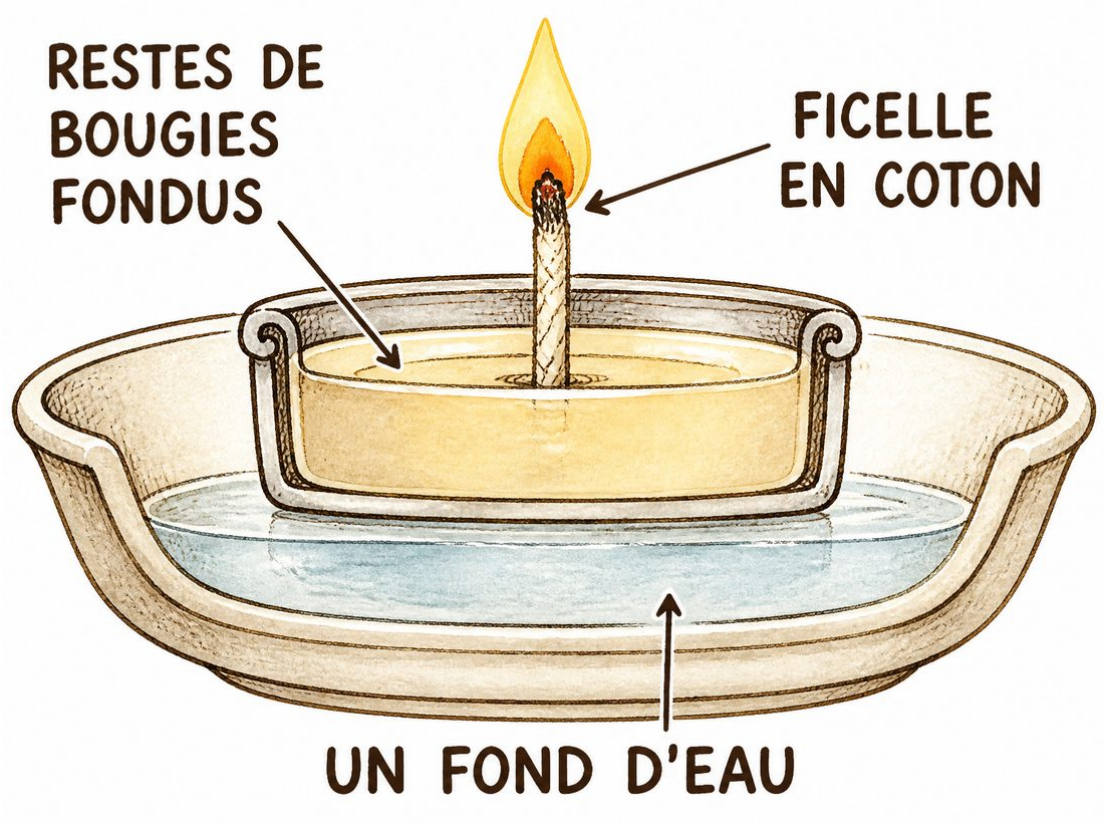
Une petite lumière avec vos restes de bougies

Pour ça, vous n'avez pas besoin d'une grande flamme.

Un livre anglais de 1894 explique comment en faire une avec des bouts de bougies.

1. Mettez vos restes de bougies dans un vieux bol, et posez ce bol dans une casserole d'eau chaude.
2. Quand la cire est fondue, versez-la dans un petit récipient en métal, comme un couvercle de bocal.
3. Plantez un bout de ficelle en coton au milieu, avant que la cire durcisse.

4. Posez cette petite bougie dans une soucoupe, avec un fond d'eau autour.



La petite bougie faite avec des restes.

Le livre demande ce fond d'eau par sécurité, et je vous conseille de le garder.

Attention à deux choses.

Ne faites jamais fondre la cire directement sur le feu, parce qu'elle peut s'enflammer.

Et ne touchez pas la cire fondue, parce qu'elle brûle la peau.

Certaines familles veulent une lumière plus forte, pour lire ou pour bricoler.

Pour elles, il existe une lampe qui a une qualité rare.

La lampe qui s'éteint toute seule en tombant

Elle s'appelle la lampe-tempête.

C'est une lampe en métal avec un verre, qu'on porte par une poignée.

Elle brûle du pétrole, et elle éclaire comme trois ou quatre bougies.

Elle a surtout une qualité que les autres lampes n'ont pas.

Si elle tombe, elle s'éteint toute seule en quelques secondes.

Elle coûte entre 30 et 50 euros, et un plein dure une vingtaine d'heures.

Pour vos trois semaines, comptez deux litres de pétrole.

Vous vous dites peut-être que le pétrole, c'est dangereux.

Vous avez raison, et c'est pour ça qu'il y a des règles.

1. Achetez du « pétrole pour lampe », et rien d'autre : jamais d'essence, d'alcool à brûler ni de diluant à peinture.
2. Ne mettez jamais d'huile de cuisine dans cette lampe, parce qu'elle est trop épaisse pour monter dans la mèche.
3. Remplissez la lampe quand elle est éteinte et froide, loin de toute flamme.
4. Ne la remplissez pas jusqu'en haut, parce que le pétrole prend plus de place en chauffant, et qu'il déborde.
5. Pour l'éteindre, baissez d'abord la mèche, puis soufflez.
6. Ouvrez la fenêtre dix minutes matin et soir, parce qu'une lampe à pétrole use l'air de la pièce comme deux personnes.
7. Installez un détecteur de monoxyde de carbone à piles, comme pour le réchaud du chapitre 2.

Un dernier conseil vient d'un livre de 1861 : ne lavez pas le verre à l'eau.

Essuyez-le avec un chiffon sec, sinon il risque de casser quand il chauffe.

La lampe-tempête éclaire mieux que le bocal, mais elle reste une petite lumière.

Si vous voulez beaucoup plus de lumière, une seule lampe vaut son prix.

La lampe à gaz, pour l'heure où il faut bien voir

C'est la lampe à gaz de camping.

Elle se visse sur une cartouche de gaz, et elle coûte une quarantaine d'euros.

À l'intérieur, il y a un manchon, c'est-à-dire un petit filet de tissu.

Quand la flamme chauffe ce filet, il devient blanc et très lumineux.

Cette lampe éclaire comme une ancienne ampoule de 80 watts, celle qu'on mettait au plafond du salon.

Elle a un défaut : elle vide une cartouche en cinq heures environ.

Gardez-la donc pour le moment où vous avez besoin de bien voir, une heure par soir par exemple.

À ce rythme, elle vous demande quatre cartouches de gaz pour trois semaines.

Elle brûle fort, alors elle demande encore plus de prudence.

Ouvrez la fenêtre dix minutes après chaque utilisation, gardez votre détecteur de monoxyde de carbone dans la pièce, et ne touchez jamais le verre, qui est brûlant.

Que vous choisissiez l'huile, la cire, le gaz ou le pétrole, vous avez une flamme dans la maison.

Et une flamme, ça se surveille.

Les six règles pour ne pas mettre le feu

Je ne veux pas vous faire la leçon, mais ce point est sérieux.

Aux États-Unis, vingt maisons en moyenne prennent feu chaque jour à cause d'une bougie.

À Madrid, pendant la grande panne de 2025, une femme est morte dans un incendie attribué à une bougie.

Ces six règles vous protègent.

1. Posez toujours votre lampe ou votre bougie sur un support stable, hors de portée des enfants et des animaux.
2. Gardez-la à 30 centimètres au moins de tout ce qui brûle : rideaux, papiers, couvertures.

Ne la posez donc jamais sur la table couverte du chapitre 3.

3. Ne laissez jamais une flamme seule dans une pièce.
4. Éteignez toutes les lampes et les bougies avant d'aller dormir.

Seul un poêle à bois fermé peut rester allumé, avec le détecteur dans la pièce.

5. Ne collez jamais plusieurs petites bougies les unes contre les autres, parce que leur cire peut s'enflammer d'un coup.
6. Si de la cire ou de l'huile prend feu, posez un couvercle dessus pour étouffer les flammes, et ne versez jamais d'eau.

Gardez aussi vos allumettes au sec, dans une boîte qui ferme bien.

Vous venez de lire qu'il faut éteindre toutes les flammes pour dormir.

Vous vous demandez donc comment faire la nuit, quand un enfant se réveille.

La lampe qui libère vos deux mains

Pour la nuit, il vous faut une lampe sans flamme : la lampe frontale.

C'est une petite lampe à piles qu'on porte sur le front.

Elle n'a rien d'ancien, mais elle rend trois services qu'aucune flamme ne rend.

Elle laisse vos deux mains libres.

Elle ne met le feu à rien, alors vous pouvez la donner aux enfants.

Et elle dure très longtemps : une bonne frontale tient des dizaines d'heures avec trois petites piles, en éclairage faible.

Prenez-en une par personne, et gardez des piles de rechange.

Elle sert pour aller aux toilettes, monter l'escalier ou chercher quelque chose dans un placard.

La lampe à huile reste sur la table, et la frontale se déplace avec vous.

Il me reste à vous dire ce qui ne marche pas, pour vous éviter de dépenser pour rien.

Les lampes qui vous laissent dans le noir

La première, vous la connaissez déjà : c'est la bougie chauffe-plat.

Elle éclaire environ 160 fois moins qu'une ampoule.

Gardez-la posée dans un coin pour repérer une pièce, mais ne comptez pas sur elle pour lire.

La deuxième, c'est la lampe solaire de jardin.

On se dit qu'on va la laisser dehors le jour, et la rentrer le soir.

En décembre, elle se charge si peu qu'elle éclaire moins d'une heure.

La troisième, c'est la lampe qu'on secoue pour la recharger.

Il faut la secouer trente secondes pour avoir au mieux cinq minutes de lumière.

Pour une soirée de cinq heures, vous passeriez une demi-heure à la secouer.

Vous avez maintenant de la lumière pour vos soirées.

Mais depuis le début de la panne, une chose vous inquiète sûrement plus que tout : votre frigo et votre congélateur.

Dans le chapitre 5, je vous montre comment nos arrière-grands-mères gardaient la viande et les œufs sans aucun frigo.

Sources

Bougies chauffe-plat et ampoule : https://selectra.info/energie/actualites/marche/soirees-aux-bougies-cout-et-precautions

Boule du cordonnier : https://de.wikipedia.org/wiki/Schusterkugel

Heures du coucher du soleil en décembre 2026 : https://www.timeanddate.com/sun/france/lille?month=12&year=2026

Journée de 1888 : Éline Roch, Ce que vaut une femme, https://www.gutenberg.org/ebooks/22192

Lampe à huile : Louis Figuier, Les Merveilles de la science, 1870

Essais de mèches : https://exarc.net/ark:/88735/10527

Histoire de la lampe à huile : https://fr.wikipedia.org/wiki/Lampe_%C3%A0_huile

Petite bougie en restes de cire, mèche au vinaigre : Enquire Within Upon Everything, édition de 1894

Lampe-tempête et pétrole : https://lanternnet.com/frequently-asked-questions/

Combustibles interdits : https://lanternnet.com/lantern-lamp-fuel/

Entretien du verre : Isabella Beeton, Book of Household Management, 1861

Lampe à gaz à manchon : https://www.truffaut.com/lampe-a-gaz-lumogaz-autonomie-5h-verre-bleu-o-12-cm-x-h-26-cm.html

Lampe frontale : https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Lampes-frontales/TIKKINA

Règles de sécurité : https://www.usfa.fema.gov/prevention/home-fires/prevent-fires/candle/

Bougies chauffe-plat serrées : https://de.wikipedia.org/wiki/Teelicht

Lampe à secouer : https://en.wikipedia.org/wiki/Mechanically_powered_flashlight

Lampe à huile dans un bocal, mèche passée dans le couvercle : https://blog.lehmans.com/farmer-hannah-sees-low-impact-with-olive-oil-lamp/ ; https://forsyth.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2014/12/MasonJarOilCandles.pdf

CHAPITRE 5

Garder la nourriture sans frigo

Quand le courant saute, presque tout le monde traite son frigo et son congélateur de la même façon.

C'est l'erreur qui remplit les poubelles.

Ces deux appareils ne perdent pas leur froid à la même vitesse.

Un frigo éteint garde son froid quatre heures.

Un congélateur plein le garde deux jours, et un congélateur à moitié vide, un jour.

Il faut donc faire le contraire avec l'un et avec l'autre.

Le frigo, vous le videz dans les quatre heures.

Le congélateur, vous n'y touchez pas avant le lendemain.

Pour tout ce chapitre, il vous faut un seul outil : un petit thermomètre de frigo.

Prenez-en quatre, parce qu'ils coûtent quelques euros et que vous en aurez besoin à plusieurs endroits.

Retenez aussi un chiffre : 4 degrés.

En dessous, les microbes se multiplient très lentement, et au-dessus, ils se multiplient vite.

Je commence par le plus pressé.

Le frigo : une seule ouverture, et un grand repas

Dès que le courant saute, écrivez l'heure sur un papier, et collez-le sur le frigo.

Pendant les trois premières heures, laissez la porte fermée.

Si le courant revient, vous n'avez rien perdu.

Au bout de trois heures, s'il n'est pas revenu, il vous reste une heure.

C'est le moment d'ouvrir le frigo, une seule fois, et de sortir tout ce qui est fragile.



Le frigo : trois heures fermé, puis une seule ouverture.

Est fragile tout ce qui est viande ou poisson, cru ou cuit.

Les restes, les soupes, les plats cuisinés et les pâtes déjà cuites le sont aussi.

Ajoutez le lait, la crème, les desserts à la crème, les yaourts ouverts et les fromages mous comme le camembert.

Ajoutez aussi les sauces ouvertes et tout ce qui est fait maison.

Tout cela doit être cuit et mangé maintenant, quelle que soit l'heure.

Faites cuire la viande et le poisson sur votre réchaud, réchauffez les restes, et passez à table.

Buvez le lait, et finissez les yaourts ouverts.

Ce que vous ne pouvez pas manger, portez-le tout de suite à vos voisins, déjà cuit, ou jetez-le.

Ne gardez rien de ce repas pour le lendemain, parce que vous n'avez plus de froid.

Il arrive qu'on rate ce moment, parce que la panne a commencé pendant la nuit ou pendant le travail.

Si le frigo est éteint depuis plus de quatre heures, jetez tout ce qui est fragile, sans rien goûter.

Un aliment dangereux n'a pas toujours mauvais goût.

Il reste alors dans votre frigo ce qui se garde sans froid : les œufs, les fromages durs, la confiture, la moutarde, les yaourts fermés, les fruits et les légumes entiers.

Je vous en reparle plus loin.

Votre frigo, lui, n'est plus qu'un placard.

Il redeviendra un vrai frigo si vous lui apportez de la glace, et je vous montre comment dans quelques pages.

Avant, il y a le congélateur, qui contient souvent des semaines de repas.

Le congélateur : le premier jour, personne n'y touche

Tant que sa porte reste fermée, votre congélateur se garde froid tout seul, parce que les paquets gelés se tiennent froid entre eux.

Chaque ouverture laisse sortir du froid, et rien ne le remplace.

Le premier jour, vous ne l'ouvrez donc pas une seule fois.

Vous n'en avez pas besoin, puisque ce jour-là vous mangez le frigo.

Faites seulement trois choses.

1. Écrivez l'heure de la coupure sur un papier, avec les mots « on n'ouvre pas », et collez-le sur la porte.

2. Posez une couverture sur le congélateur pour garder le froid, sans couvrir la grille du moteur.
3. S'il gèle dehors, sortez des bouteilles d'eau pour la nuit : je vous explique pourquoi un peu plus bas.

Le lendemain, vous faites votre première ouverture.

Faites-la avant l'heure écrite sur le papier, pour ne pas dépasser 24 heures.

À partir de là, vous ouvrez une fois par jour, jamais plus.

Chaque ouverture se prépare, parce que la porte doit rester ouverte le moins longtemps possible.

1. Posez une grande bassine à côté du congélateur.
2. Ouvrez, et touchez les paquets un par un.
3. Tout ce qui est mou va dans la bassine.
4. Tout ce qui est encore dur comme de la pierre reste dedans.
5. Serrez les paquets durs les uns contre les autres.
6. Glissez vos bouteilles d'eau gelées dans les trous, si vous en avez.
7. Refermez la porte.

Vous triez la bassine une fois la porte fermée.

Regardez chaque paquet mou de près.

S'il porte encore des cristaux de glace, vous le faites cuire et vous le mangez dans la journée.

S'il n'a plus un seul cristal, il part à la poubelle, sauf le pain et les fruits.

Les glaces fondues partent aussi à la poubelle.

Si vous hésitez devant un paquet, jetez-le.



Le tri des paquets du congélateur.

Ne remettez jamais un paquet mou dans le congélateur.

Avec un congélateur à moitié vide, presque tout sera mou dès la première ouverture.

Vous aurez beaucoup de viande à cuire d'un coup.

Faites un grand ragoût, et finissez sa cuisson dans la caisse du chapitre 2, pour économiser votre gaz.

Puis invitez vos voisins, parce que vous n'avez plus de froid pour garder les restes.

Avec un congélateur plein, vous sortirez un peu de nourriture chaque jour, pendant deux ou trois jours.

Le jour où plus rien n'est dur, votre congélateur est fini.

Vous connaissez maintenant l'ordre des repas d'une panne.

Le premier jour, vous mangez le frigo.

Les jours suivants, vous mangez le congélateur.

Vos placards viennent seulement après.

Vous gagnez plusieurs jours sans ouvrir une seule boîte de conserve.

Pour aller plus loin, il vous faut du froid neuf, et une nuit d'hiver vous le donne.

La glace que la nuit fabrique pour vous

En 1862, Paris consommait six millions de kilos de glace par an.

Presque toute cette glace venait de l'hiver.

On la récoltait quand il gelait, et on la gardait pendant des mois dans de grands puits.

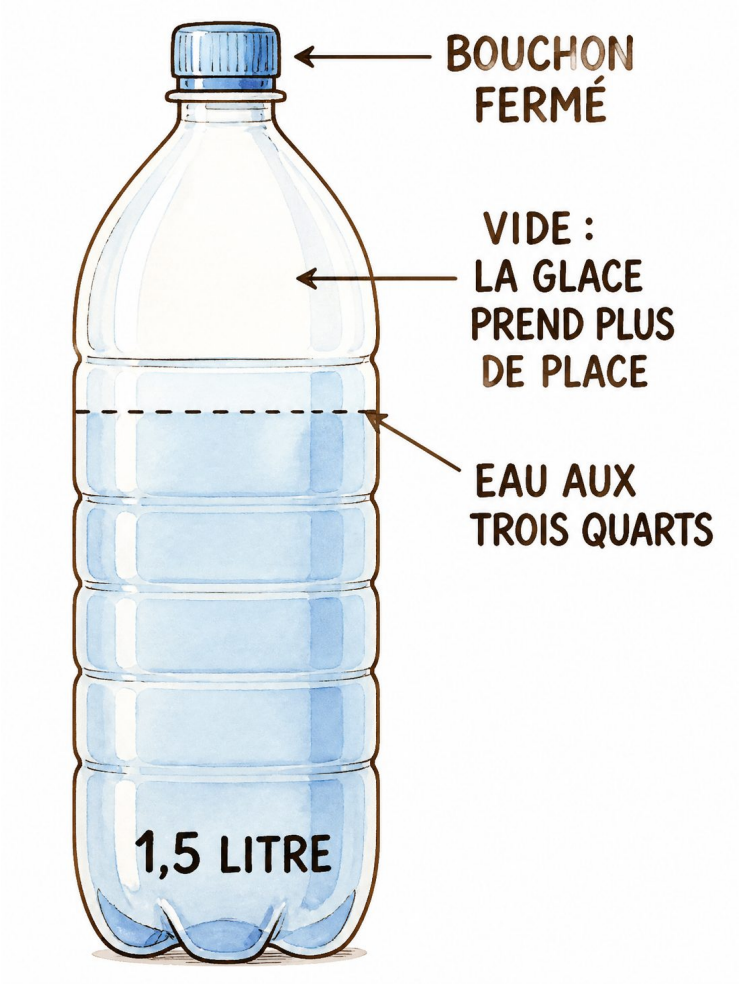
Chaque matin, des marchands passaient dans les rues avec une voiture à cheval, et vendaient des blocs de glace.

On mettait ce bloc dans un meuble fermé, la glacière, et la nourriture restait au frais.

Vous pouvez faire la même chose, et votre glace est gratuite.

1. Remplissez des bouteilles en plastique aux trois quarts avec de l'eau.
2. Posez-les dehors le soir, quand il gèle.
3. Le matin, rentrez vos bouteilles gelées.
4. Recommencez chaque nuit de gel.

Ne les remplissez pas jusqu'en haut, parce que l'eau prend plus de place en gelant et ferait éclater la bouteille.



La bouteille se remplit aux trois quarts.

Ces bouteilles servent à deux endroits.

Le premier, c'est votre congélateur.

À votre ouverture du jour, elles prennent la place des paquets que vous avez sortis.

Un congélateur bien rempli garde son froid plus longtemps.

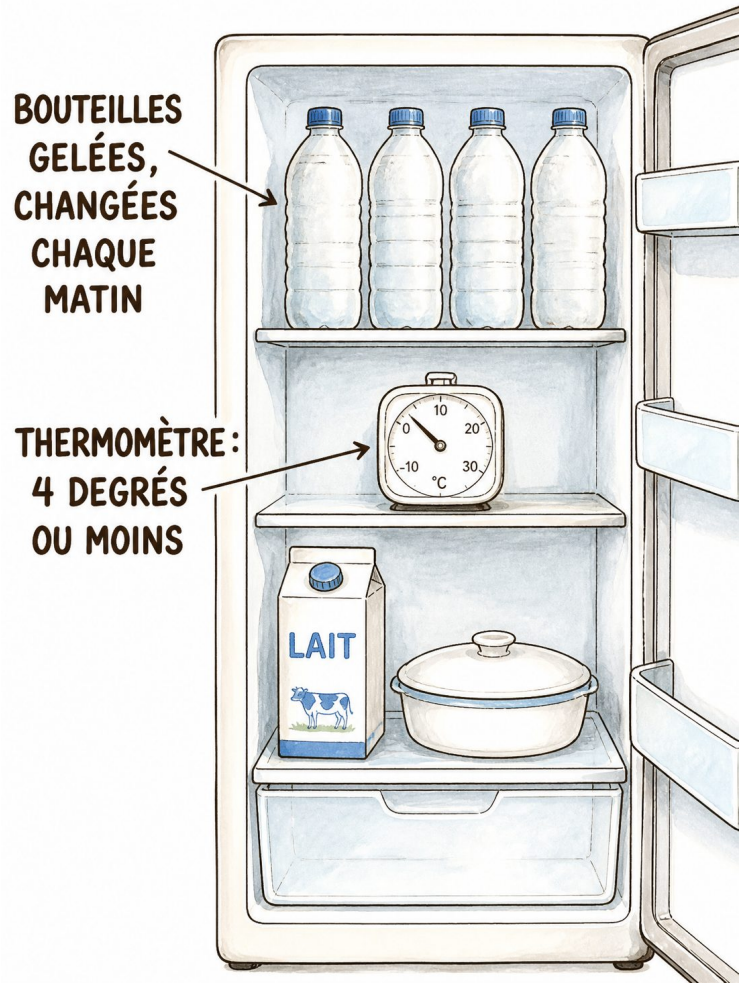
Le deuxième endroit, c'est votre frigo vide.

Mettez-y plusieurs bouteilles gelées et votre thermomètre, et refermez la porte.

Un frigo est une boîte épaisse et bien fermée, qui garde très bien le froid de la glace.

Changez les bouteilles chaque matin, et regardez le thermomètre à chaque ouverture.

S'il indique 4 degrés ou moins, votre frigo marche de nouveau.



Le frigo garni de bouteilles gelées.

Vous pouvez y garder du lait, du beurre et un plat cuit jusqu'au lendemain.

N'y mettez pas d'insuline, qui craint le gel : le chapitre 8 vous dit quoi en faire.

S'il indique plus de 4 degrés, n'y laissez rien de fragile.

Nos arrière-grands-parents fabriquaient déjà des boîtes pour garder la glace.

Le livre de cuisine de 1907 en décrit une : un pot placé dans une caisse, avec 6 à 8 centimètres de charbon de bois écrasé entre les deux.

Le charbon empêchait la chaleur d'entrer, comme la laine dans la caisse du chapitre 2.

Si vous avez une glacière de camping, elle fait le même travail : mettez-y vos bouteilles gelées, vos aliments et un thermomètre.

Les nuits sans gel, vous n'avez pas de glace.

Votre frigo reste alors un placard, et vous passez directement à vos réserves.

Vous vous demandez peut-être pourquoi ne pas poser simplement la nourriture dehors.

C'est risqué pour trois raisons.

Le soleil réchauffe les aliments dans la journée, la température change sans arrêt, et les animaux viennent se servir.

Il existe un meuble ancien qui règle deux de ces trois problèmes.

Le garde-manger, le placard qui respire

Beaucoup de familles avaient autrefois un garde-manger.

C'était une petite armoire dont les côtés étaient en grillage très fin.

L'air passait à travers, mais les mouches et les souris restaient dehors.

Un livre de ménage de 1877 dit où le placer : « dans un courant d'air, à l'ombre et au nord ».

À l'ombre et au nord, le soleil ne le touche presque jamais.

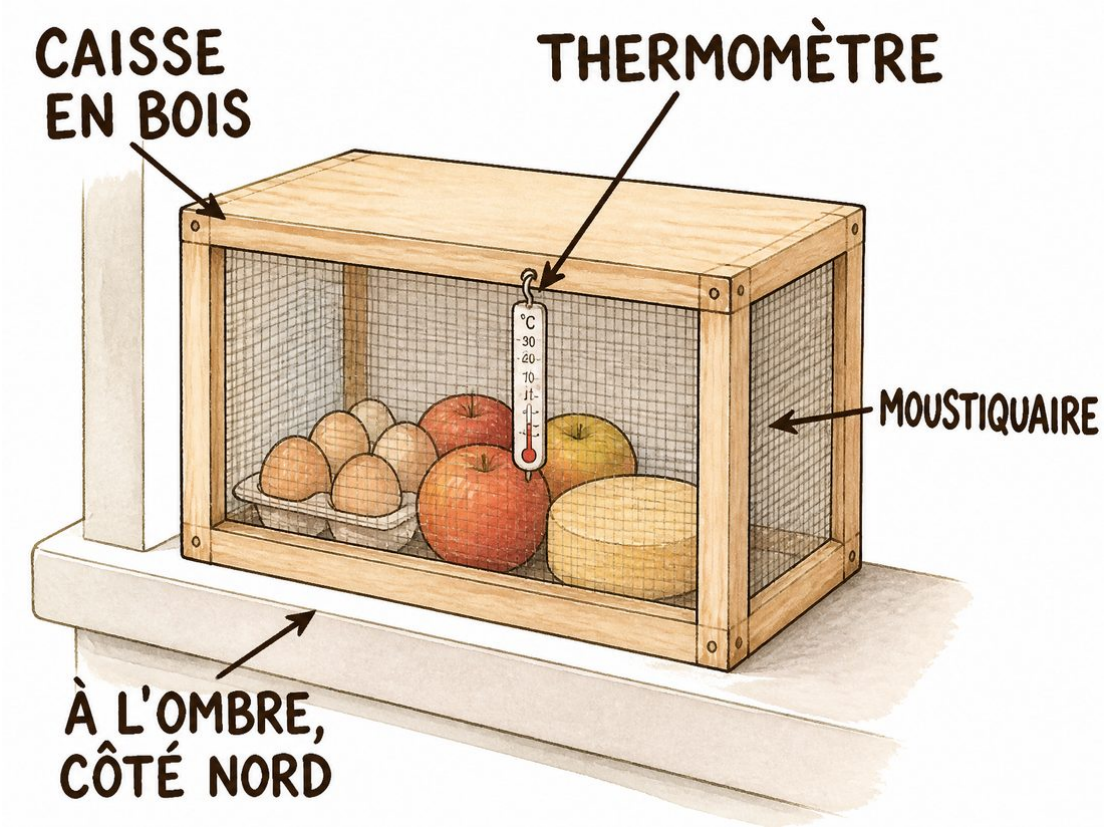
L'air qui circule empêche la nourriture de prendre une mauvaise odeur.

On le suspendait souvent par une corde, hors de portée des animaux.

Vous pouvez en faire un très simple.

1. Prenez une petite caisse en bois, comme celles des marchés.
2. Fermez toutes ses ouvertures avec de la moustiquaire, ce filet fin qu'on met aux fenêtres contre les insectes.

3. Posez-la sur un balcon ou sur le bord d'une fenêtre, du côté où le soleil ne vient presque jamais, à l'abri de la pluie.



Le garde-manger, à l'ombre.

Le troisième problème reste entier : le garde-manger prend la température de l'air.

Il sert donc d'abord à ce qui n'est pas fragile : les fruits, les légumes, les œufs et les fromages durs.

Vous pouvez y mettre de la viande, du poisson ou du lait seulement s'il fait 4 degrés ou moins à l'intérieur.

Posez-y un thermomètre, et regardez-le matin, midi et soir.

Dès qu'il dépasse 4 degrés, faites cuire tout de suite ce qui est fragile, et mangez-le.

Voyons maintenant ce qui se garde sans aucun froid, parce que la liste est plus longue qu'on ne croit.

Ce qui n'a jamais eu besoin de frigo

Nous mettons beaucoup de choses au frigo par simple habitude.

Les œufs sont le meilleur exemple.

En France, ils sont vendus hors du frigo, et leur date limite tombe environ 28 jours après la ponte.

Gardez-les dans un endroit frais, et mangez-les avant la date écrite sur la boîte.

Ne les lavez pas, parce que l'eau abîme la protection de la coquille, et jetez ceux qui sont fêlés.

Les fromages durs, comme le comté ou l'emmental, se gardent aussi sans frigo.

La confiture, la moutarde et le ketchup du commerce aussi.

Les pommes de terre, les oignons, les carottes, les pommes et les courges se gardent bien dans un endroit frais et sombre.

Le beurre est le plus fragile de la liste.

Sans froid, il devient rance en quelques jours, c'est-à-dire qu'il prend un goût de vieux gras.

Autrefois, on le salait très fort pour le garder tout l'hiver.

Pour vous, c'est plus simple : mangez-le en premier, ou gardez-le dans votre frigo garni de bouteilles gelées.

Il reste l'aliment le plus difficile à garder : la viande crue.

Garder la viande des semaines, avec du sel

Votre congélateur plein vous donne plus de viande que vous ne pouvez en manger.

Nos arrière-grands-parents avaient une solution pour ça : le sel.

Le sel retire l'eau de la viande, et il freine les microbes.

Cette méthode a deux conditions, et elles sont strictes.

La première concerne la viande.

Elle doit sortir du congélateur encore dure, ou avec ses cristaux de glace.

Prenez-la à votre ouverture du jour, parmi les paquets qui sont encore durs.

Ne salez jamais une viande molle ou tiède, parce que le sel ne rattrape pas une viande déjà abîmée.

La deuxième concerne l'endroit.

Il vous faut un endroit où il fait 4 degrés ou moins pendant quinze jours, comme une cave très froide, un garage ou un balcon au nord en hiver.

Laissez-y un thermomètre, et regardez-le chaque jour.

Les anciens salaient le cochon en plein hiver pour cette raison.

Si vous n'avez pas cet endroit, ne salez pas : faites cuire la viande, et partagez-la.

Si vous l'avez, voici la recette du petit salé, celle du livre de cuisine de 1907.

Pour un kilo de viande, il vous faut :

- un grand pot en grès ou un seau alimentaire, avec un couvercle
- un kilo de gros sel et deux litres d'eau
- un kilo de poitrine de porc, coupée en gros morceaux
- un œuf cru, une assiette et une bouteille d'eau pleine qui servira de poids

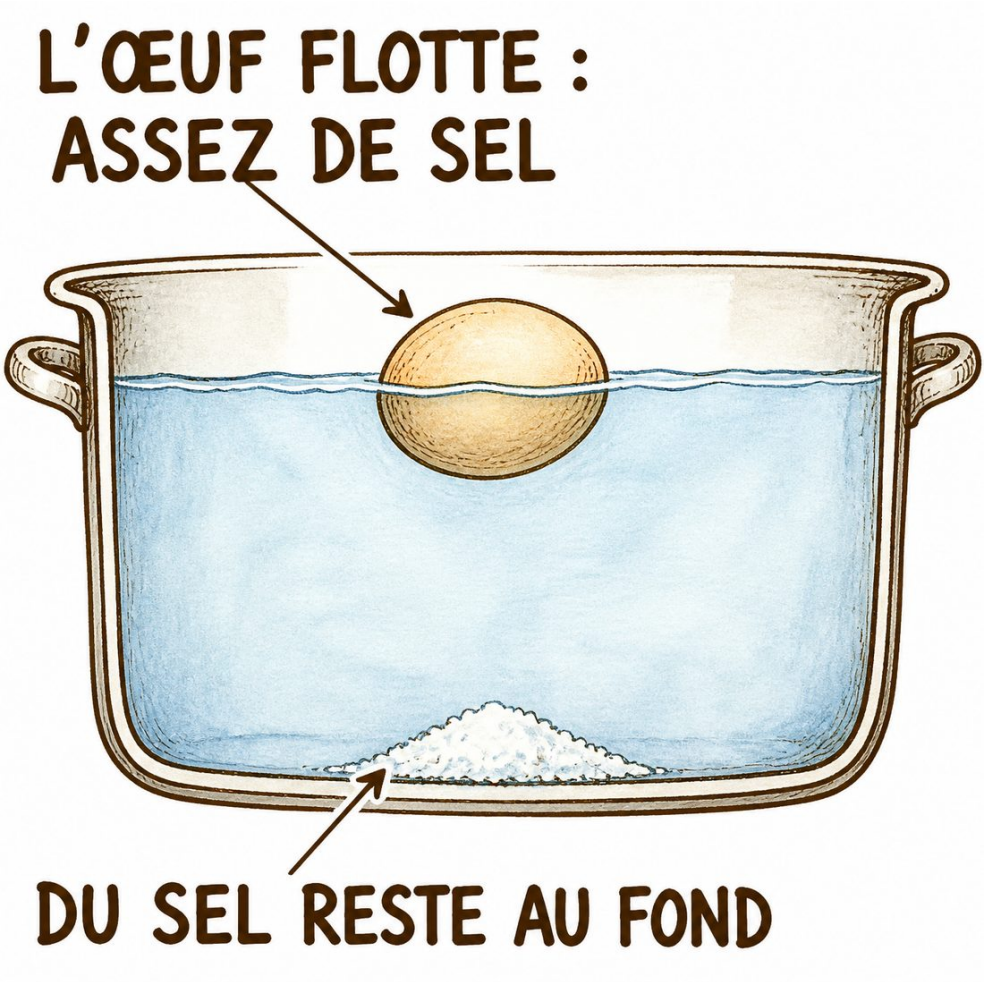
La préparation prend une demi-heure.

1. Faites bouillir les deux litres d'eau, et versez le sel petit à petit, en remuant.
2. Arrêtez quand le sel ne fond plus et qu'il en reste au fond de la casserole.
3. Laissez refroidir complètement cette eau salée.
4. Posez l'œuf cru dedans : il doit flotter, et s'il coule, refaites chauffer l'eau avec plus de sel.

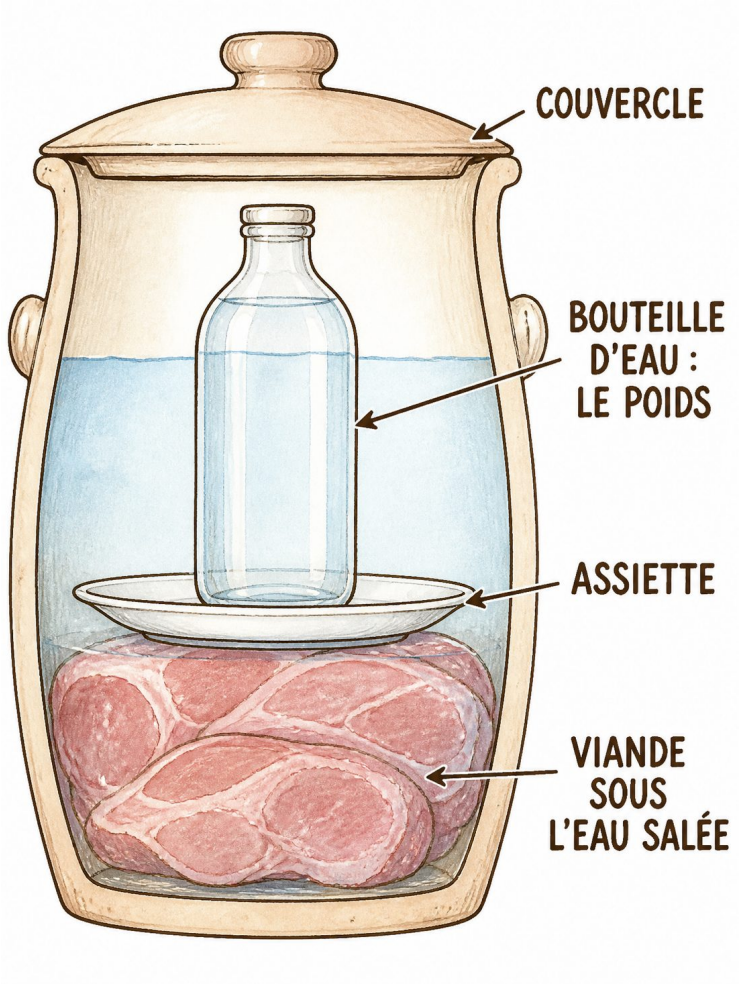
5. Mettez les morceaux de porc dans le pot, et couvrez-les entièrement d'eau salée froide.

S'il en manque pour tout couvrir, refaites de l'eau salée de la même façon.

6. Posez l'assiette et la bouteille dessus, pour que la viande reste sous l'eau.
7. Fermez le pot, et placez-le dans votre endroit froid.



L'œuf flotte quand l'eau est assez salée.



Le pot de petit salé, vu en coupe.

La viande est prête au bout de quinze jours.

Sortez toujours les morceaux avec une fourchette, jamais avec les doigts, parce que vos doigts apportent des microbes.

Si l'eau salée devient trouble, sortez la viande, faites bouillir l'eau, retirez la mousse, laissez refroidir, et remettez la viande.

Si la viande sent mauvais, jetez tout.

Avant de la manger, faites-la tremper deux heures dans de l'eau claire.

Faites-la toujours cuire, parce que le sel ne remplace pas la cuisson.

Il existe une autre vieille méthode, très connue, et celle-là, je vous demande de ne pas la faire.

Le bocal qui peut tuer

Vous pensez peut-être mettre vos légumes ou votre viande en bocaux.

Le livre de ménage de 1877 donne même la recette, avec les récipients cuits dans une grande marmite d'eau.

Ne le faites pas.

Cette recette peut donner le botulisme, une maladie rare mais très grave, qui paralyse.

Le microbe du botulisme résiste à l'eau bouillante, et il se plaît dans un bocal fermé.

En France, cette maladie vient surtout des conserves de légumes et des jambons crus faits à la maison.

Retenez donc cette règle.

Vous pouvez mettre en bocaux les confitures.

Vous ne mettez jamais en bocaux la viande, le poisson, les légumes ni les plats cuisinés.

Si un bocal ou une boîte a le couvercle bombé, jetez-le sans l'ouvrir.

Connaissez aussi les signes de cette maladie.

La personne voit double, ses paupières tombent, et sa bouche est très sèche.

Elle a du mal à avaler et à parler, et elle n'a pas de fièvre.

Ces signes arrivent quelques heures ou quelques jours après le repas.

Appelez tout de suite le 15.

Il vous manque encore une chose depuis que votre connexion internet s'est éteinte : savoir ce qui se passe dehors.

Un petit poste à deux piles suffit, et le chapitre 6 commence par lui.

Sources

Frigo et congélateur sans courant, aliments avec cristaux de glace : https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html

Aliments à garder ou à jeter : https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-aliments-prevention-risques/salubrite-aliments-domicile/conserver-jeter-panne-courant-inondation

Glace à Paris au XIXe siècle : https://www.pariszigzag.fr/?p=242623

Boîte à garder la glace, petit salé : Louis-Eustache Audot, La Cuisinière de la campagne et de la ville, édition de 1907, https://archive.org/details/b21539406

Garde-manger, beurre salé, eau salée où le sel ne fond plus : Cora Millet-Robinet, Maison rustique des dames, édition de 1877, https://archive.org/details/maisonrustiquede01mill

Salage au froid, entre 2 et 4 degrés : https://www.pubs.ext.vt.edu/458/458-223/458-223.html

Œufs hors du frigo : https://www.allodocteurs.fr/au-frais-ou-a-temperature-ambiante-comment-conserver-ses-oeufs-40129.html

Botulisme : https://fr.wikipedia.org/wiki/Botulisme

Calcul de l'auteur : l'eau froide ne peut pas dissoudre plus de 360 grammes de sel par litre environ, d'où un kilo de sel pour deux litres.

CHAPITRE 6

Savoir ce qui se passe, sans téléphone ni internet

Le 28 avril 2025, l'Espagne perd le courant en plein midi.

À Barcelone, une station de radio installe ses haut-parleurs dans la rue, pour que les gens entendent les nouvelles.

À Madrid, des groupes se forment sur les trottoirs autour de petits postes à piles.

Dans les magasins, les radios partent en quelques heures, et certaines se revendent jusqu'à 50 euros.

Ce jour-là, des millions de téléphones ne servaient plus à rien, et un poste à piles donnait les nouvelles.

Chez vous, ce sera pareil.

Votre box s'éteint à la seconde où le courant est coupé.

Les antennes du téléphone ont des batteries de secours, mais elles tiennent quelques dizaines de minutes.

Après, vous ne savez plus ce qui se passe, ni combien de temps ça va durer, ni où sont vos proches.

Il y a cent ans, personne n'avait de téléphone, et les nouvelles arrivaient quand même dans chaque village.

Je vous montre comment, et ce qui marche encore aujourd'hui.

Le poste qui tient trois semaines avec deux piles

Commencez par l'objet le plus utile de ce chapitre : une radio à piles.

L'État la met dans son kit d'urgence officiel, pour écouter Radio France et suivre les consignes.

Un chiffre montre pourquoi.

Un petit poste de poche d'une grande marque tient environ 94 heures avec deux piles AA, les piles en bâton les plus courantes.

Si vous écoutez trois heures par jour, vos deux piles durent les trois semaines.

Prenez un poste qui capte la FM, avec des piles que l'on change.

Préparez-le avant la panne, en trois gestes.

1. Cherchez la fréquence de trois stations : « ici », la radio locale qui s'appelait France Bleu, puis France Info et France Inter.
2. Écrivez ces trois chiffres sur un papier, et collez-le au dos du poste.
3. Rangez les piles à côté du poste, et pas dedans, parce qu'une pile oubliée coule et abîme l'appareil.

Vous trouvez ces fréquences en deux minutes sur votre autoradio, qui les affiche.

Pendant la panne, écoutez une heure le matin, une heure à midi et une heure le soir à partir de 19 heures.

Vous économisez vos piles, et toute la famille sait quand viennent les nouvelles.

Vous avez peut-être gardé le vieux transistor de votre grand-père.

Regardez sa touche « GO ».

Elle servait à capter les grandes ondes, celles qui portaient une même radio dans toute la France.

Cette touche ne capte plus aucune radio française.

France Inter a éteint son émetteur de grandes ondes fin 2016, et RTL a éteint le sien le 1er janvier 2023.

Votre vieux poste marche encore, mais seulement s'il a aussi la FM.

Méfiez-vous des radios à manivelle, celles qu'on recharge en tournant.

Des testeurs ont tourné la manivelle deux minutes sur plusieurs modèles.

Le plus mauvais a donné une minute de radio, et le meilleur un peu plus de treize.

Si vous n'avez aucune radio, il vous reste celle de la voiture.

Mettez le contact sans démarrer le moteur, et écoutez dix minutes à la fois, pour ménager la batterie.

Vous avez les nouvelles du pays.

Il vous manque celles de votre rue, et pour ça, nos arrière-grands-parents avaient un homme.

Le tambour de ville, à refaire dans votre hall

Autrefois, beaucoup de communes avaient un crieur public.

Il battait du tambour sur la place pour faire venir les gens, puis il lisait les nouvelles à voix haute.

En Basse-Bretagne, on l'entendait encore à la fin des années 1880.

Le village apprenait donc les nouvelles ensemble, sans journal et sans téléphone.

Vous pouvez refaire la même chose dans votre immeuble ou dans votre rue.

1. Le premier soir, frappez aux portes de vos voisins, et donnez-leur un rendez-vous.
2. Collez une feuille dans le hall avec une seule ligne : « Tous les soirs à 20 heures ici, les nouvelles de la radio. »
3. À 20 heures, venez avec une lampe, et répétez ce que vous avez entendu au bulletin du soir.
4. Demandez à voix haute qui a besoin de quelque chose, et qui peut prêter quelque chose.
5. Choisissez ensemble qui passe matin et soir chez les voisins âgés ou malades.

N'écrivez pas sur la feuille qui vit seul ni qui est malade, parce que tout le monde peut la lire.

Dites ces choses-là de vive voix.

Pendant la grande panne du Texas, en 2021, six habitants sur dix ont eu leurs informations par leurs voisins et leurs amis.

Ce rendez-vous sert aussi à économiser.

Autrefois, en Languedoc, les voisins se cotisaient pour payer la chandelle de la veillée.

Faites pareil : passez la soirée à plusieurs familles autour d'une seule lampe.

Vous saurez ce qui se passe dans l'immeuble.

Le plus difficile est ailleurs : retrouver votre propre famille, si elle est dispersée au moment de la coupure.

La feuille qui remplace votre téléphone

Faites un essai : citez de tête le numéro de votre conjoint, puis celui de l'école.

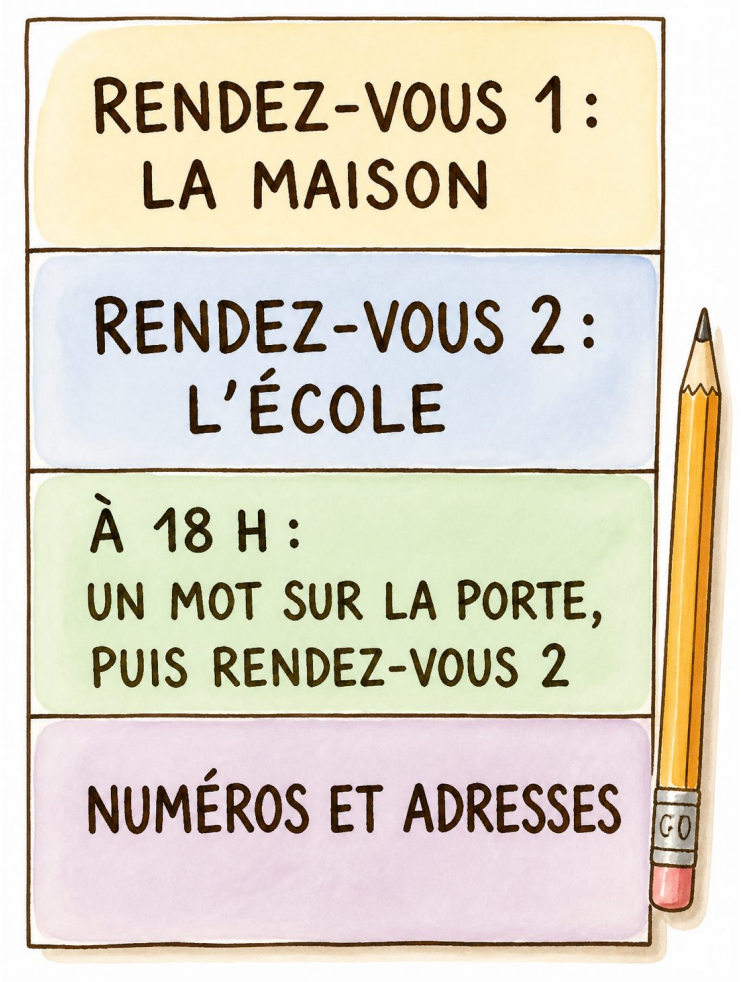
Presque personne n'y arrive, parce que le téléphone retient les numéros à notre place.

Quand sa batterie est vide, vos numéros sont perdus.

La solution tient sur une feuille de papier.

Écrivez dessus quatre lignes.

1. Le rendez-vous numéro 1 : la maison.
2. Le rendez-vous numéro 2, si la maison est impossible à rejoindre : un endroit où chacun peut aller à pied, comme l'école ou la mairie.
3. La règle : celui qui n'a trouvé personne à la maison à 18 heures laisse un mot sur la porte, va au rendez-vous numéro 2, et y attend une heure.
4. Les numéros de téléphone et les adresses de la famille, écrits à la main.



La feuille de famille.

Faites une copie par personne, et glissez-la dans chaque cartable, chaque sac et chaque portefeuille.

Ajoutez une habitude : quand vous quittez la maison pendant la panne, laissez un mot sur la porte.

Écrivez où vous allez, à quelle heure vous revenez, et la date.

Mettez aussi une carte routière en papier dans la voiture, parce que les cartes de votre téléphone ont besoin du réseau.

Vous pensez peut-être à des talkies-walkies, ces petites radios pour se parler à distance.

En ville, ils portent à quelques centaines de mètres, même quand l'emballage promet dix kilomètres.

Ils sont utiles entre deux appartements du même immeuble, pas pour joindre l'école à l'autre bout de la ville.

Il vous reste votre téléphone, qui peut encore servir si vous le traitez bien.

Votre téléphone : un message, puis éteint

Dans les premières minutes de la panne, le réseau marche encore.

Profitez-en pour envoyer un seul message à toute la famille : « Tout va bien, rendez-vous à la maison. »

N'appelez pas, parce que tout le monde appelle en même temps et que les lignes sont pleines.

Puis éteignez complètement tous les téléphones de la maison.

Un téléphone allumé qui ne trouve pas de réseau en cherche un sans arrêt, et cette recherche vide sa batterie.

Éteint, il ne perd presque rien.

Rallumez-en un seul, deux fois par jour, pendant cinq minutes, pour voir si le réseau est revenu.

Ne vous en servez pas comme lampe : vos lampes frontales sont faites pour ça.

Gardez à côté une batterie externe rechargée avant la panne, et branchez le téléphone dessus quand il passe sous la moitié.

Le téléphone est sauvé.

Il reste la question la plus grave de ce chapitre.

Appeler les secours quand plus rien ne passe

Si la maison brûle, ou si quelqu'un a mal à la tête près d'un feu ou d'un réchaud, faites d'abord sortir tout le monde.

Ensuite, rallumez un téléphone et composez le 112, même s'il affiche « aucun réseau ».

Le 112 a un avantage sur tous les autres numéros : il passe par l'antenne de n'importe quel opérateur.

Si votre opérateur est tombé et qu'un autre marche encore dans le quartier, votre appel passe quand même.

Il faut seulement que votre téléphone ait sa carte SIM, la petite puce de votre abonnement.

Mais si toutes les antennes du secteur sont éteintes, le 112 ne passe pas non plus.

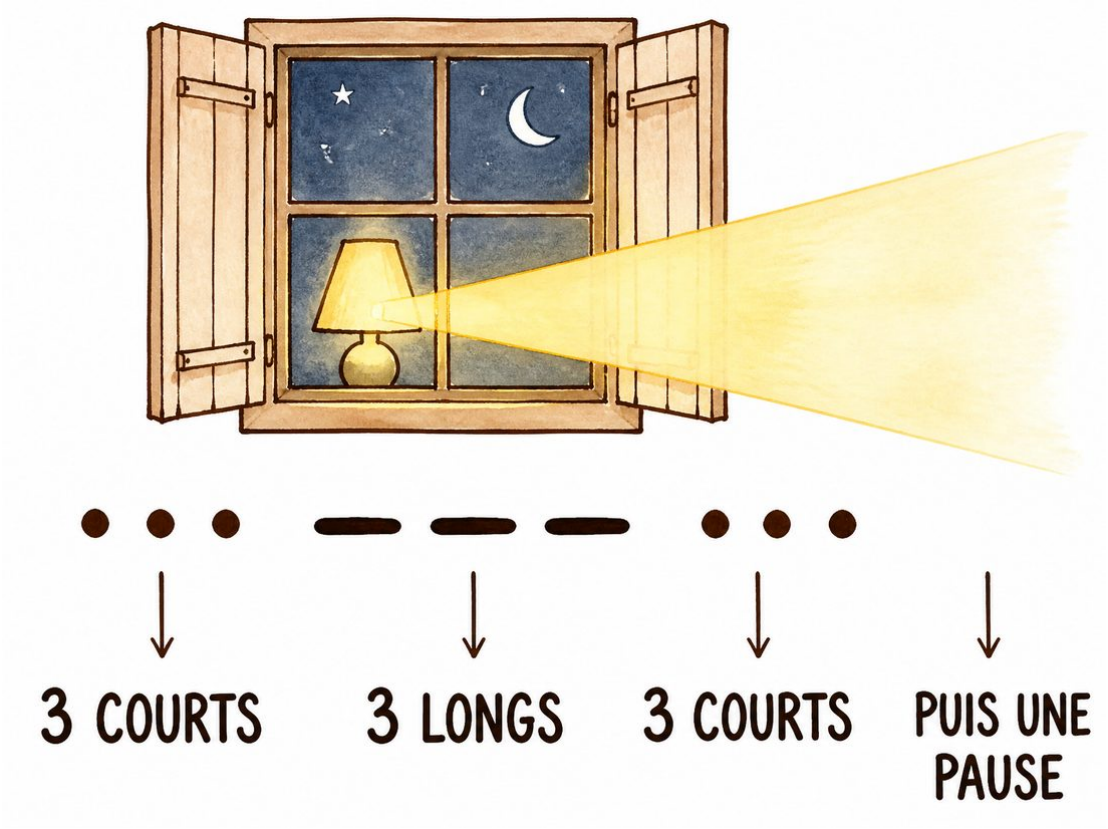
Le gouvernement l'a écrit lui-même en 2023.

Dans ce cas, il faut aller chercher les secours.

1. Appelez un voisin en criant ou en sifflant, pour ne pas laisser le blessé seul.
2. Envoyez quelqu'un à la caserne de pompiers, à la gendarmerie ou à la mairie la plus proche, à pied, à vélo ou en voiture.
3. Si vous êtes seul et que vous ne pouvez pas bouger, faites le signal de détresse.

Ce signal est le même partout : trois coups courts, trois coups longs, trois coups courts, puis une pause.

Faites-le au sifflet, ou la nuit avec une lampe à la fenêtre.



Le signal de détresse.

Préparez tout cela un dimanche après-midi.

Écrivez sur votre feuille de famille l'adresse de la caserne, de la gendarmerie et de la mairie.

Faites une fois le trajet à pied avec vos enfants.

Achetez un sifflet par personne, et accrochez-en un près de la porte.

Demandez aussi à votre mairie où se trouve son lieu d'accueil en cas de crise.

Beaucoup de communes ont un plan pour ça, et presque personne ne pose la question.

Un dernier signal vient vers vous sans téléphone : la sirène de la commune.

Si elle sonne trois fois de suite, un son qui monte et qui descend pendant plus d'une minute, rentrez chez vous et allumez votre radio.

Il vous reste dans la poche un objet qui ne sert plus à rien : votre carte bancaire.

Au chapitre 7, vous allez payer et faire crédit comme on le faisait autrefois, avec un simple bâton fendu en deux.

Sources

Panne du 28 avril 2025 en Espagne, radios dans la rue : https://rsf.org/fr

Autonomie des antennes de téléphone : https://selectra.info/telecom/actualites/marche/reseau-mobile-tombe-avec-electricite-autonomie-antennes

Kit d'urgence officiel et radio à piles : https://www.quechoisir.org/actualite-kit-de-survie-pas-besoin-de-depenser-des-centaines-d-euros-n166408/

Autonomie d'un poste à deux piles (Sony ICF-P27) : https://www.sony.jp/radio/products/ICF-P27/index.html

Fin des grandes ondes : https://fr.wikipedia.org/wiki/Grandes_ondes

Radios à manivelle mesurées : https://www.toptenreviews.com/crank-radios-midland-er200-review

Crieur public : https://fr.wikipedia.org/wiki/Crieur_public

Talkies-walkies : https://fr.wikipedia.org/wiki/PMR446

Plan familial de mise en sûreté : https://www.nouvelle-aquitaine.developpement-durable.gouv.fr/plan-familial-de-mise-en-surete-pfms-r4526.html

Plan communal de sauvegarde : https://fr.wikipedia.org/wiki/Plan_communal_de_sauvegarde

Le 112 et les opérateurs (réponse ministérielle du 21 février 2023) : https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/questions/QANR5L16QE4356

Signal de détresse : https://fr.wikipedia.org/wiki/Signal_de_d%C3%A9tresse

Calcul de l'auteur : trois heures d'écoute par jour pendant 21 jours font 63 heures, moins que les 94 heures d'un jeu de deux piles.

CHAPITRE 7

Payer et faire crédit quand la carte ne passe plus

Le 16 octobre 1834, le Parlement de Londres est détruit par un incendie.

Le feu est parti de vieux bâtons de bois que l'on brûlait pour s'en débarrasser.

Ces bâtons étaient d'anciens comptes.

Pendant des siècles, en Angleterre comme en France, on a noté les dettes en faisant des encoches sur un bâton.

Le fisc anglais s'en est servi jusqu'en 1826.

Chez nous, le Code civil a reconnu ces bâtons comme une preuve jusqu'en 2016.

Je vous raconte cette histoire parce que votre carte bancaire est beaucoup plus fragile qu'un bout de bois.

Le 28 avril 2025, pendant la grande panne espagnole, les paiements par carte dans les magasins ont baissé de 41 %.

Beaucoup de caisses de magasin étaient éteintes.

La plupart des distributeurs de billets l'étaient aussi, avec leurs billets enfermés dedans.

Les quelques distributeurs qui avaient une batterie ont été vidés de leurs billets.

Ce jour-là, on achetait avec des billets, ou on n'achetait pas.

Les billets à avoir, et ceux qu'on vous refusera

Trois pays d'Europe ont donné un chiffre à leurs habitants : les Pays-Bas, l'Autriche et la Finlande.

Ils conseillent de garder 70 à 100 euros en billets par personne à la maison, pour tenir trois jours.

Pour une famille de quatre, je vous conseille 300 à 400 euros.

Cette somme ne sert pas à vivre comme d'habitude pendant trois semaines.

Elle sert à payer le pain, quelques courses et un plein d'essence dans les commerces qui restent ouverts.

Le plus important, c'est le choix des billets.

On pense d'abord à quelques billets de 50, parce que c'est plus simple.

C'est l'erreur à ne pas faire.

En France, la loi dit que le client doit faire l'appoint, c'est-à-dire donner la somme exacte quand il paie en billets et en pièces.

Un commerçant qui n'a plus de monnaie peut donc refuser votre billet de 50 pour une baguette.

Voici comment préparer votre réserve.

1. Retirez 50 à 100 euros de plus que d'habitude à chaque passage au distributeur, pendant quelques semaines.
2. Faites vos petites courses avec ces gros billets, et mettez de côté la monnaie qu'on vous rend : les billets de 5, de 10 et de 20, et les pièces de 1 et 2 euros.
3. Rangez cette réserve dans deux endroits différents de la maison, au sec et loin de tout ce qui peut brûler.
4. Recomptez-la une fois par an.

Un billet abîmé garde sa valeur.

S'il est déchiré, mouillé ou brûlé par accident, la Banque de France le remplace si vous en avez gardé plus de la moitié.

Vos billets ne suffiront pas à tout, et vos voisins auront le même souci.

Nos arrière-grands-parents manquaient souvent de monnaie, eux aussi, et ils se faisaient crédit avec le bâton du début.

Le bâton fendu qui servait de carnet de crédit

Le boulanger en avait un pour chaque famille qui prenait son pain à crédit.

L'idée est très maligne, parce que personne ne peut tricher.

On fendait un bâton en deux dans la longueur.

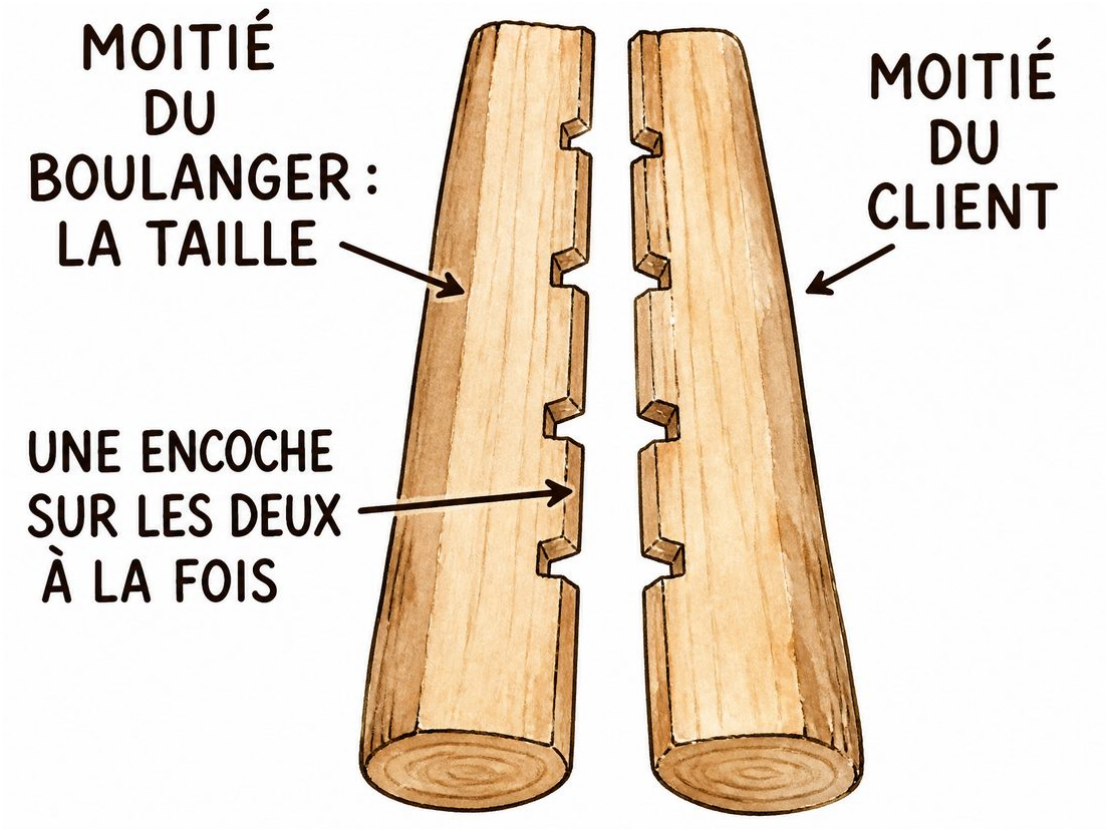
Le boulanger gardait une moitié, qu'on appelait la taille, et le client gardait l'autre.

À chaque pain, on remettait les deux moitiés l'une contre l'autre, et on faisait une encoche au couteau en travers des deux.

Le boulanger ne pouvait pas ajouter une encoche tout seul, parce qu'elle aurait manqué sur la moitié du client.

Le client ne pouvait pas en effacer une, parce qu'elle serait restée sur la moitié du boulanger.

Pour payer, on comptait les encoches.

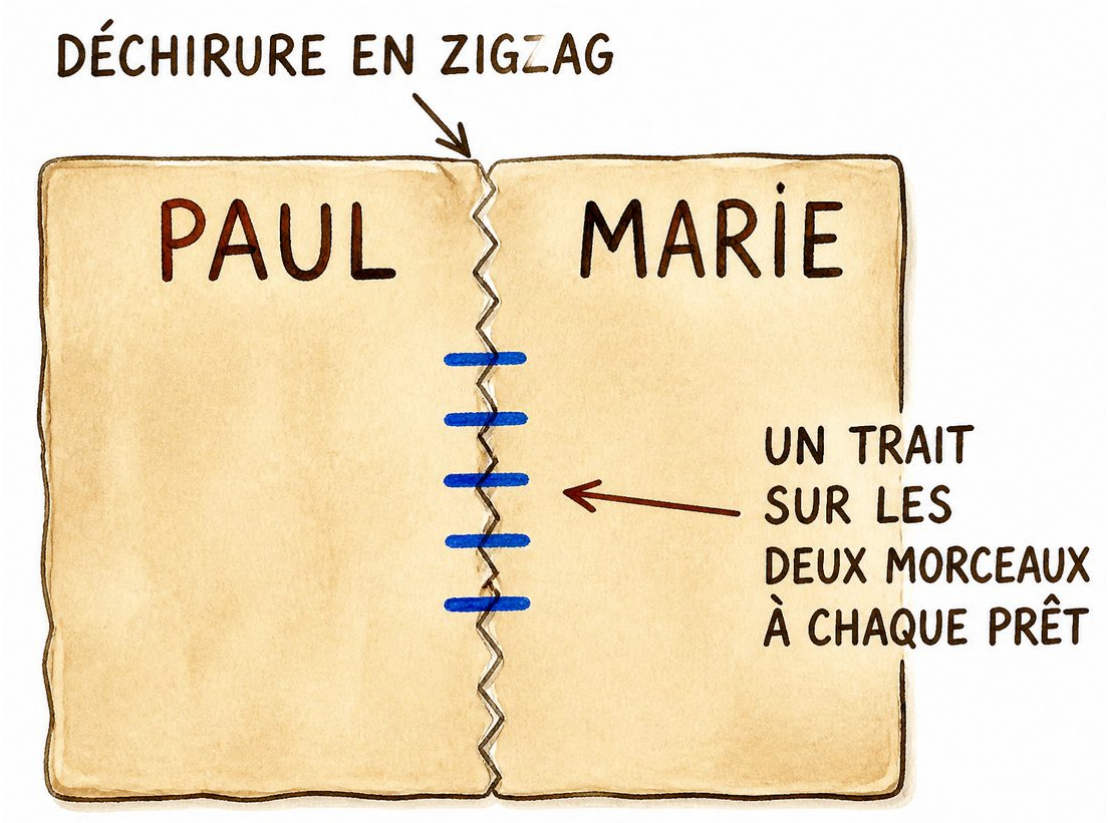


Le bâton fendu : une encoche sur les deux moitiés à la fois.

Vous pouvez faire la même chose avec vos voisins, sans couteau et sans bois.

Il vous faut une fiche en carton et un stylo.

1. Écrivez les deux prénoms sur la fiche, et ce que vous comptez : des bûches, des piles, des repas, des heures de garde d'enfants.
2. Déchirez la fiche en deux, en zigzag.
3. Chacun garde un morceau.
4. À chaque prêt, remettez les deux morceaux bord à bord, et tracez un trait qui passe sur les deux.
5. Quand une partie est rendue, barrez ensemble autant de traits.
6. Quand tout est rendu, jetez les deux morceaux.



La fiche déchirée en zigzag.

La déchirure prouve que les deux morceaux vont ensemble, et le trait coupé en deux prouve que personne n'a triché.

Cette fiche ne compte que des choses identiques.

Il reste donc à savoir ce qui se prête et ce qui s'échange pendant une panne.

Ce que vous prêtez, et ce que vous gardez

Pendant une panne, vos voisins vous demanderont des piles, des bougies ou du gaz.

Prêtez ou échangez ce que vous avez en trop, jamais votre eau à boire.

Ne donnez jamais à quelqu'un un médicament prescrit pour vous.

À Madrid, le jour de la grande panne, des commerçants ont fait crédit à leurs clients.

Un commerçant fait plus facilement crédit à quelqu'un qu'il connaît, et cela se prépare bien avant la panne.

L'indemnité que la panne vous doit

Quand une coupure dure plus de cinq heures à cause du réseau, vous avez droit à une indemnité.

Elle est de 2 euros hors taxes par kVA et par tranche de cinq heures.

Le kVA est la puissance de votre compteur, et ce chiffre est écrit sur votre facture.

Avec un compteur de 6 kVA, vous touchez donc 12 euros toutes les cinq heures, jusqu'à 480 euros au neuvième jour.

Elle est versée sans démarche sur une facture suivante, sauf si plus de 20 % des foyers du pays sont coupés en même temps.

Une panne nationale ne vous rapporte donc rien, mais une tempête qui touche votre région vous donne droit à cette somme.

Notez l'heure de la coupure et l'heure du retour du courant, et gardez une facture en papier.

Si rien n'apparaît sur vos factures, écrivez à votre fournisseur, puis au médiateur national de l'énergie, qui est gratuit.

Rangez cette facture dans une pochette qui ferme bien, avec une copie de vos papiers d'identité, du livret de famille, de vos ordonnances et de votre contrat d'assurance.

Le papier ne tombe jamais en panne de batterie.

Au bout d'une semaine sans courant, un autre problème se voit et se sent dans toute la maison : le linge sale.

Dans le chapitre 8, je vous montre comment nos arrière-grands-mères lavaient tout sans machine, et comment elles gardaient la famille en bonne santé.

Sources

Bâtons de taille, Code civil et incendie du Parlement de Londres : https://fr.wikipedia.org/wiki/B%C3%A2ton_de_comptage

Panne espagnole du 28 avril 2025, paiements et espèces conseillées (Banque centrale européenne) : https://www.ecb.europa.eu/press/economic-bulletin/articles/2025/html/ecb.ebart202506_02~1a773e2ca3.en.html

Distributeurs pendant la panne (Banque d'Espagne) : https://www.bde.es/wbe/en/noticias-eventos/blog/como-pagamos-cuando-todo-se-apaga-la-experiencia-del-apagon-en-espana.html

Paiement en espèces et appoint : https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10999

Billets abîmés : https://www.ecb.europa.eu/euro/banknotes/damaged/html/index.en.html

Radios revendues et crédit des commerçants à Madrid : presse espagnole du 28 et du 29 avril 2025

Indemnité de coupure longue : https://selectra.info/energie/actualites/marche/coupure-prolongee-ce-qui-vous-est-du

Calcul de l'auteur : 40 tranches de cinq heures font 200 heures, soit un peu plus de huit jours.

CHAPITRE 8

Rester propre et en bonne santé sans eau courante

L'objet qui protège le mieux votre famille pendant une panne coûte moins d'un euro.

C'est un morceau de savon.

Des médecins ont mesuré ce qu'il change : se laver les mains au savon évite environ une diarrhée sur trois.

Or pendant une panne, tout pousse à sauter ce geste.

Le robinet ne coule plus, l'eau est comptée, et les toilettes sont devenues deux seaux.

Nos arrière-grands-mères n'avaient pas de robinet non plus, et leur maison était tenue propre avec très peu d'eau.

Voici leurs gestes, en commençant par celui qui compte le plus.

Un robinet de secours avec une bouteille

En 1877, un livre de ménage décrit un objet qu'il juge « indispensable » dans une maison : la fontaine à mains.

C'était un petit réservoir avec un robinet, accroché au-dessus d'une cuvette.

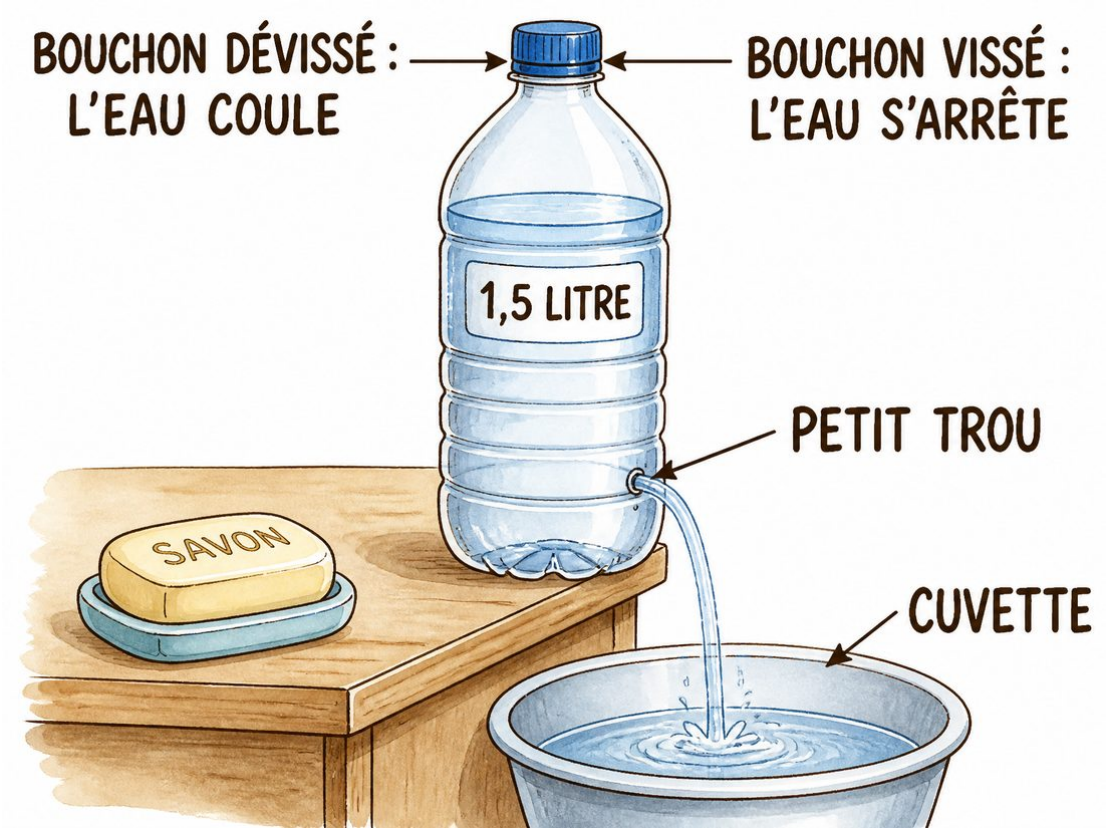
On s'y lavait les mains avec un filet d'eau, sans rien gaspiller.

Vous pouvez la refaire avec une bouteille en plastique.

1. Percez un petit trou sur le côté d'une bouteille de 1,5 litre, à deux doigts du fond, avec un clou chauffé.
2. Remplissez la bouteille en bouchant le trou avec le doigt, et vissez le bouchon.
3. Posez-la au bord d'un meuble, au-dessus d'une cuvette, avec un savon à côté.

Tant que le bouchon est vissé, l'eau ne coule pas.

Dévissez-le d'un demi-tour, et un filet d'eau sort par le trou.



Le robinet de secours.

Installez une bouteille près des toilettes et une autre dans la cuisine.

Lavez-vous les mains au savon pendant vingt secondes, après chaque passage aux toilettes et avant de toucher la nourriture.

Le gel pour les mains vous dépanne quand vous n'avez ni eau ni savon, mais il nettoie mal des mains sales.

Si une maladie du ventre arrive quand même, il existe une boisson à connaître.

La boisson de secours quand le ventre se dérègle

Une diarrhée fait perdre beaucoup d'eau et de sel en quelques heures.

Chez un enfant ou une personne âgée, c'est cette perte qui est dangereuse.

La bonne boisson se vend en pharmacie, sous le nom de « soluté de réhydratation ».

Ce sont de petits sachets de poudre, que l'on verse dans de l'eau en suivant la notice.

Achetez-en une boîte dès maintenant.

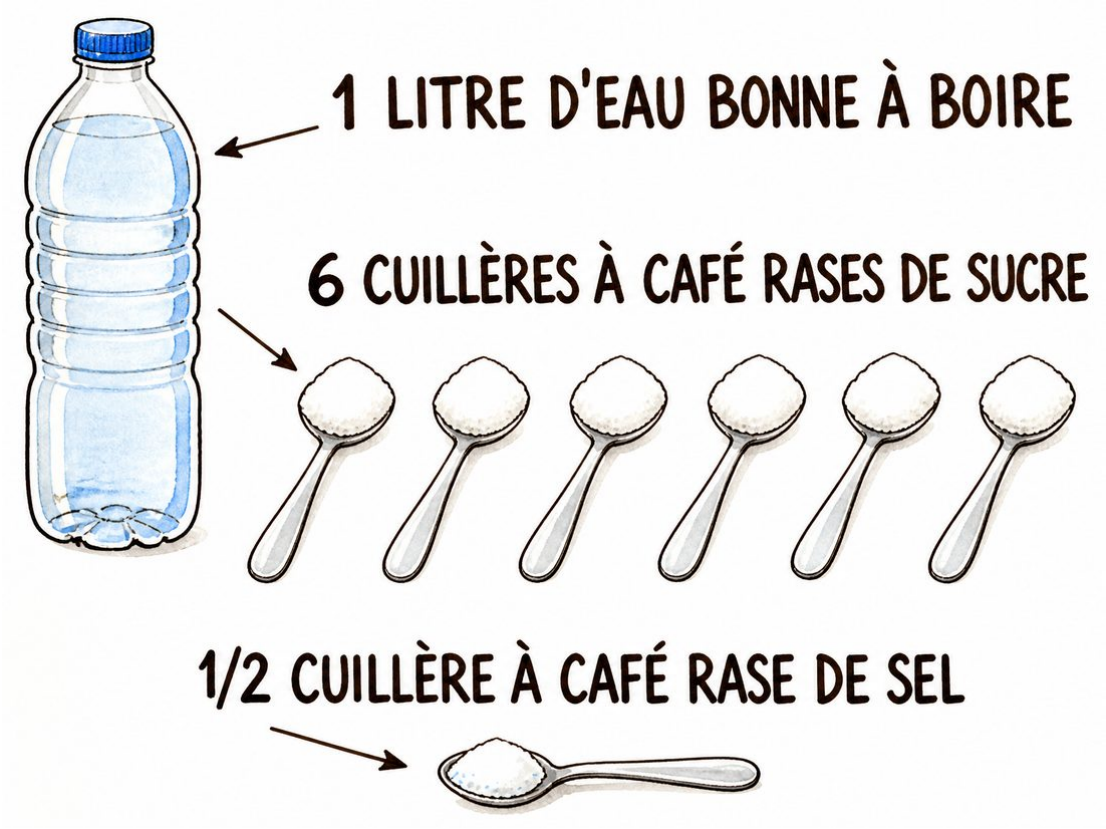
Pour un bébé, n'utilisez que ces sachets, et faites-le voir par un médecin le jour même.

On croit souvent bien faire en donnant du soda, du jus de fruits ou une boisson pour sportifs.

Ces boissons contiennent trop de sucre et trop peu de sel, et elles peuvent aggraver la diarrhée.

Si vous n'avez pas de sachets, voici une boisson de secours pour un grand enfant ou un adulte, en attendant de voir un médecin.

1. Prenez un litre d'eau du robinet gardée en bouteille, ou d'eau rendue sûre comme au chapitre 1.
2. Ajoutez 6 cuillères à café rases de sucre.
3. Ajoutez une demi-cuillère à café rase de sel.
4. Mélangez jusqu'à ce que tout soit fondu.



La boisson de secours.

Respectez ces doses, et ne mettez surtout pas plus de sel.

Après chaque diarrhée, donnez à boire par petites gorgées.

Un enfant en prend un demi-verre ou un verre, et un adulte un grand verre.

Jetez ce qui reste au bout de douze heures, et refaites-en.

Allez chercher un médecin sans attendre pour un bébé, une personne âgée ou un malade.

Faites-le aussi pour n'importe qui s'il refuse de boire, s'il vomit sans arrêt, s'il est très endormi, s'il a une forte fièvre ou du sang dans les selles.

Lavez à part le linge du malade, et lavez-vous les mains après l'avoir touché.

Pour vous laver, une bassine d'eau tiède et un gant suffisent, comme avant les douches.

Passons au linge, qui s'entasse depuis le début de la panne.

Laver le linge avec deux bassines

Chaque lessive demande de l'eau, alors choisissez ce que vous lavez.

Lavez d'abord ce qui touche le corps et la nourriture : les sous-vêtements, les chaussettes, les torchons, les serviettes et le linge de bébé.

Les pulls, les pantalons et les draps se lavent beaucoup moins souvent.

Ne prenez pas cette eau sur votre réserve à boire.

L'eau de pluie et l'eau de la baignoire sont faites pour ça.

Il vous faut deux bassines et un savon de Marseille.

Le livre de 1877 donne un conseil très utile : laissez sécher votre savon avant de vous en servir.

Un savon vieux et dur dure beaucoup plus longtemps qu'un savon neuf et mou.

Sortez donc vos savons de leur emballage dès aujourd'hui, et laissez-les sur une étagère.

Voici comment laver.

1. Faites tremper le linge une demi-heure dans la première bassine.
2. Frottez chaque pièce avec le savon, puis frottez le tissu contre lui-même, surtout aux endroits sales.
3. Tordez le linge pour sortir l'eau sale.
4. Rincez-le dans la deuxième bassine, remplie d'eau claire.
5. Tordez encore, puis étendez dans une pièce où l'air passe.

L'eau du rinçage sert à faire tremper la lessive suivante.

Dès qu'il y a du soleil, étendez dehors, et sortez aussi les oreillers et les couvertures.

Trois heures de plein soleil suffisent à tuer les œufs des acariens, ces bêtes minuscules qui vivent dans le linge.

Gardez plusieurs savons d'avance : c'est la lessive la plus simple.

Nos arrière-grands-mères, elles, faisaient leur lessive avec la cendre de la cheminée.

Je ne vous donne pas leur recette, parce que le liquide obtenu attaque la peau et les yeux.

Vos savons font le même travail, sans gants ni lunettes.

Le linge propre règle presque tout.

Il reste deux parasites qui profitent des familles serrées dans une seule pièce.

Poux et gale : le sac fermé qui remplace la machine

Les poux passent d'une tête à l'autre, et par les bonnets, les écharpes et les oreillers.

La gale se transmet surtout par le contact de la peau, mais aussi par les draps et les vêtements.

D'habitude, on lave tout ce linge à 60 degrés.

Sans machine, il existe une méthode qui ne demande ni eau ni produit : le temps.

Ces parasites meurent quand ils restent loin de la peau.

1. Mettez dans un sac-poubelle le linge, les bonnets et les draps que la personne a utilisés depuis deux jours.
2. Fermez le sac avec un nœud bien serré, et écrivez la date dessus.
3. Pour la gale, laissez-le fermé trois jours.
4. Pour les poux, laissez-le fermé deux semaines.



Le sac fermé, avec sa date.

Pendant ce temps, donnez à la personne du linge propre et d'autres draps.

Le sac ne soigne pas la personne elle-même.

Les poux se traitent avec un produit pour les cheveux et un peigne fin, vendus en pharmacie sans ordonnance.

Gardez-en un flacon d'avance, et n'approchez jamais d'une flamme des cheveux traités.

La gale se soigne avec un médicament prescrit par un médecin, pour le malade et pour ceux qui dorment près de lui.

Il me reste à vous parler de vos médicaments, parce que la pharmacie peut rester fermée longtemps.

Vos médicaments, avant que la pharmacie ferme

Si quelqu'un chez vous suit un traitement tous les jours, ne descendez jamais à sa dernière boîte.

Je vous conseille d'avoir toujours un mois de traitement d'avance, et d'en parler à votre médecin.

Une règle récente vous y aide.

Depuis fin 2024, un pharmacien peut continuer à donner un traitement de longue durée quand l'ordonnance est finie depuis moins d'un mois.

Il le donne un mois à la fois, pendant trois mois au plus.

Gardez donc votre dernière ordonnance, et mettez-en une copie dans la pochette du chapitre 7.

Si vous avez de l'insuline, demandez dès maintenant à votre pharmacien quoi faire sans frigo, et lisez la notice.

Elle dit combien de temps votre insuline se garde hors du frigo, et jusqu'à quelle température.

En hiver, dans une maison sans chauffage, son vrai danger est le gel.

Ne la rangez jamais sur un balcon, ni contre une bouteille gelée, parce qu'une insuline qui a gelé ne doit plus être utilisée.

Certains malades dépendent d'un appareil électrique pour respirer plus de vingt heures par jour.

Pour eux, il existe une inscription de « patient à haut risque vital », à demander au médecin et à renouveler chaque année.

Cette inscription ne vous donne pas de courant, mais elle vous donne un numéro spécial pour être informé pendant une coupure.

Pour tout autre appareil médical, demandez à celui qui vous l'a fourni combien de temps sa batterie tient, et où aller si la panne dure.

Dans le chapitre 9, je mets tous ces gestes bout à bout, pour que vous sachiez quoi faire le premier jour, la première semaine et la troisième.

Sources

Lavage des mains au savon et diarrhées : https://en.wikipedia.org/wiki/Tippy_tap

Fontaine à mains, savon sec : Cora Millet-Robinet, Maison rustique des dames, édition de 1877, https://archive.org/details/maisonrustiquede01mill

Boisson de réhydratation : https://fr.wikipedia.org/wiki/Solut%C3%A9_de_r%C3%A9hydratation_orale ; https://voyage.gc.ca/fr/voyager/sante-securite/rehydratation ; quantités : https://medicalguidelines.msf.org

Soleil et linge : https://en.wikipedia.org/wiki/Laundry

Gale : https://fr.wikipedia.org/wiki/Gale

Poux, sac fermé : https://medicalguidelines.msf.org/fr/viewport/CG/francais/poux-pediculoses-16689652.html

Délivrance par le pharmacien après la fin de l'ordonnance (décret du 26 novembre 2024) : https://www.ordre.pharmacien.fr/les-communications/focus-sur/les-actualites/dispensation-supplementaire-exceptionnelle-de-medicaments-et-de-dm-par-le-pharmacien-d-officine-dans-la-limite-de-3-mois-decret-publie

Insuline : https://fr.lilly.com/diabete/assets/pdf/comment-dois-je-conserver-mon-insuline.pdf

Patient à haut risque vital : https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/patient-haut-risque-vital-demarches-suivre-pour-etre-informe-en-cas-de-coupure-delectricite

CHAPITRE 9

Les trois semaines, une par une

Le premier soir d'une panne, presque tout le monde pense la même chose : demain, ce sera fini.

Des chercheurs l'ont entendu au Québec, après la tempête de verglas de janvier 1998.

Ils ont interrogé 78 personnes restées quinze jours ou plus sans électricité.

Presque toutes pensaient, ce soir-là, en avoir pour « une journée ou deux ».

Personne ne s'installe pour trois semaines, et c'est ce qui épuise.

On vit chaque jour comme le dernier jour de panne, sans rien organiser.

Vous allez faire l'inverse, parce que vous connaissez les gestes de chaque chapitre.

Les voici rangés dans l'ordre où ils arrivent.

La première heure : six gestes, dans cet ordre

1. Remplissez d'eau tout ce qui ferme, puis la baignoire, tant que le robinet coule.
2. Écrivez l'heure sur deux papiers, et collez-les sur le frigo et sur le congélateur.
3. Envoyez un seul message à la famille, puis éteignez les téléphones et sortez la radio à piles.
4. Coupez le courant de votre ballon d'eau chaude au tableau électrique, et fermez son arrivée d'eau.

5. Éteignez les plaques de cuisson, le four et le fer à repasser, pour le jour où le courant reviendra.
6. Si la nuit approche, sortez les lampes frontales et préparez votre lampe à huile.

Le frigo reste fermé trois heures, et le congélateur jusqu'au lendemain.

Le premier jour : le frigo, la pièce, la caisse

Trois heures après la coupure, vous ouvrez le frigo une seule fois.

Vous cuisez et vous mangez tout ce qui est fragile, comme au chapitre 5.

Pendant qu'il fait jour, choisissez la pièce où toute la famille va vivre.

Fermez les autres, apportez les matelas, et accrochez une couverture devant la porte.

Fabriquez la caisse à cuire du chapitre 2, qui servira à tous vos repas chauds.

Le soir, fermez les volets, remplissez les bouillottes, et réunissez tout le monde autour de la table.

Méfiez-vous de la première nuit.

Pendant la grande panne espagnole de 2025, un incendie mortel à Madrid a été attribué à une bougie, dès le premier soir.

En Galice, trois personnes sont mortes à cause d'un groupe électrogène allumé au sous-sol.

Éteignez donc les bougies et les lampes à flamme avant de dormir.

Un poêle à bois fermé peut rester allumé, avec son détecteur dans la pièce.

Ne faites jamais tourner un moteur dans la maison ou le garage.

Vérifiez que votre détecteur de monoxyde de carbone a ses piles.

Les jours 2 et 3 : le congélateur, et l'eau

Le lendemain de la coupure, avant l'heure écrite sur le papier, vous ouvrez le congélateur pour la première fois, puis une fois par jour.

Vous faites le tri du chapitre 5 : ce qui est mou avec des cristaux de glace est cuit dans la journée, ce qui n'a plus de cristaux part à la poubelle.

Invitez vos voisins, parce que vous aurez trop de viande à cuire.

Si le robinet ne coule plus, vous vivez sur vos bouteilles et sur votre ballon, avec les règles du chapitre 1.

Installez vos toilettes à deux seaux avant d'en avoir besoin.

La première semaine : le vrai travail commence

Vers le quatrième jour, la surprise est passée.

Ce qui pèse, ce sont les corvées : l'eau à porter, la vaisselle, le linge, les seaux à vider, le feu à nourrir.

Les Québécois de 1998 le racontent, et ils parlent aussi du froid et du sommeil coupé pour entretenir le feu.

Leur étude dit ce qui a aidé les familles : une routine, et des tâches partagées entre tous.

Faites donc un tableau, et affichez-le dans la pièce.

1. Écrivez les corvées de la journée : l'eau, les repas, la vaisselle, les seaux, le linge, les piles et les lampes frontales.
2. Mettez un prénom en face de chacune, enfants compris.
3. Fixez les heures des trois repas et celle du coucher.
4. Changez les prénoms chaque jour.

Gardez pour la journée les travaux qui demandent de bien voir, comme au chapitre 4.

La deuxième semaine : les enfants

L'étude québécoise contient une phrase que tous les parents devraient lire.

Une famille y dit qu'après deux semaines, « les rapports avec les enfants étaient plus difficiles ».

La même étude cite ce qui a aidé : les jeux, et le fait de vivre tous dans la même pièce.

Prévoyez donc des jeux de société, des cartes, des livres et du papier à dessin.

Donnez aux enfants de vraies responsabilités dans le tableau des corvées.

Un enfant de huit ans peut très bien être le responsable des lampes frontales, ou celui qui annonce l'heure de la radio.

Profitez de cette deuxième semaine pour refaire le tour des gestes de propreté du chapitre 8.

La troisième semaine : ne restez pas seuls

La dernière semaine est celle de l'usure.

Dans l'étude, des habitants de la campagne parlent d'épuisement, et du sentiment d'être abandonnés.

Passez donc vos soirées avec une autre famille, autour d'une seule lampe.

Vous économisez votre huile, et vous avez quelqu'un à qui parler.

Continuez d'écouter la radio aux heures fixes, pour savoir quand le courant revient dans votre secteur.

Il me reste à vous donner le résultat le plus encourageant de cette étude.

Les chercheurs ont demandé aux gens ce que la panne avait changé dans leur famille.

Ils ont compté 36 changements heureux, contre 28 malheureux.

Ceux qui gardent le plus mauvais souvenir sont ceux qui ont dû aller vivre ailleurs, chez des proches ou dans un centre d'hébergement.

C'est toute l'idée de ce carnet : rester chez vous, et y vivre correctement.

Vous pouvez vérifier dès ce mois-ci que vous en êtes capables.

Il suffit de couper le courant vous-même pendant vingt-quatre heures, et le chapitre 10 vous dit comment.

Sources

Sinistrés québécois privés de courant quinze jours ou plus en 1998 (Université du Québec à Chicoutimi) : https://constellation.uqac.ca/6694/1/LES%20PRINCIPALES%20DIFFICULT%C3%89S%20V%C3%89CUES%20ET%20LES.pdf

Accidents pendant la panne espagnole de 2025 : https://en.wikipedia.org/wiki/2025_Iberian_Peninsula_blackout

CHAPITRE 10

Le jour où vous coupez le courant vous-même

Il est midi, un samedi.

Vous éteignez la box, les lumières et le chauffage, et la maison devient silencieuse.

Personne n'est en danger, puisque le courant est là, derrière chaque interrupteur.

C'est l'essai que je vous propose de faire une fois, en famille, jusqu'au dimanche midi.

Une journaliste française l'a fait en décembre 2011, pendant vingt-quatre heures.

Ce qu'elle a le plus regretté, ce sont sa cafetière et son ordinateur.

Un essai sert à ça.

Il vous montre ce que vous avez oublié, un jour tranquille, avec le courant à portée de main.

Les quatre règles pour que l'essai reste un jeu

Un essai raté décourage toute la famille, alors préparez-le.

La première règle : laissez le frigo et le congélateur branchés.

Vous n'allez pas perdre votre nourriture pour un exercice.

La deuxième règle : ne coupez pas le compteur.

Éteignez les lumières, la box, la télévision, le chauffage et les plaques, et éteignez les téléphones.

La troisième règle : on n'ouvre plus les robinets, et on garde seulement la chasse d'eau.

La quatrième règle : on arrête tout de suite si quelqu'un a trop froid, si un enfant va mal, ou si une flamme vous inquiète.

Si vous avez un bébé, un appareil médical ou un traitement au frigo, ne touchez à rien de ce côté-là.

Le réchaud s'utilise dehors ou à la fenêtre, comme au chapitre 2, et votre détecteur de monoxyde de carbone est en place.

Le vendredi soir, préparez deux choses.

Remplissez vingt bouteilles d'eau au robinet pour boire, et deux seaux pour laver.

Sortez aussi la notice de votre chauffage, pour savoir le relancer le dimanche.

Fabriquez la caisse à cuire du chapitre 2, qui demande une heure.

Le programme, du samedi midi au dimanche midi

Le samedi à midi, après le déjeuner, éteignez tout, et notez l'heure.

À 14 heures, faites bouillir une soupe de légumes deux minutes sur le réchaud, et mettez-la dans la caisse pour trois heures.

À 15 heures, fabriquez votre lampe à huile dans son bocal, et sortez les lampes frontales.

À 16 heures, installez tout le monde dans une seule pièce, avec les matelas, et fermez les autres.

À 17 heures, fermez les volets, et allumez la lampe à huile sur un meuble, loin des couvertures.

Installez la table couverte avec ses deux bouillottes.

Sortez la soupe de la caisse, faites-la bouillir deux minutes, et dînez autour de cette table, avec des biscottes et du fromage.

Jouez aux cartes, les jambes sous la couverture, et réchauffez l'eau des bouillottes au bout de deux heures.

À 19 heures, écoutez les nouvelles sur la radio à piles.

Avant de dormir, faites bouillir des flocons d'avoine cinq minutes, et mettez-les dans la caisse pour la nuit.

Éteignez la lampe à huile, et dormez tous dans la même pièce, avec deux couettes et une bouillotte par lit.

Le dimanche matin, faites réchauffer les flocons deux minutes, et prenez le petit-déjeuner.

Dans la matinée, remplissez la feuille de famille du chapitre 6, et faites à pied le chemin jusqu'à la mairie.

Lavez aussi quelques torchons à la main, dans deux bassines, avec l'eau des seaux.

À midi, rallumez tout.

Ce que vous notez pendant ces vingt-quatre heures

Gardez un carnet et un crayon sur la table, et notez cinq choses.

1. Combien de litres d'eau à boire la famille a utilisés.
2. Combien de minutes le réchaud a brûlé.
3. La température de la pièce le soir et le matin.
4. Combien d'heures la lampe à huile a tenu.
5. Tout ce que vous avez cherché sans le trouver.

Le premier chiffre est le plus utile.

Multipliez-le par 21, et vous savez combien d'eau il vous faut vraiment.

Le dimanche soir, chacun dit ce qui a bien marché, et ce qui lui a manqué.

Choisissez ensemble trois choses à corriger, et corrigez-les dans la semaine.

Refaites l'essai trois mois plus tard, à une autre saison, et sur un week-end entier.

Le courant que vous coupez vous-même revient quand vous le décidez.

Le vrai revient sans prévenir, et ce moment-là se prépare aussi.

Sources

Essai de vingt-quatre heures sans électricité, décembre 2011 : consoGlobe (consoglobe.com)

Règles d'un essai de coupure à la maison : https://prepperontheplains.blogspot.com/2025/10/home-blackout-drills.html

CHAPITRE 11

Le jour où le courant revient

Une nuit, le frigo se remet à ronronner, et une lampe oubliée s'allume dans le couloir.

Le courant est revenu.

Tout le monde attend ce moment, et il a son danger.

Le soir de la grande panne espagnole de 2025, le courant revient dans la ville de La Corogne.

Dans la nuit, la ville connaît une série d'incendies.

Des habitants avaient laissé leurs plaques de cuisson allumées au moment de la coupure.

Quand le courant est revenu, elles se sont remises à chauffer toutes seules.

Voilà pourquoi je vous ai fait tout éteindre dès la première heure.

Le retour du courant demande cinq gestes.

Les cinq gestes du retour

1. Vérifiez que les plaques, le four et le fer à repasser sont éteints.
2. Laissez le ballon d'eau chaude coupé : il se rallume en dernier.
3. Rallumez le chauffage, le lave-linge et les autres appareils un par un, en attendant quelques minutes entre chaque.
4. Quand l'eau coule de nouveau au robinet, rouvrez l'arrivée d'eau du ballon, refermez le robinet d'eau chaude resté ouvert, laissez le ballon se remplir, et seulement après, remettez son courant.
5. Notez l'heure du retour du courant, pour l'indemnité de coupure du chapitre 7.

Si votre chauffage ne repart pas tout seul, regardez sa notice.

Sortez-la dès aujourd'hui, et rangez-la avec vos papiers.

Regardez aussi votre congélateur.

Ce qui a dégelé pendant la panne ne doit pas être recongelé, même si le froid est revenu : faites le tri du chapitre 5.

Au Québec, en 1998, des familles ont mangé de la viande recongelée deux fois, et les maladies du ventre font partie des problèmes qu'elles citent le plus.

Méfiez-vous de l'eau du robinet.

Les agences de santé le disent : après une coupure, elle peut être mauvaise à boire pendant plusieurs heures.

Servez-vous-en tout de suite pour la toilette et le ménage, et continuez à boire vos bouteilles jusqu'au lendemain.

Rallumez votre téléphone : la plupart des antennes redémarrent toutes seules.

Ce qu'il vous reste à faire après ce carnet

Ce carnet vous fait traverser une panne.

Il ne vous rend pas indépendant.

Vos méthodes dépendent encore de ce que vous avez acheté avant : le gaz, l'huile, les piles, la nourriture.

Nos arrière-grands-parents dépendaient de beaucoup moins de choses.

Ils avaient un potager, un poêle à bois, une citerne et une cave pleine.

Si ces trois semaines vous donnent envie d'aller plus loin, voici par où commencer.

1. Remplacez une partie de votre congélateur par des aliments qui se gardent sans froid.
2. Si vous avez une cheminée ouverte, demandez le prix d'un poêle à bois récent, qui chauffe environ sept fois mieux.
3. Faites la liste de vos voisins âgés ou seuls, et allez les voir avant la prochaine panne.

Ce dernier geste ne coûte rien, et c'est peut-être le plus ancien de tous.

Dans la ferme de 1919, personne ne passait l'hiver seul.

Sources

Incendies au retour du courant à La Corogne (article publié un an après la panne) : El Español, 27 avril 2026

Sinistrés québécois de 1998, aliments recongelés : https://constellation.uqac.ca/6694/1/LES%20PRINCIPALES%20DIFFICULT%C3%89S%20V%C3%89CUES%20ET%20LES.pdf

Eau du robinet après une coupure (agences régionales de santé de La Réunion et de Mayotte) : https://www.mayotte.ars.sante.fr/system/files/2023-07/2023.13.07_Recommandations%20ARS_Stockage%20EDCH%20V2.pdf