

La Fiche Action 72 Heures

Imprimez-la. Affichez-la là où tout le monde la voit. Elle est écrite pour être suivie par quelqu'un qui a peur.

HEURE 0 - 1 **Arrêtez-vous et réfléchissez.**

- ☐ Vérifiez que tout le monde est en sécurité et présent.
- ☐ Ne courez pas. Ne diffusez rien. Faites le point avant d'agir.
- ☐ Inventoriez ce que vous avez maintenant : eau, nourriture, lumière, chaleur, médicaments, outils.
- ☐ Prenez une seule décision : rester, ou partir ? Restez, sauf si rester vous tuera.

HEURE 1 - 6 **Verrouillez l'essentiel.**

- ☐ Remplissez chaque récipient propre et la baignoire avant que la pression tombe.
- ☐ Rassemblez isolation, combustible et de quoi faire du feu. Choisissez UNE pièce à chauffer.
- ☐ Trouvez votre lumière et votre radio. Écoutez avant de parler.
- ☐ Fermez à clé et baissez votre profil : lumières, bruit, odeurs.

HEURE 6 - 24 **Installez-vous dans la durée.**

- ☐ Établissez un plan d'eau : une source, un moyen de purifier, un stockage propre séparé du sale.
- ☐ Rationnez dès le premier repas, pas le dernier.
- ☐ Organisez une veille si vous êtes assez nombreux. Personne ne dort porte non gardée.
- ☐ Soignez toute blessure maintenant, tant qu'elle est petite et propre.

JOUR 2 - 3 **Stabilisez et tendez la main.**

- ☐ Vérifiez que votre eau et votre chaleur sont reproductibles, pas un coup de chance.
- ☐ Prenez contact discrètement avec des voisins fiables. Vous ne tiendrez pas seul.
- ☐ Écrivez votre plan et votre inventaire. Un esprit effrayé oublie.
- ☐ Commencez à penser après la crise : l'horloge de la nourriture a déjà démarré.

LA RÈGLE DES TROIS

3 minutes sans air

3 heures sans abri, par un temps qui tue

3 jours sans eau

3 semaines sans nourriture

L'abri passe avant l'eau. La plupart des listes de matériel inversent les deux.

TROIS CHOSES À FAIRE CETTE SEMAINE

- ☐ Repérez la plus petite pièce intérieure de votre logement, celle qui a le moins de fenêtres. C'est votre pièce chaude. Vous ne chaufferez pas la maison.
- ☐ Stockez trois jours d'eau par personne : 3 à 4 litres chacun, par jour. Notez la date.
- ☐ Convenez d'un contact hors zone que tout le monde mémorise, et d'un point de rendez-vous hors du bâtiment.