



ÉDITION CANADA

PRÉPARATION AUX PANNES DE COURANT

Trousse de 72 heures pour panne de courant

Quoi avoir, quoi faire et qui appeler pendant les trois premiers jours sans électricité. Imprimez-la et gardez-la avec vos provisions.

Comment utiliser cette trousse

La plupart des pannes durent des heures, pas des jours. Cette trousse couvre les 72 premières heures en six courtes sections, chacune avec une liste à cocher. Remplissez les listes dès maintenant, pendant que le courant fonctionne.



Toujours la même règle

Si quelqu'un est blessé, si un fil électrique est tombé, ou si quelqu'un a mal à la tête, des étourdissements ou des nausées près d'un appareil à combustion à l'intérieur, sortez tout le monde à l'air frais et composez le 911. Inutile de connaître la cause d'abord.

Dans cette trousse

01	Eau	Quantité à stocker, sources sûres	3
02	Nourriture	Repas sans cuisson, règles pour le frigo et le congélateur	4
03	Électricité et lumière	Éclairage, radio, téléphones, alimentation de secours	5
04	Chaleur et sécurité	Rester au chaud et éviter le monoxyde de carbone	6
05	Santé et documents	Médicaments, appareils, papiers	7
06	Animaux de compagnie	Eau, nourriture, médicaments, cage de transport	8
07	Plan et contacts	Contacts, robinets d'arrêt, alertes	9



D'où viennent les chiffres

Le gouvernement du Canada demande aux ménages d'être prêts à se débrouiller pendant au moins 72 heures, avec au moins 2 litres (environ 0,5 gal) d'eau potable par personne par jour. Nous prévoyons 4 litres (1 gallon) pour couvrir aussi la cuisson et l'hygiène. Ajustez pour les bébés, les aînés, les animaux, la chaleur ou la maladie.



Information générale seulement

Cette trousse offre de l'information générale, et non des conseils médicaux, juridiques ou électriques. Suivez les directives de vos autorités locales et de votre fournisseur d'électricité. Les sources sont sur prepforoutage.com.

01

Eau

SECTION

Stocker

Traiter

Rationner

● À AVOIR

- ☐ Eau potable et de cuisson pour au moins 3 jours, à raison de 4 L (1 gal) par personne par jour
- ☐ Prévoir pour les animaux : environ la moitié d'une portion par chat ou chien
- ☐ Contenants de qualité alimentaire avec couvercle, remplis et datés
- ☐ Un filtre ou des comprimés de purification en renfort (pas à la place de l'eau stockée)
- ☐ Eau de Javel domestique non parfumée et un compte-gouttes (voir l'étiquette pour le traitement de l'eau)

● PLANIFICATEUR D'EAU

Personnes + animaux (animal = ½)	Jours	Litres par jour	Total en litres
_____	3	4 L (1 gal)	_____
_____	7	4 L (1 gal)	_____

! Connaître les limites des filtres

La plupart des filtres portatifs n'enlèvent pas les produits chimiques, les métaux lourds ni le sel. En cas d'inondation ou de déversement chimique, utilisez de l'eau stockée ou embouteillée. Suivez tout avis d'ébullition de votre autorité de santé publique. L'ébullition tue les microbes, pas les produits chimiques.

i Si le robinet coule encore

Remplissez la baignoire et des contenants avant une tempête. L'eau pour la chasse d'eau peut venir de la baignoire. Ne la buvez pas à moins de l'avoir traitée.

02

Nourriture

SECTION

Garde-manger d'abord

Sans cuisson

● À AVOIR

- ☐ 3 jours d'aliments que vous mangez déjà, sans cuisson ou avec de l'eau chaude seulement
- ☐ Ouvre-boîte manuel
- ☐ Préparation pour nourrissons, nourriture pour animaux et aliments de régime spécial
- ☐ Beurre d'arachide, craquelins, haricots ou thon en conserve, fruits, noix, barres de céréales
- ☐ Assiettes en papier, ustensiles et désinfectant pour les mains afin d'économiser l'eau
- ☐ Un thermomètre de frigo et de congélateur

● RÈGLES POUR LE FRIGO ET LE CONGÉLATEUR

Où	Reste froid (porte fermée)
Réfrigérateur	Environ 4 heures
Congélateur plein	Environ 48 heures
Congélateur à moitié plein	Environ 24 heures



Garder ou jeter

Jetez les aliments périssables (viande, volaille, poisson, produits laitiers, oeufs, restes cuits, fruits coupés) restés au-dessus de 4 °C (40 °F) pendant 2 heures ou plus. Ne goûtez pas pour tester. Dans le doute, jetez.



Cuisson

Cuisinez au combustible seulement dehors, à l'air libre, loin de la maison. N'utilisez jamais un barbecue, un réchaud de camping ou du charbon à l'intérieur d'une maison, d'un garage ou d'une tente.

03 SECTION Électricité et lumière

Lumière

Information

Alimentation de secours

● À AVOIR

- ☐ Une lampe frontale ou de poche par personne, avec des piles de rechange (évitez les bougies)
- ☐ Radio AM/FM à piles ou à manivelle (É.-U. : avec la bande météo NOAA)
- ☐ Batteries externes chargées et câbles pour chaque téléphone
- ☐ Une lanterne pour la pièce principale
- ☐ Une batterie de secours, si des appareils essentiels en ont besoin (voir le calcul ci-dessous)
- ☐ Liste écrite des appareils à garder en marche et leur puissance en watts

● CALCUL RAPIDE POUR L'ALIMENTATION DE SECOURS

Watts x heures = wattheures. Divisez par 0,85 pour les pertes de conversion. Exemple : un routeur de 15 W pendant 12 heures donne 180 Wh.

Appareil (valeurs types, voir l'étiquette)	Watts	Heures par jour	Wattheures
Routeur et modem	10 à 25	24	240 à 600
Recharge de téléphone	5 à 20	3	15 à 60
Lampe DEL	5 à 10	5	25 à 50
Portable	40 à 65	6	240 à 390
Frigo (récent)	40 à 100 moy.	24	1 000 à 2 000

i Une batterie de secours n'est pas un chauffage

Un chauffage de 1 500 W vide une batterie de 1 000 Wh en bien moins d'une heure. Utilisez l'alimentation de secours pour les communications, la lumière, un appareil médical et une partie de la journée du frigo. Testez-la avant d'en avoir besoin.

04 SECTION Chaleur et sécurité

Chauffer une pièce

Sécurité CO

● À AVOIR

- ☐ Couvertures chaudes ou sacs de couchage adaptés au froid prévu
- ☐ Tuques, gants et bas de laine pour tous
- ☐ Un plan pour chauffer une petite pièce : fermez les portes, couvrez les fenêtres de couvertures
- ☐ Détecteur de monoxyde de carbone à piles, testé ce mois-ci
- ☐ Extincteur et détecteurs de fumée avec piles neuves
- ☐ Savoir où se trouve le centre de réchauffement le plus proche

! **La règle absolue : le monoxyde de carbone**

Ne faites jamais fonctionner une génératrice, un barbecue, un réchaud, un gril au charbon, un four à gaz ou un véhicule dans une maison, un garage, un cabanon ou une tente, même porte ouverte. Le monoxyde de carbone n'a pas d'odeur et peut tuer. Les génératrices fonctionnent dehors, loin des fenêtres, des portes et des prises d'air.

● **SIGNES D'INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE**

Maux de tête, étourdissements, nausées, faiblesse, confusion ou somnolence, touchant souvent plusieurs personnes à la fois. Sortez à l'air frais et composez le 911.

i **Si la température intérieure approche le point de congélation**

Allez dans un centre de réchauffement ou chez un proche. Prenez des nouvelles des voisins âgés et des personnes qui vivent seules.

05

Santé et documents

SECTION

Médicaments

Appareils

Papiers

● À AVOIR

- ☐ Trousse de premiers soins, vérifiée cette année
- ☐ Médicaments d'ordonnance pour au moins une semaine, avec une liste écrite des noms et des doses
- ☐ Un plan de secours pour tout appareil médical électrique (CPAP, oxygène, lit motorisé)
- ☐ Lunettes, piles d'appareil auditif, aides à la mobilité
- ☐ Copies des pièces d'identité, assurances et papiers importants dans un sac étanche
- ☐ Argent comptant en petites coupures
- ☐ Clés de rechange de la maison et de l'auto



Équipement médical électrique

Parlez à votre professionnel de la santé et à votre fournisseur d'équipement d'un plan de secours avant une panne. Demandez à votre fournisseur d'électricité s'il tient un registre des clients qui dépendent d'équipement médical électrique. Appelez les services d'urgence si vous ne pouvez pas faire fonctionner l'équipement essentiel en sécurité. Cette trousse ne remplace pas un avis médical.

06

SECTION

Animaux de compagnie

Eau

Nourriture

Trousse

● À AVOIR

- ☐ Eau pour chaque animal : environ 1 oz par lb de poids par jour (60 mL par kg), plus par temps chaud
- ☐ 3 à 7 jours de la nourriture habituelle de votre animal dans un contenant fermé, et un ouvre-boîte manuel s'il mange des conserves
- ☐ Une semaine de médicaments, avec une copie de l'ordonnance et le dossier du vétérinaire
- ☐ Cage de transport pour chaque animal, collier avec médaille, laisse ou harnais, et une photo récente de vous avec votre animal
- ☐ Bols, litière et bac, sacs à déchets, couverture ou jouet familier
- ☐ Numéro du vétérinaire, une clinique ouverte hors des heures normales et un endroit où les animaux sont acceptés

● EAU PAR POIDS DE L'ANIMAL

Poids de l'animal	Eau par jour
5 kg (11 lb)	300 mL (10 oz)
10 kg (22 lb)	600 mL (20 oz)
25 kg (55 lb)	1.5 L (51 oz)
35 kg (77 lb)	2.1 L (71 oz)

**Si vous devez partir**

Emmenez vos animaux. Beaucoup d'abris d'urgence n'acceptent que les animaux d'assistance : repérez à l'avance un hôtel qui accepte les animaux, une pension ou un ami. Gardez les animaux en cage ou en laisse.

**Demandez à votre vétérinaire**

Ces quantités sont une règle générale : demandez à votre vétérinaire. Faites entrer les animaux quand il fait froid, offrez de l'ombre et de l'eau par temps chaud et ne laissez jamais un animal dans une voiture stationnée. Les oiseaux, reptiles et poissons peuvent avoir besoin de chaleur ou d'air qui s'arrêtent avec le courant.

07 SECTION Plan et contacts

[Contacts](#)[Robinets d'arrêt](#)[Alertes](#)

● CONTACTS D'URGENCE

Nom	Téléphone	Notes

● EMPLACEMENTS CLÉS

Panneau électrique :	_____
Arrêt d'eau :	_____
Arrêt de gaz :	_____
Centre de réchauffement :	_____
Tél. pannes du fournisseur :	_____
Carte des pannes :	_____

● OÙ VÉRIFIER

Cartes de pannes en direct : prepforoutage.com/outage-map.html

Information officielle : Gouvernement du Canada : preparez-vous.gc.ca (panne de courant) | Alertes météo : meteo.gc.ca

Si le courant saute : vérifiez votre disjoncteur, consultez la carte du fournisseur, signalez la panne, gardez le frigo fermé et prenez des nouvelles des voisins.



Aller plus loin

Des dizaines de guides, un planificateur et un quiz de préparation sont gratuits sur prepforoutage.com (en anglais). Nous pouvons toucher une commission sur les produits liés sur notre site, sans frais pour vous (prepforoutage.com/affiliate-disclosure.html).