Liste du kit de survie 72h, à imprimer

Eau et nourriture

- [ ] Eau en bouteille — **6 L**
  6 L par personne
- [ ] Eau pour les animaux
  en plus, selon leur taille
  SELON VOTRE FOYER HORS GUIDE
- [ ] Nourriture non périssable, sans cuisson — **9 repas**
  conserves… 3 repas par jour et par personne
- [ ] Petits pots
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Lait infantile 1er âge
  liquide, prêt à l'emploi
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Café, thé
- [ ] Nourriture pour animaux — **3 jours**
  pour 1 animal
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Pastilles de décontamination de l'eau
  en dernier recours

Matériel de base

- [ ] Couteau multifonctions
- [ ] Ouvre-boîte
- [ ] Réchaud
- [ ] Radio à piles
  pour suivre les consignes officielles
- [ ] Batterie externe
- [ ] Piles de rechange
- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] Savon
- [ ] Papier toilette, sacs-poubelle
  HORS GUIDE

Chaleur et lumière

- [ ] Lampe de poche
- [ ] Bougies
- [ ] Allumettes, briquet
- [ ] Vêtements chauds
  pour 1 personne
- [ ] Couverture de survie — **× 1**
  une par personne

Santé et premiers secours

- [ ] Médicaments du quotidien — **3 jours**
  traitement habituel et médicaments de secours
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Lunettes de vue de secours
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Alcool, gel hydroalcoolique
- [ ] Masques
- [ ] Pansements, compresses
- [ ] Couches et lingettes
  SELON VOTRE FOYER HORS GUIDE

Papiers, clés, argent

- [ ] Double des clés
  maison
- [ ] Photocopies des papiers d'identité
- [ ] Ordonnances
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Argent liquide
  en cas de panne des distributeurs
- [ ] Numéros utiles sur papier
  si le téléphone est déchargé
  HORS GUIDE

Pour passer le temps

- [ ] Jeux
  SELON VOTRE FOYER
- [ ] Livres

Comment s'en servir

1. Imprimez la liste et cochez ce que vous avez déjà à la maison.
2. Complétez le reste au supermarché et en pharmacie : rien n'exige de matériel spécialisé.
3. Rangez le kit dans un endroit facile d'accès, et mettez les photocopies de vos documents dans une pochette étanche.
4. Deux fois par an, vérifiez les dates de péremption des médicaments et des denrées, et remplacez les piles.

Source : guide « Tous responsables », Secrétariat général de la défense et de la sécurité nationale (SGDSN), novembre 2025. Télécharger le guide officiel (PDF).