

A futuristic cityscape with a person on a cliff. The scene is set at sunset or sunrise, with a golden glow over a dense urban environment. Tall buildings are covered in lush greenery, and a winding river flows through the center. In the foreground, a person wearing a backpack stands on a rocky outcrop, looking out over the city. The overall atmosphere is one of a sustainable, nature-integrated urban environment.

GUIDE DE SURVIE URBUNE

Guide de Survie Urbaine

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Mindset du Citadin Prévoyant : Devenir Anti-Fragile	4
Chapitre 2 : Le Kit EDC (EveryDay Carry) : Votre Assurance Vie de Poche	8
Chapitre 3 : S'orienter dans la Jungle de Béton : La Navigation Urbaine	11
Chapitre 4 : L'Or Bleu en Ville : Trouver et Purifier l'Eau	14
Chapitre 5 : La Cuisine de Crise : Stratégies Alimentaires Urbaines	18
Chapitre 6 : Secours Urbains : Les Gestes qui Sauvent en Milieu Hostile	22
Chapitre 7 : Sécuriser son Refuge : Fortifier son Appartement ou sa Maison	26
Chapitre 8 : Énergie et Connectivité : Survivre au Blackout Numérique	30
Chapitre 9 : Le Get Home Bag : Le Sac pour Rentrer Sain et Sauf	33
Chapitre 10 : Troubles Sociaux et Mouvements de Foule : S'extraire du Chaos	36
Chapitre 11 : Système D et Réparations d'Urgence : Le MacGyver des Villes	39
Chapitre 12 : Résilience Collaborative : Créer son Réseau de Quartier	42

Chapitre 1

Le Mindset du Citadin Prévoyant : Devenir Anti-Fragile

Module : Le Mindset du Citadin Prévoyant : Devenir Anti-Fragile

En milieu urbain, la survie ne dépend pas de votre capacité à allumer un feu avec deux bâtons, mais de votre agilité mentale. Devenir anti-fragile, c'est apprendre à ne pas seulement résister aux chocs, mais à s'améliorer grâce à eux.

1. Analyser les risques spécifiques au milieu dense

La ville est un écosystème complexe dépendant de flux tendus. Comprendre ses vulnérabilités est la première étape pour ne plus les subir.

Étape 1 : Identifier les ruptures de services

- Rupture énergétique : Coupures d'électricité prolongées impactant le chauffage, Internet et les ascenseurs.
- Pénuries alimentaires : Les supermarchés urbains n'ont souvent que 3 jours de stock en réserve.
- Arrêt des transports : Blocage des axes routiers ou grèves massives paralysant les déplacements.
- Pollution ou contamination : Incidents industriels ou rupture d'accès à l'eau potable.

Étape 2 : Évaluer la densité humaine

- Effet de foule : Comprendre que les mouvements de panique sont plus dangereux que l'incident initial.

- Dépendance sociale : Trop de citoyens comptent exclusivement sur les services publics (pompiers, police) qui peuvent être saturés en cas de crise majeure.

2. Développer la Vigilance Situationnelle

La plupart des accidents urbains surviennent par inattention. Le but n'est pas d'être paranoïaque, mais d'être observateur.

Étape 3 : Adopter le Code Couleur de Cooper

- Code Blanc (Inconscient) : Vous regardez votre téléphone, des écouteurs sur les oreilles. Vous êtes une cible facile ou une victime potentielle.

- Code Jaune (Vigilance décontractée) : Votre état par défaut. Vous observez votre environnement, repérez les sorties, identifiez les comportements anormaux sans stress.

- Code Orange (Alerte ciblée) : Vous avez repéré un danger potentiel (odeur de brûlé, individu agressif, attroupement suspect). Vous élaborez un plan d'action immédiat.

- Code Rouge (Action) : Le danger est là. Vous fuyez, vous vous cachez ou vous agissez.

Étape 4 : Le scan permanent de l'environnement

- Repérer systématiquement deux sorties de secours dans tout lieu clos (métro, restaurant, bureau).

- Identifier les zones de repli possibles lors de vos trajets quotidiens.

- Éviter les "angles morts" technologiques : gardez la tête haute et les mains libres.

3. Gérer le stress en situation d'urgence

Sous l'effet d'un stress intense, le cerveau perd sa capacité de raisonnement logique. Il

faut automatiser des réactions physiologiques.

Étape 5 : La technique de la Respiration Tactique

- Inspirer par le nez pendant 4 secondes.
- Bloquer l'air pendant 4 secondes.
- Expirer par la bouche pendant 4 secondes.
- Maintenir les poumons vides pendant 4 secondes.
- Objectif : Faire baisser le rythme cardiaque pour reprendre le contrôle de ses pensées.

Étape 6 : Lutter contre la paralysie décisionnelle

- Utiliser la méthode OODA (Observer, Orienter, Décider, Agir).
- Accepter que "mieux vaut une décision imparfaite immédiate qu'une décision parfaite trop tardive".
- Se concentrer sur les priorités vitales (Règle des 3 : 3 minutes sans air, 3 heures sans abri, 3 jours sans eau).

4. Cultiver l'Anti-fragilité au quotidien

L'anti-fragilité consiste à transformer le chaos en opportunité de croissance.

Étape 7 : Renforcer sa résilience individuelle

- Diversifier ses compétences : Apprendre les premiers secours (PSC1), la mécanique de base ou la navigation sans GPS.
- Redondance : Ne jamais dépendre d'un seul outil (avoir du cash sur soi en plus de sa carte, une batterie externe, une lampe torche).

- Flexibilité mentale : S'entraîner à sortir de sa zone de confort pour ne pas paniquer face à l'inconnu.

LE CONSEIL PRO : Ne changez pas votre vie du jour au lendemain.

Commencez par pratiquer le "test de la panne" : une fois par mois, coupez le disjoncteur principal de votre appartement pendant 4 heures et observez ce qui vous manque cruellement. C'est le meilleur moyen d'identifier vos failles sans aucun danger.

Chapitre 2

Le Kit EDC (EveryDay Carry) : Votre Assurance Vie de Poche

Le Kit EDC (EveryDay Carry) : Votre Assurance Vie de Poche

Le concept d'EveryDay Carry (EDC) désigne l'ensemble des objets que vous portez sur vous quotidiennement. En milieu urbain, ce kit ne sert pas seulement à "survivre" à une catastrophe, mais surtout à résoudre les micro-problèmes du quotidien tout en étant prêt pour une situation critique.

Les 4 Piliers du Matériel Indispensable

1. Le Multitool : L'Atelier Portatif

C'est l'outil polyvalent par excellence qui remplace une boîte à outils complète dans un format de poche.

- La pince multifonction : Privilégiez un modèle robuste (type Leatherman ou Victorinox) doté d'une pince puissante, de tournevis et d'un coupe-fil.
- La lame : Elle doit être parfaitement affûtée pour couper des cordages, ouvrir des colis ou préparer de la nourriture.
- Le critère de choix : Optez pour un modèle avec un système de blocage des outils pour éviter qu'ils ne se referment sur vos doigts durant l'effort.

2. L'Éclairage Tactique : Dompter l'Obscurité

En cas de panne de courant dans un parking, un métro ou un bâtiment, la lampe de votre smartphone sera insuffisante et drainera votre batterie.

- Puissance et modes : Choisissez une lampe LED offrant au moins 300 lumens avec un mode "stroboscope" pour désorienter un agresseur si nécessaire.

- Format : Un format "stylo" ou compact avec un clip de ceinture est idéal pour un accès rapide.

- Alimentation : Les modèles rechargeables par USB-C sont les plus pratiques pour une utilisation urbaine régulière.

3. Communication et Énergie

En ville, l'accès à l'information et la capacité d'appeler les secours sont vos meilleures armes.

- Batterie externe : Une "Powerbank" ultra-fine de 5000 à 10000 mAh permet de maintenir votre téléphone opérationnel pendant 24 à 48h supplémentaires.

- Câble de charge : Un câble court et renforcé évite les nœuds et l'usure prématurée dans vos poches.

- Le sifflet de secours : Un sifflet plat en plastique (sans bille) permet de signaler votre position sur de longues distances sans vous épuiser les poumons.

4. La Mini-Trousse de Secours Compacte

L'objectif n'est pas de transporter une pharmacie, mais de quoi traiter les petits traumatismes ou stabiliser une blessure avant l'arrivée des secours.

- Protection : Deux paires de gants en nitrile (indispensables avant de toucher une plaie).

- Hémostase : Des pansements compressifs ou des gazes stériles pour stopper un saignement.

- Médication de base : Quelques doses de paracétamol et de désinfectant individuel en

lingettes.

- Ruban adhésif (Duct Tape) : Enroulez-en quelques tours autour d'une carte de fidélité périmée pour gagner de la place ; cela sert à tout, de la réparation de sac au maintien d'un bandage.

Comment Composer et Porter son Kit ?

Étape 1 : La Sélection

Ne cherchez pas à tout emporter dès le premier jour. Analysez vos besoins réels selon votre trajet (métro, voiture, marche).

Étape 2 : L'Organisation

- Le port sur soi : Les objets de première nécessité (lampe, multitool) doivent être accessibles immédiatement dans vos poches.

- La pochette organisatrice : Regroupez le reste (batterie, secours) dans une petite pochette plate que vous glissez dans votre sac principal.

Étape 3 : La Maintenance

Un kit EDC n'est utile que s'il est opérationnel. Vérifiez régulièrement la charge de votre lampe et la date de péremption de vos médicaments.

LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du "Un est égal à zéro". Si un outil est vital pour vous, assurez-vous qu'il soit de haute qualité. Pour l'urbain, privilégiez toujours la discrétion (le "Low Profile") : évitez les couleurs camouflages ou le matériel trop agressif visuellement qui pourrait attirer l'attention inutilement.

Chapitre 3

S'orienter dans la Jungle de Béton : La Navigation Urbaine

Module : S'orienter dans la Jungle de Béton

Dans un environnement urbain dense, la dépendance au GPS est notre plus grande faiblesse. En cas de panne de réseau, de batterie ou de cyberattaque, savoir se diriger à l'ancienne devient une compétence vitale.

Maîtriser la Carte Papier et la Boussole

Étape 1 : Choisir et Préparer son Matériel

- Utilisez une carte à échelle précise (entre 1/10 000 et 1/25 000) pour voir les détails des rues et impasses.
- Protégez votre carte dans une pochette plastique étanche pour éviter qu'elle ne se déchire sous la pluie.
- Munissez-vous d'une boussole de plaquette simple pour orienter la carte vers le Nord magnétique.
- Marquez à l'avance vos points d'intérêt critiques (zones de soins, points d'eau, domiciles de proches) avec un feutre indélébile.

Étape 2 : Orienter sa Carte sur le Terrain

- Posez la boussole à plat sur la carte.
- Faites pivoter la carte jusqu'à ce que les lignes du quadrillage (le Nord de la carte) soient parallèles à l'aiguille aimantée.

- Identifiez deux structures massives visibles autour de vous et retrouvez-les sur le papier pour confirmer votre position exacte.

L'Art du Repérage Visuel sans Outils

Étape 3 : Identifier des Points de Repère Stratégiques

Pour ne pas tourner en rond, vous devez lever les yeux et mémoriser la silhouette de la ville.

- Les "Anres" Visuelles : Repérez les édifices distinctifs comme les clochers d'églises, les tours de bureaux ou les châteaux d'eau qui dépassent de la ligne d'horizon.

- La Logique des Enseignes : Certaines franchises de magasins ou banques se situent systématiquement sur les axes majeurs ou aux intersections stratégiques.

- L'Inclinaison du Terrain : Notez si vous montez ou descendez. En ville, les pentes mènent souvent vers les cours d'eau ou les centres historiques.

Étape 4 : Utiliser des Indices Naturels en Ville

- Le Soleil : Il se lève à l'Est et se couche à l'Ouest. À midi (heure solaire), il indique le Sud dans l'hémisphère Nord.

- L'Ombre des Bâtiments : En milieu de journée, les ombres pointent vers le Nord, ce qui permet de garder un cap constant dans une rue rectiligne.

- La Mousse : Sur les vieux murs en pierre ou les troncs d'arbres des parcs, la mousse pousse plus volontiers sur la face Nord, plus humide et moins exposée.

Planification d'Itinéraires de Secours

Étape 5 : Anticiper et Éviter les Goulots d'Étranglement

En situation d'urgence, les foules se ruent vers les sorties évidentes, créant des

blocages dangereux.

- Identifier les Pièges : Repérez sur votre carte les ponts, les tunnels et les boulevards à sens unique qui peuvent être bloqués instantanément.
- Tracer des Chemins Parallèles : Apprenez à utiliser les rues secondaires situées à un ou deux blocs de distance des grands axes.
- Exploiter les Passages "Invisibles" : Notez les parcs traversants, les parkings multi-niveaux avec plusieurs sorties et les venelles piétonnes.
- La Règle du Plan B : Prévoyez toujours trois itinéraires différents pour rejoindre votre point de regroupement : un axe majeur, une voie de quartier et un chemin détourné.

LE CONSEIL PRO : Pratiquez la "Navigation Passive" lors de vos trajets quotidiens. Essayez de rentrer chez vous par un chemin inconnu sans sortir votre téléphone. Cette gymnastique mentale renforce votre sens de l'orientation inné et votre capacité à visualiser la ville comme une grille en 3D.

Chapitre 4

L'Or Bleu en Ville : Trouver et Purifier l'Eau

Module : L'Or Bleu en Ville – Trouver et Purifier l'Eau

En situation de crise, l'eau devient rapidement la ressource la plus précieuse. En milieu urbain, si le réseau s'arrête, il ne vous reste que quelques heures avant que les rayons des supermarchés ne soient vides. Savoir localiser, traiter et gérer ses stocks est une compétence vitale.

1. Localiser les sources d'eau cachées en ville

Étape 1 : Exploiter le mobilier urbain et les espaces publics

- Les parcs et jardins publics : Recherchez les points d'arrosage automatique et les fontaines Wallace (souvent maintenues en service).
- Les cimetières : Ce sont des sources fiables car ils disposent presque toujours de robinets pour l'entretien des fleurs.
- Les bornes d'incendie : À n'utiliser qu'en cas d'extrême urgence, elles nécessitent souvent une clé spécifique, mais des fuites peuvent être exploitées.

Étape 2 : Récupérer l'eau résiduelle des bâtiments

- Le chauffe-eau (cumulus) : C'est votre réserve de secours n°1. Un ballon contient entre 50 et 200 litres d'eau potable. Apprenez à localiser la vanne de vidange.
- Les réservoirs de toilettes : L'eau dans le réservoir (pas la cuvette !) est généralement propre avant d'être souillée par des produits chimiques de nettoyage.

- Les climatiseurs : La condensation produit de l'eau distillée. Elle n'est pas potable telle quelle (manque de minéraux), mais peut servir pour l'hygiène.

2. Techniques de filtration et de purification nomades

Étape 1 : La pré-filtration (Éliminer les particules)

- Utilisez un filtre à café, un morceau de tissu dense ou un bandana pour retirer les sédiments, la terre et les débris visibles.

- Cette étape est cruciale pour ne pas boucher vos filtres de précision plus coûteux.

Étape 2 : La filtration mécanique (Éliminer les bactéries et protozoaires)

- Filtres à paille ou à pomper : Des outils comme le Sawyer Mini ou la Lifestraw éliminent 99,9% des bactéries et parasites.

- Filtres à gravité : Idéaux pour un appartement, ils permettent de filtrer de grandes quantités d'eau sans effort physique.

Étape 3 : La désinfection chimique ou thermique (Éliminer les virus)

- L'ébullition : Porter l'eau à gros bouillons pendant au moins 1 minute (3 minutes en altitude) tue tous les agents pathogènes.

- Pastilles de purification : Utilisez des comprimés de type Micropur ou de l'aquatabs. Respectez scrupuleusement le temps de pose (souvent 30 min à 2h).

3. Stockage sécurisé en appartement

Étape 1 : Choisir les bons contenants

- Utilisez uniquement des plastiques de qualité alimentaire (PEHD ou sans BPA).

- Privilégiez des bidons de 5 à 10 litres, plus faciles à manipuler et à transporter

qu'une immense cuve en cas d'évacuation.

- Le saviez-vous ? Les sacs à eau souples (vaches à eau) prennent peu de place lorsqu'ils sont vides.

Étape 2 : Conditions de conservation

- Stockez l'eau dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière pour éviter le développement d'algues.

- Ne posez pas les bidons directement sur le sol en béton (transfert d'odeurs et de produits chimiques) ; utilisez des palettes ou du carton.

- Rotation : Renouvelez votre stock tous les 6 à 12 mois si l'eau n'est pas traitée.

4. Gestion des stocks en cas de coupure

Étape 1 : Établir un rationnement strict

- Consommation vitale : Prévoyez un minimum de 2 litres par personne et par jour pour la boisson uniquement.

- Hygiène : Utilisez des lingettes ou un brumisateurs pour limiter la consommation d'eau de toilette.

Étape 2 : Recycler les "eaux grises"

- L'eau utilisée pour rincer des légumes peut être réutilisée pour actionner la chasse d'eau manuellement.

- Collectez l'eau de pluie via vos fenêtres ou balcons à l'aide de bâches pour les usages non-alimentaires.

LE CONSEIL PRO : En cas d'alerte imminente de coupure d'eau, remplissez immédiatement votre baignoire et tous vos contenants disponibles. La baignoire constitue une réserve massive pour l'hygiène et les toilettes, vous permettant de conserver vos stocks d'eau en bouteille exclusivement pour la consommation humaine.

Chapitre 5

La Cuisine de Crise : Stratégies Alimentaires Urbaines

Module : La Cuisine de Crise : Stratégies Alimentaires Urbaines

En milieu urbain, une rupture d'approvisionnement peut survenir rapidement. Ce module vous apprend à transformer votre cuisine en une unité d'autonomie alimentaire capable de fonctionner sans électricité et avec des ressources limitées.

1. Constituer un stock à haute valeur énergétique

Étape 1 : Cibler les aliments à densité calorique élevée

- Les Féculents : Riz blanc, pâtes, semoule et purée en flocons. Ils sont faciles à stocker et constituent la base de l'apport énergétique.
- Les Légumineuses : Lentilles, haricots secs et pois chiches pour les protéines végétales et les fibres.
- Les Conserves de protéines : Thon, sardines, maquereaux et viande en boîte (type corned-beef).
- Les Matières grasses : Huile d'olive, huile de colza et beurre de cacahuète. Le gras est essentiel pour le bon fonctionnement du cerveau en période de stress.
- Le Sucre et le réconfort : Miel, chocolat noir, fruits secs et barres énergétiques pour maintenir le moral.

Étape 2 : Privilégier le gain de place et la conservation

- Choisissez des aliments qui se conservent au moins 12 à 24 mois à température

ambiante.

- Privilégiez les emballages sous vide ou les boîtes de conserve empilables.
- N'oubliez pas le sel, les épices et le bouillon cube pour rendre les repas fades plus appétissants.

2. La rotation des stocks : La méthode FIFO

Étape 1 : Appliquer le "Premier Entré, Premier Sorti"

- Placez systématiquement les produits dont la date de péremption est la plus proche sur le devant de vos étagères.
- Inscrivez la date de péremption au marqueur noir de manière visible sur le dessus des boîtes de conserve.

Étape 2 : Intégrer le stock à la consommation courante

- Ne considérez pas votre stock comme "intouchable". Consommez régulièrement vos réserves et remplacez immédiatement ce que vous utilisez.
- Cela permet de s'assurer que les aliments sont toujours consommables et que vous savez comment les cuisiner.

3. Méthodes de cuisson sans électricité

Étape 1 : Choisir le bon matériel de secours

- Le réchaud à gaz (type camping) : Simple, efficace, mais nécessite une bonne ventilation pour éviter le monoxyde de carbone.
- Le réchaud à alcool ou à combustible solide (Esbit) : Très compact, idéal pour les petits espaces urbains, bien que moins puissant.

- Le réchaud à bois portable : Utilisable avec des brindilles ramassées dans un parc, mais génère de la fumée.

Étape 2 : Optimiser l'énergie de cuisson

- La cuisson passive (Marmite norvégienne) : Portez votre plat à ébullition, puis placez la casserole dans un contenant isolé (couvertures, glacière). La chaleur résiduelle terminera la cuisson en 1 à 2 heures.

- Utilisez toujours un couvercle pour réduire la perte de chaleur de 30%.

- Privilégiez les aliments à cuisson rapide comme le couscous ou les pâtes fines pour économiser votre combustible.

4. Identification des ressources comestibles en ville

Étape 1 : Repérer les plantes sauvages urbaines

- Le Pissenlit : Tout est comestible (feuilles en salade, racines torréfiées).

- L'Ortie : Riche en fer et protéines, excellente en soupe (à manipuler avec des gants).

- Le Plantain : Souvent présent dans les fissures des trottoirs ou les pelouses des parcs.

Étape 2 : Précautions sanitaires indispensables

- Évitez de cueillir des plantes au bord des axes routiers à cause de la pollution aux métaux lourds.

- Évitez les zones fréquentées par les chiens pour limiter les risques de parasites.

- Lavez soigneusement votre récolte avec une solution d'eau et de vinaigre blanc.

LE CONSEIL PRO : En cas de coupure d'eau, le liquide contenu dans les boîtes de conserve de légumes (eau des pois chiches ou des haricots) peut être utilisé pour cuire vos féculents. C'est un excellent moyen d'économiser votre stock d'eau potable tout en récupérant les vitamines hydrosolubles.

Chapitre 6

Secours Urbains : Les Gestes qui Sauvent en Milieu Hostile

Secours Urbains : Les Gestes qui Sauvent en Milieu Hostile

En situation de crise urbaine, les secours peuvent être saturés ou retardés. Votre capacité à intervenir immédiatement et avec calme est le facteur déterminant pour la survie de vos proches.

1. Traumatismes Courants : Immobiliser et Sécuriser

Étape 1 : Évaluer et Stabiliser

- Vérifiez la conscience et la respiration de la victime avant toute manipulation.
- Ne déplacez pas une personne suspectée d'un traumatisme du dos ou du cou, sauf danger immédiat (incendie, effondrement).
- Utilisez la méthode RICE (Repos, Ice/Glace, Compression, Élévation) pour les entorses mineures.

Étape 2 : L'immobilisation de fortune

- Confectionnez une attelle avec des objets du quotidien : magazines épais, morceaux de bois ou carton rigide.
- Fixez l'attelle avec des bandes de tissu ou du ruban adhésif (duct tape), sans trop serrer pour ne pas couper la circulation.
- Immobilisez toujours l'articulation au-dessus et l'articulation au-dessous de la fracture suspectée.

2. Coupures et Hémorragies : Stopper le Flux

Étape 1 : Compression Directe

- Appliquez une pression ferme sur la plaie avec un linge propre ou une compresse stérile.
- Maintenez la pression pendant au moins 10 minutes sans relâcher pour laisser le caillot se former.
- Si le sang traverse le premier pansement, n'enlevez rien : ajoutez une deuxième couche par-dessus.

Étape 2 : Le Garrot (En dernier recours)

- Utilisez un garrot uniquement en cas d'hémorragie massive et incontrôlable sur un membre.
- Placez-le haut sur le membre (près de l'aisselle ou de l'aîne), jamais sur une articulation.
- Notez l'heure de pose de façon indélébile sur le front de la victime.

3. Brûlures : Refroidir et Protéger

Étape 1 : Refroidissement immédiat

- Faites couler de l'eau tempérée (pas glacée) sur la brûlure pendant au moins 15 minutes.
- Retirez les bijoux et les vêtements sauf s'ils collent à la peau.
- Ne percez jamais les cloches (phlyctènes), elles protègent contre l'infection.

Étape 2 : Pansement et Hydratation

- Couvrez la zone avec un film étirable alimentaire (propre et non compressif) ou un linge propre humide.

- Évitez le coton hydrophile qui s'effiloche et colle à la plaie.

- Faites boire de l'eau à la victime pour compenser la perte de fluides.

4. Hygiène de Survie : Prévenir l'Infection

Point Clé 1 : Nettoyage des plaies

- Lavez-vous les mains au savon ou utilisez du gel hydroalcoolique avant de soigner.

- Nettoyez la plaie à l'eau claire et au savon de Marseille si vous n'avez pas d'antiseptique.

- Rincez abondamment du centre vers l'extérieur pour éliminer les débris.

Point Clé 2 : Gestion des déchets

- Isolez les pansements souillés dans des sacs plastiques fermés.

- Désinfectez vos outils (ciseaux, pinces) à la flamme ou à l'alcool à 90°.

- Surveillez quotidiennement les signes d'infection : rougeur, chaleur, pus ou fièvre.

5. La Pharmacie Familiale Résiliente

Matériel Médical de Base

- Pansements compressifs (type israélien) et garrot tourniquet (CAT).

- Désinfectant (Bétadine ou Chlorhexidine) et sérum physiologique en dosettes.

- Bandes de crêpe, sparadrap haute résistance et ciseaux de secours (coupe-tout).

- Gants en nitrile (plusieurs paires) et couverture de survie.

Médicaments Essentiels

- Antalgiques : Paracétamol (stock de sécurité pour 1 mois).
- Problèmes digestifs : Anti-diarrhéiques et solutés de réhydratation.
- Antibiotiques : À voir avec votre médecin traitant pour une prescription de secours.
- Traitements chroniques : Toujours avoir 15 jours d'avance sur vos prescriptions habituelles.

LE CONSEIL PRO : Le matériel ne vaut rien sans la compétence. Ne vous contentez pas d'acheter une trousse de secours ; inscrivez-vous à une formation PSC1 (Premiers Secours Citoyens). En milieu hostile, votre cerveau est votre premier outil de survie, vos mains sont le second.

Chapitre 7

Sécuriser son Refuge : Fortifier son Appartement ou sa Maison

1. Renforcement des Points d'Accès : La Première Ligne de Défense

En milieu urbain, la majorité des intrusions se font par la porte d'entrée ou les fenêtres au rez-de-chaussée. L'objectif est de retarder l'intrus pour le décourager ou vous laisser le temps de réagir.

Sécuriser la porte d'entrée

- Remplacez les vis des charnières et de la gâche par des vis longues (7 à 10 cm) qui s'ancrent profondément dans le montant de la structure du mur.
- Installez une barre de sécurité transversale ou un entrebâilleur de porte robuste capable de résister à une poussée violente.
- Ajoutez un protège-cylindre pour éviter l'arrachage de la serrure.
- Utilisez un bloque-porte de sol (cale mécanique ou électronique) pour empêcher l'ouverture même si la serrure est crochétée.

Protéger les fenêtres et surfaces vitrées

- Appliquez un film de sécurité anti-effraction incolore qui maintient le verre en place même après un impact violent.
- Placez une tringle en bois ou un tube en PVC dans le rail de guidage des baies vitrées coulissantes pour bloquer leur ouverture latérale.

- Installez des verrous de fenêtre supplémentaires qui se fixent sur le cadre.

2. Systèmes d'Alarme Basse Technologie : Alerter sans Électricité

En cas de coupure de courant ou de brouillage des ondes, les systèmes connectés deviennent inutiles. Mettez sur des solutions physiques et sonores simples.

Dispositifs de détection périmétrique

- Installez un fil de pêche tendu à 20 cm du sol, relié à des clochettes ou à des objets métalliques (boîtes de conserve) qui tomberont en cas de passage.
- Disposez du gravier ou des feuilles mortes sous les fenêtres pour rendre toute approche silencieuse impossible.
- Placez des carillons de porte mécaniques qui tintent dès que l'ouvrant bouge.

Obstacles sonores intérieurs

- Placez une pile d'objets instables (verres retournés, plateaux métalliques) derrière les portes que vous n'utilisez pas.
- Utilisez des alarmes de porte à pile (autonomes) qui émettent une sirène de 120 dB dès que le contact magnétique est rompu.

3. Gestion de la Lumière : Le Blackout Total

L'objectif du blackout est de rendre votre logement invisible de l'extérieur la nuit. Une lumière visible est un signal d'occupation et de possession de ressources.

Occulter les sources lumineuses

- Utilisez des rideaux occultants doublés de couvertures de survie (face argentée vers l'intérieur) pour bloquer 100% de la lumière.

- Fixez du ruban adhésif large (Duct Tape) sur les bords des fenêtres pour éliminer les fuites de lumière résiduelles.

- Installez des boudins de porte épais en bas des accès pour empêcher la lumière des couloirs de filtrer vers l'extérieur.

Éclairage tactique interne

- Privilégiez les lampes frontales avec mode lumière rouge, qui n'altèrent pas votre vision nocturne et sont moins visibles de loin.

- Évitez l'usage de bougies ou de lampes à pétrole devant les fenêtres pour prévenir les ombres portées sur les rideaux.

4. Protocoles de Défense et Réaction

La fortification matérielle n'est rien sans un plan d'action clair pour les occupants du foyer.

Créer une "Safe Room" (Pièce de repli)

- Choisissez une pièce intérieure avec une porte solide et, si possible, sans fenêtre (ou une fenêtre permettant l'évacuation).

- Stockez-y un kit d'urgence : téléphone chargé, trousse de secours, eau, et un moyen de défense légal.

- Renforcez la porte de cette pièce de la même manière que votre porte d'entrée.

Établir un protocole d'intrusion

- Définissez un mot de code familial pour signaler un danger immédiat sans alerter l'intrus.

- Attribuez des rôles précis : une personne appelle les secours, une autre sécurise les

enfants, une autre surveille le point d'entrée.

- Entraînez-vous à rejoindre la Safe Room dans le noir complet.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à faire de votre maison un coffre-fort imprenable, ce qui attirerait l'attention. Pratiquez le concept du "Grey Man" appliqué à l'habitat : votre logement doit paraître aussi banal, voire plus modeste, que ceux de vos voisins pour ne pas devenir une cible prioritaire.

Chapitre 8

Énergie et Connectivité : Survivre au Blackout Numérique

Module : Énergie et Connectivité : Survivre au Blackout Numérique

Dans un environnement urbain moderne, la perte d'énergie et de connexion internet crée immédiatement un sentiment d'isolement et d'insécurité. Ce module vous apprend à rester autonome et informé quand les infrastructures critiques cessent de fonctionner.

Étape 1 : Maîtriser son autonomie électrique portable

Sans prise secteur, votre premier défi est de générer et de stocker suffisamment d'électricité pour vos appareils de communication et d'éclairage.

- Les batteries de secours (Power Banks) : Stockez au moins deux batteries de 20 000 mAh. Elles permettent de recharger un smartphone 4 à 5 fois.
- Les panneaux solaires pliables : Optez pour des modèles d'au moins 21 Watts dotés de cellules monocristallines. Ils se fixent sur un sac à dos ou une fenêtre.
- Les stations d'énergie portables (Power Stations) : Plus lourdes mais puissantes, elles permettent d'alimenter des appareils plus gourmands (PC portable, radios fixes) via des prises 220V.
- La connectique : Doublez vos câbles de recharge (USB-C, Lightning, Micro-USB) et protégez-les dans une pochette étanche.

Étape 2 : Communiquer sans réseau mobile via la radio UHF/VHF

En cas de saturation ou de panne des antennes relais, les ondes radio sont le seul

moyen de garder le contact avec votre groupe ou les secours.

- Les radios PMR446 : Ce sont des talkie-walkies en accès libre. Idéaux pour la courte portée (1 à 2 km en zone urbaine dense).
- Les radios bi-bandes (UHF/VHF) : Plus performantes, elles permettent de balayer une large gamme de fréquences. Notez que l'émission nécessite souvent une licence, mais l'écoute est libre.
- Le protocole de communication : Apprenez à être bref. Utilisez l'alphabet phonétique international pour épeler les noms et économisez vos batteries en ne transmettant que le nécessaire.
- Les relais locaux : Identifiez les fréquences des radioamateurs de votre région, ils sont souvent les premiers à rétablir des ponts de communication.

Étape 3 : Maintenir un flux d'information "descendant"

Recevoir des informations officielles est vital pour connaître l'évolution de la situation, les zones de danger ou les points de distribution de secours.

- La radio à manivelle (Dynamo) : Un indispensable du kit de survie. Elle doit capter les bandes AM, FM et idéalement les ondes courtes (SW).
- Le stockage de données hors-ligne : Téléchargez à l'avance des applications comme Maps.me ou KiwiX (qui permet de stocker Wikipedia ou des guides médicaux sur une carte SD).
- Les fréquences d'urgence : Gardez une liste papier des fréquences de Radio France (France Inter est la station prioritaire pour les messages de sécurité civile).

Étape 4 : Protéger son matériel contre les interférences

En cas d'incident électromagnétique ou simplement pour protéger vos appareils de

l'humidité et des chocs lors d'une évacuation.

- La cage de Faraday improvisée : Enveloppez vos appareils électroniques éteints dans plusieurs couches de papier aluminium pour les protéger des impulsions électromagnétiques.
- L'étanchéité : Utilisez des sacs de congélation à zip ou des boîtes hermétiques pour protéger vos batteries de l'oxydation.

LE CONSEIL PRO : Adoptez la règle du "Low-Tech d'abord". Avant de compter sur votre GPS, apprenez à lire une carte papier et à utiliser une boussole. En cas de blackout total, la technologie la plus fiable reste celle qui n'a pas besoin de batterie pour fonctionner.

Chapitre 9

Le Get Home Bag : Le Sac pour Rentrer Sain et Sauf

Le Get Home Bag (GHB) : Votre Allié pour Rentrer chez Vous

Le Get Home Bag (ou sac d'évacuation immédiate) n'est pas un sac de survie pour partir en forêt. Son unique objectif est de vous permettre de rejoindre votre domicile en cas de rupture des transports ou de situation d'urgence urbaine.

Conçu pour couvrir une période de 12 à 24 heures, il doit rester léger, discret et être stocké là où vous passez le plus de temps : au bureau ou dans le coffre de votre voiture.

Étape 1 : Choisir le contenant idéal

- Optez pour un sac de 15 à 25 litres maximum pour rester mobile.
- Privilégiez le style "Low Profile" : un sac à dos urbain classique qui ne crie pas "survie" ou "militaire".
- Assurez-vous qu'il possède des bretelles rembourrées car vous pourriez avoir à marcher plusieurs heures.

Étape 2 : Protection thermique et intempéries

En ville, le plus grand danger est souvent l'hypothermie ou l'épuisement dû à l'humidité.

- Un poncho de qualité : Il protège de la pluie et peut servir d'abri d'urgence.
- Une couverture de survie renforcée : Indispensable pour conserver la chaleur

corporelle en cas d'attente prolongée.

- Une paire de chaussettes de rechange : Garder les pieds au sec est crucial pour éviter les ampoules et le froid.
- Un bonnet et des gants légers : La chaleur s'échappe prioritairement par les extrémités.

Étape 3 : Hydratation et nutrition flash

L'effort physique et le stress consomment énormément d'énergie. Vous n'avez pas le temps de cuisiner, il faut du prêt-à-consommer.

- Eau (1,5 Litre) : Répartie entre une gourde rigide et une poche souple.
- Pailles filtrantes ou pastilles de purification : Pour rendre n'importe quelle source d'eau urbaine (fontaine, parc) potable.
- Barres énergétiques ou oléagineux : Des aliments à haute densité calorique qui ne craignent pas les variations de température.
- Sucre rapide : Quelques bonbons ou gels de glucose pour contrer un coup de fatigue immédiat.

Étape 4 : Outils de franchissement et orientation

En mode dégradé, vous devrez peut-être contourner des zones bloquées ou sortir des axes principaux.

- Lampe frontale : Indispensable pour garder les mains libres lors de vos déplacements nocturnes.
- Outil multifonction (Multitool) : Avec une pince et une lame pour parer à toutes les petites réparations mécaniques.

- Batterie externe (Powerbank) : Pour maintenir votre téléphone opérationnel et utiliser le GPS le plus longtemps possible.
- Plan papier de la ville : Car le réseau mobile peut saturer ou tomber en panne en cas de crise majeure.
- Argent liquide : Petites coupures et monnaie pour les distributeurs automatiques ou un trajet de dernière minute.

Étape 5 : Hygiène et premiers soins

Le kit doit rester minimaliste mais efficace pour traiter les petits traumatismes liés à la marche.

- Kit de pansements : Spécial "ampoules" et désinfectant en dosettes individuelles.
- Masque FFP2 : Pour se protéger de la poussière ou des fumées en milieu urbain confiné.
- Lingettes nettoyantes : Pour une hygiène rapide qui remonte le moral et limite les infections.
- Sifflet de secours : Pour signaler votre position sans vous épuiser à crier.

LE CONSEIL PRO : Ne négligez jamais la chaussure. Si vous travaillez en costume ou en chaussures de ville, gardez systématiquement une paire de baskets de running ou de marche usagées dans votre casier ou votre voiture. Votre GHB ne servira à rien si vous devez parcourir 20 km avec des semelles lisses ou des talons.

Chapitre 10

Troubles Sociaux et Mouvements de Foule : S'extraire du Chaos

Troubles Sociaux et Mouvements de Foule : S'extraire du Chaos

En milieu urbain, une manifestation pacifique peut basculer en quelques minutes. La foule n'est pas une simple addition d'individus, mais un organisme fluide et imprévisible. Comprendre sa mécanique est la clé pour ne pas finir piégé.

Étape 1 : Comprendre la dynamique et les dangers de la foule

- L'effet de vague : Dans une foule dense (plus de 6 personnes au m²), les mouvements se propagent comme des ondes. Une poussée à l'arrière peut provoquer une chute en cascade à l'avant.
- L'asphyxie compressive : Contrairement aux idées reçues, la majorité des décès en mouvement de foule ne sont pas dus au piétinement, mais à la compression thoracique empêchant la respiration.
- L'effet "entonnoir" : Les goulots d'étranglement (portes étroites, couloirs de métro) sont les zones de danger mortel lors d'une panique.

Étape 2 : L'Anticipation et le positionnement stratégique

- Identifier les sorties : Dès que vous entrez dans un rassemblement, repérez systématiquement deux issues de secours différentes.
- Éviter le centre : Restez toujours en périphérie du mouvement. Il est plus facile de s'extraire par les côtés que de remonter le courant.

- Observer les signes avant-coureurs : Des gens qui commencent à courir, des cris inhabituels, ou l'équipement de masques de protection par les manifestants sont des signaux de départ immédiat.

Étape 3 : Techniques de déplacement pour s'extraire

Si vous êtes pris dans un mouvement de panique, ne luttez pas frontalement contre le courant, vous vous épuiserez.

- Le déplacement diagonal : Avancez progressivement vers les bords de la foule en suivant une trajectoire diagonale par rapport au flux principal.

- La posture de protection : Gardez vos bras devant votre poitrine, coudes écartés (posture de boxeur). Cela crée un espace de survie pour vos poumons et protège votre cage thoracique contre la pression.

- Garder l'équilibre : Ne ramassez jamais un objet tombé au sol. Si vous tombez, roulez-vous en boule sur le côté gauche (pour protéger le foie) et couvrez votre tête. Tentez de vous relever le plus vite possible en vous agrippant à quelqu'un.

Étape 4 : Se protéger des agents irritants (Gaz Lacrymogènes)

Les forces de l'ordre utilisent souvent du gaz CS pour disperser les attroupements. Voici comment réagir :

- Ne pas frotter les yeux : Cela incruste les cristaux irritants dans la cornée. Clignez des yeux pour favoriser les larmes.

- La respiration : Respirez doucement à travers vos vêtements (ou un bandana imbibé d'eau) pour filtrer les particules.

- Le nettoyage : Rincez abondamment vos yeux avec du sérum physiologique ou de l'eau claire, du nez vers l'extérieur du visage.

- Se déplacer en hauteur : Le gaz lacrymogène est plus lourd que l'air et stagne près du sol. Si possible, gagnez un point surélevé.

Étape 5 : Comportement face à une émeute ou une charge

- Rester neutre : Gardez vos mains visibles et vides. Ne courez pas directement vers les forces de l'ordre, car vous seriez confondu avec un assaillant.

- Éloignement des vitrines : En cas de dégradations, éloignez-vous des façades en verre qui peuvent éclater sous l'effet de projectiles ou de la chaleur d'un incendie.

- Trouver un refuge : Entrez dans un bâtiment solide (hall d'immeuble, commerce) et éloignez-vous des fenêtres.

LE CONSEIL PRO : Dans une foule dense, ne résistez pas à la poussée. Laissez-vous porter par le mouvement tout en maintenant fermement votre équilibre. Utilisez la force du groupe pour vous diriger vers les zones calmes. Si vous sentez la pression devenir insupportable, ne criez pas (cela consomme trop d'oxygène) ; économisez votre souffle pour maintenir votre posture de protection.

Chapitre 11

Système D et Réparations d'Urgence : Le MacGyver des Villes

Introduction : L'Esprit MacGyver en Milieu Urbain

En situation de crise urbaine, les magasins sont fermés et les services de secours saturés. Votre capacité à improviser avec ce que vous trouvez sous la main devient votre meilleur atout. Ce module vous apprend à transformer des objets du quotidien en solutions de survie.

1. Improvisation d'Outils avec des Matériaux de Récupération

La ville est une mine de matières premières : métal, plastique, caoutchouc. Voici comment les transformer en outils fonctionnels.

Utiliser le métal de récupération

- Canettes en aluminium : Découpées, elles servent de réflecteurs pour lampe, de contenants ou même de réchaud d'appoint.
- Fils de fer de cintres : Idéaux pour créer des crochets, des liens de serrage ou des structures de fortune.
- Cuillères en inox : En aiguisant le manche contre du béton, vous obtenez un levier ou un couteau rudimentaire.

Le plastique et le caoutchouc

- Bouteilles PET : Chauffées légèrement, elles se rétractent et peuvent servir de ligatures ultra-solides.

- Chambres à air de vélo : Découpées en bandes, elles deviennent des "bandes élastiques de survie" pour fixer des objets ou stopper une fuite.

2. Réparations de Fortune : Plomberie et Électricité

Une fuite d'eau ou une panne électrique peut transformer un abri en zone insalubre. Apprenez à stabiliser la situation rapidement.

Plomberie : Stopper une fuite de tuyau

- Couper l'arrivée : Identifiez la vanne principale de l'appartement ou de l'immeuble.
- Le bandage de fortune : Entourez la zone percée avec un morceau de caoutchouc (chambre à air ou gant).
- La compression : Serrez fortement le caoutchouc avec des colliers de serrage (serflex) ou du fil de fer torsadé avec une pince.

Électricité : Sécuriser un circuit

Attention : Travaillez toujours hors tension (disjoncteur coupé).

- Isolation d'urgence : Si les gaines sont abîmées, utilisez du ruban adhésif d'emballage ou, à défaut, du plastique épais fixé fermement pour éviter les arcs électriques.
- Remplacement de fusible : En cas d'absence de rechange, n'utilisez jamais de papier aluminium (risque d'incendie). Préférez déplacer un fusible d'un circuit non essentiel (lumière salon) vers un circuit vital (réfrigérateur).

3. Crochetage d'Urgence : Accéder à un Local

Cette technique doit rester strictement réservée aux situations de nécessité absolue (incendie, fuite de gaz, urgence vitale).

La technique de la carte plastique (Portes claquées)

- **Matériel** : Une carte de fidélité souple ou un morceau de bouteille en plastique découpé.
- **Méthode** : Insérez la carte entre la porte et le chambranle au niveau de la serrure.
- **Action** : Donnez des coups secs vers le bas tout en secouant la poignée pour faire rétracter le pêne demi-tour.

Improviser des outils de crochetage (Serrures à goupilles)

- **L'entraîneur** : Pliez un trombone ou un morceau de fil de fer rigide en forme de "L" pour appliquer une tension rotative dans la serrure.
- **Le palpeur** : Aplatissez un second trombone avec un petit crochet au bout pour relever les goupilles une à une.
- **La patience** : Maintenez une tension constante avec l'entraîneur tout en manipulant les goupilles jusqu'au clic final.

LE CONSEIL PRO : Constituez-vous un "Kit MacGyver" minimaliste dans votre sac à dos. Il doit contenir : un multi-tool de qualité, du ruban adhésif renforcé (Duct Tape), quelques colliers de serrage en plastique et un morceau de fil de fer galvanisé. Ces quelques grammes vous épargneront des heures d'improvisation difficile.

Chapitre 12

Résilience Collaborative : Créer son Réseau de Quartier

Importance du Lien Social en Temps de Crise

Dans un contexte de survie urbaine, le mythe du "loup solitaire" est une erreur stratégique. La résilience collective est votre meilleur atout pour faire face à l'imprévu.

Pourquoi miser sur l'humain ?

- Force du nombre : Plusieurs individus peuvent assurer une garde 24h/24, ce qui est impossible seul.
- Soutien psychologique : Le groupe permet de réduire le stress et d'éviter l'épuisement mental.
- Diversité des compétences : Chacun apporte un savoir-faire spécifique (médical, technique, manuel).
- Partage des tâches : Permet une gestion plus efficace du quotidien (cuisine, corvées, réparations).

Le Troc : Échanger des Services et des Biens

En cas d'effondrement du système monétaire ou de pénurie, le troc devient l'économie de référence. Il repose sur la confiance et l'utilité immédiate.

Étape 1 : Inventorier les compétences du voisinage

- Santé : Infirmiers, médecins, secouristes ou vétérinaires.

- Technique : Électriciens, plombiers, mécaniciens, bricoleurs.
- Sécurité : Anciens militaires, agents de sécurité, sportifs.
- Logistique : Personnes organisées, gestionnaires de stocks, cuisiniers.

Étape 2 : Organiser le système d'échange

- Troc direct : Échange d'un objet contre un autre (ex: une boîte de conserve contre des piles).
- Échange de temps : Une heure de réparation mécanique contre une heure de garde d'enfants.
- Stock de monnaie d'échange : Accumulez des petits objets à forte valeur d'usage (café, sel, tabac, bougies).

Organisation d'une Surveillance de Voisinage

La sécurité est le premier besoin à satisfaire en situation instable. Une vigilance partagée dissuade les intrusions et protège la communauté.

Étape 3 : Structurer la protection collective

- Points d'observation : Identifier les zones stratégiques (toits, fenêtres d'angle) pour surveiller les accès à la rue.
- Rondes de nuit : Organiser des binômes pour assurer des patrouilles régulières.
- Codes de communication : Utiliser des signaux simples (sifflets, signaux lumineux, talkie-walkies) pour donner l'alerte sans attirer l'attention.
- Solidarité d'accès : Sécuriser les entrées communes des immeubles tout en garantissant une sortie de secours pour tous.

Mise en Commun des Ressources pour le Long Terme

Pour survivre durablement, il faut passer de la consommation individuelle à la gestion collective des stocks et des outils.

Étape 4 : Mutualiser pour durer

- L'eau : Mise en place de systèmes de récupération d'eau de pluie sur les toits communs et partage de filtres performants.
- L'énergie : Installation de panneaux solaires portables ou de groupes électrogènes pour alimenter les appareils critiques du groupe (radios, lampes).
- L'outillage : Création d'une "bibliothèque d'outils" pour éviter que chacun n'ait à stocker du matériel lourd.
- Le potager urbain : Transformation des espaces verts ou des balcons en zones de production alimentaire (pommes de terre, herbes aromatiques).

LE CONSEIL PRO :

N'attendez pas la crise pour agir. Commencez dès aujourd'hui par des actions simples : organisez une fête de voisins ou créez un groupe de discussion (WhatsApp ou Signal) pour votre immeuble. La confiance est une ressource qui se construit lentement, mais qui se consomme instantanément en cas d'urgence.

FIN

Merci d'avoir lu "Guide de Survie Urbaine"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)