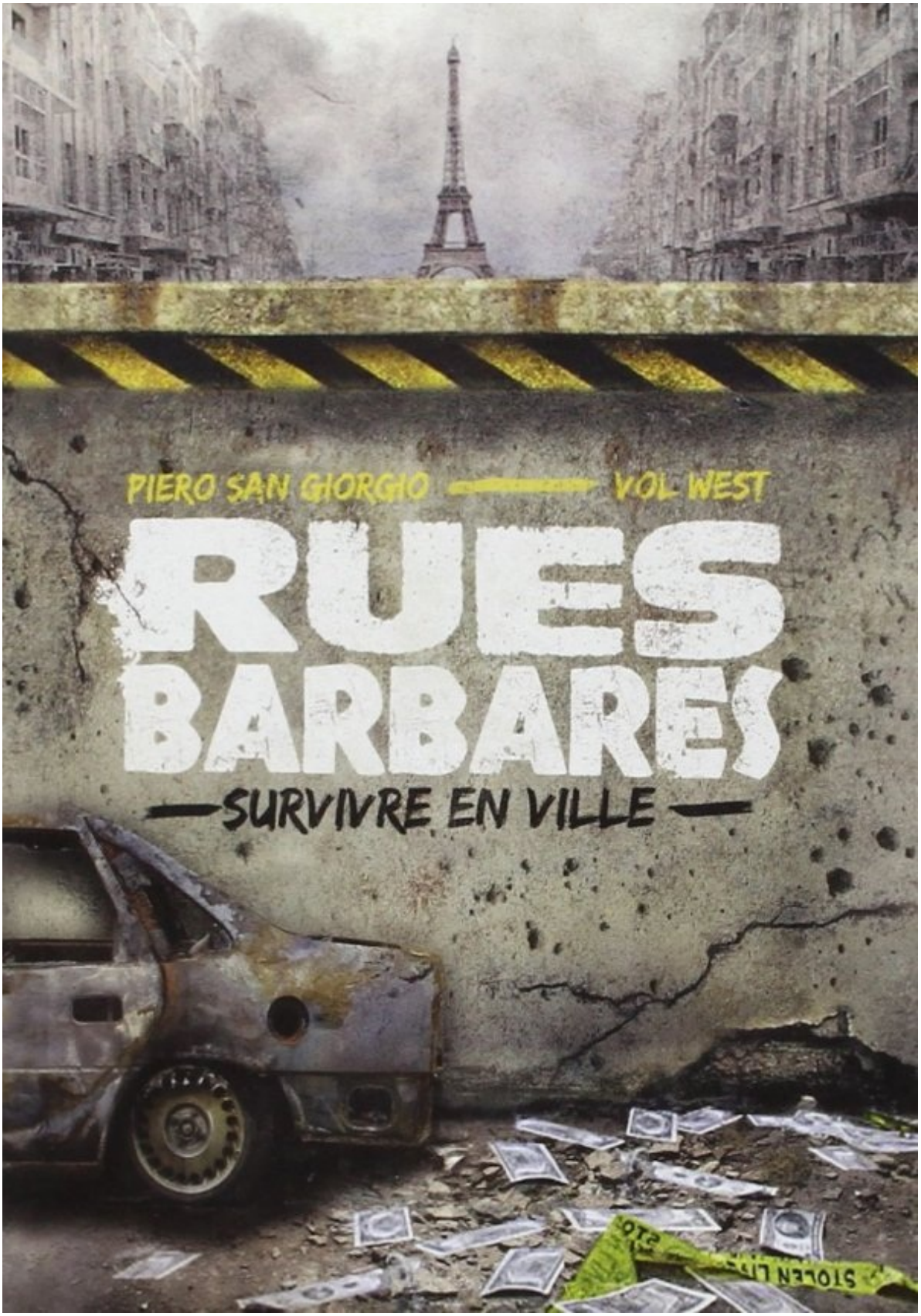

PIERO SAN GIORGIO
VOL WEST
RUES BARBARES
SURVIVRE EN VILLE

# PIERO SAN GIORGIO

EST DEPUIS 20 ANS DANS L'INDUSTRIE HIGH-TECH, RESPONSABLE DES MARCHÉS ÉMERGEANTS D'EUROPE DE L'EST, DU MOYEN ORIENT ET D'AFRIQUE.

DEPUIS 2005, IL SE PRÉPARE À L'EFFONDREMENT DE L'ÉCONOMIE ET ÉTUDIE LES MOYENS D'Y SURVIVRE. SON PREMIER LIVRE : « SURVIVRE À L'EFFONDREMENT ÉCONOMIQUE », PARU EN 2011, EST UN BEST-SELLER.

CE SUCCÈS A FAIT DE PIERO SAN GIORGIO UN « PORTE-PAROLE » ÉMINENT DU MOUVEMENT SURVIVALISTE DANS LE MONDE FRANCOPHONE.

Aux éditions

**Le RETOUR aux SOURCES**

Pour lire des extraits et commander en ligne : www.leretourauxsources.com

Pour accéder à notre blog : www.scriptoblog.com

# Rues barbares

**Le RETOUR aux SOURCES**

S.A.R.L. Scribedit
La Fenderie
61270 Aube

*Imprimé dans l'Union Européenne*
Première édition (en français) : 7 décembre 2012
Édition epub (BVP) : 13 janvier 2018
ISBN : 978-2-35512-048-0
Prix : 21 euros
Dépôt légal : décembre 2012
Tous droits de reproduction, de traduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.

Piero San Giorgio - Vol West

# RUES BARBARES

Survivre en ville

À nos clans


- AVERTISSEMENT
- POURQUOI CE LIVRE ?
- BIENVENUE DANS L’ENFER DE L’URBAIN !
- SURVIVRE EN VILLE
  - I - L'eau
  - II - La nourriture
  - III - Hygiène et santé
  - IV - L’énergie
  - V - La connaissance
  - VI - La défense
  - VII - Le lien social
- L’ÉVACUATION
- PRÉPAREZ-VOUS EN 30 JOURS : LA BAD POUR LES NULS !
- QUESTIONS - RÉPONSES
- CONCLUSION
- TABLE DES MATIERES

## AVERTISSEMENT

Nombre de conseils contenus dans ce livre ne valent qu'en réponse à une éventuelle absence totale de lois engendrée par une situation chaotique, extrême, si elle devait se produire. Naturellement nous vous invitons à vous tenir informés des lois en vigueur dans votre pays et à les respecter scrupuleusement. Nous insistons particulièrement à propos de la législation sur les armes, mais aussi sur la pratique de la médecine, de l'agriculture ou de l'urbanisme. Nous ne pouvons être tenus responsables de vos actions, ou des dommages causés à vous-même, ou à des tiers par la mise en pratique de conseils et principes exposés dans ce livre. Chaque action décidée par le lecteur ne peut en aucune manière engager la responsabilité des auteurs ou de l'éditeur. A la fin de chaque chapitre une petite fiction, introduit et illustre les différents sujets abordés ; ces textes, sous forme de paraboles, n'impliquent en aucune manière l'éditeur, ni les auteurs.

*Ce qui ne tue pas, rend plus fort.*
Friedrich Nietzsche — philosophe allemand (1844-1900)

*La Cigale, ayant chanté tout l'été,*
*Se trouva fort dépourvue*
*Quand la bise fut venue .*
*Pas un seul petit morceau*
*De mouche ou de vermisseau.*
*Elle alla crier famine*
*Chez la Fourmi sa voisine,*
*La priant de lui prêter*
*Quelque grain pour subsister*
*Jusqu'à la saison nouvelle.*
*Je vous paierai, lui dit-elle,*
*Avant l'août, foi d'animal,*
*Intérêt et principal.*
*La Fourmi n'est pas prêteuse :*
*C'est là son moindre défaut.*

*Que faisiez-vous au temps chaud ?*
*Dit-elle à cette emprunteuse.*

*Nuit et jour à tout venant Je chantais, ne vous déplaise.*
*Vous chantiez ? j'en suis fort aise.*
*Eh bien ! dansez maintenant.*
Jean de La Fontaine, poète français, (1621-1695)

*« I've seen the future, baby : It is murder. »*
Leonard Cohen, chanteur américain, The Future (1992)

*Certes, les guerres lointaines coûtaient de plus en plus cherpour des résultats de moins en moins glorieux. Certes, nos manufactures et notre artisanat devenaient de moins en moins compétitif face aux nouvelles nations avec qui nous commercions. Certes, l'Etat était plus endetté que jamais, dette dont les intérêts commençaient à devenir gigantesques. Certes, la balance commerciale était négative. Certes la maintenance des infrastructures, vitale à notre commerce, commençait à se dégrader. Certes, nous nous complaisions dans notre supériorité militaire, culturelle et artistique. Certes, nos élites étaient corrompues, vaniteuses, immorales et plus intéressées par le pouvoir en lui-même que par le bien commun.*

*Mais nous étions encore le phare de la civilisation dans le monde. Nous avions la culture et les arts les plus avancés. Nous avions les armées les plus puissantes, les mieux équipées, les mieux organisées. Nous pouvions voyager rapidement et en toute sécurité. Les populations de nos villes et de nos campagnes, même les plus pauvres, recevaient de quoi vivre, manger et se divertir, même si c'était d'un coût élevé pour les caisses de l'Etat. Nos armées et nos flottes maintenaient l'ordre à travers le monde et nous protégeaient des peuples barbares qui nous haïssaient et voulaient à la fois nous détruire et nous imiter. Nos villes avaient un réseau performant d'approvisionnement de nourriture, d'eau potable et regorgeaient de biens et de merveilles venant du monde entier. Nos réalisations architecturales, notre art et nos routes faisaient l'envie du monde.*

*Puis, petit à petit, nous avons abandonné ce qui avait fait notre force. D'un peuple de travailleurs, nous sommes devenus oisif. Sûrs de la primauté de notre culture et de notre mission civilisatrice, nous sommes devenus méprisants envers celle de nos pères, tolérants envers les modes de vie les plus pervers et les plus*

*déviants, et avons laissé entrer chez nous des croyances, des idées et des religions qui nous ont divisés ou qui nous ont affaiblis. Nous avons cessé d'avoir des armées de citoyens pour ne dépendre que de professionnels stipendiés ou de mercenaires étrangers. Nous avons cessé d'étendre notre puissance et, au contraire, nous avons donné autonomie et indépendance à des parties limitrophes de notre territoire, sans imaginer que celles-ci se retourneraient contre nous en s'alliant avec nos ennemis. Nous nous sommes divisés au lieu de rester unis. Nous avons cessé de croire en nous-mêmes, en la valeur de nos morales ancestrales. Nous nous sommes même moqués de nos mythes fondateurs, de nos traditions et de nos dieux. Nous sommes devenus laxistes avec l'éducation de nos enfants, préférant leur garantir une vie douillette pleine de jeux, de loisirs et des distractions de la ville au lieu de leur apprendre les rigueurs de la vie des champs et du combat. Les mines, les poissons des mers et des rivières, les sols et les forêts sont des ressources en déclin ; les dépenses publiques pour maintenir la paix sociale et pourfinancer les guerres et la protection des frontières sont en croissance et ont ruiné le contribuable, soumis à une pression fiscale toujours plus imposante. Les riches propriétaires terriens exploitent de plus en plus les petits qui, ruinés, se placent sous leur protection et en état de quasi-esclavage. Aujourd'hui nous sommes au bord du gouffre.*

*Il y a trop de bouches à nourrir dans les villes. Les récoltes ont été très mauvaises ces deux dernières années à cause d'hivers particulièrement longs. Le commerce s'est fortement réduit car beaucoup de routes ne sont plus praticables et, surtout, ne sont plus sûres : criminels et populations affamées s'en prennent de plus en plus aux voyageurs et aux marchands. La nourriture se fait rare car les paysans n'osent plus acheminer les moissons et le bétail à la ville.*

*Les citoyens sont à bout et se révoltent en suivant des chefs locaux, préfets et généraux, qui leur promettent un avenir meilleur. Une partie de l'armée a rejoint les rebelles.*

*Le gouvernement a quitté la capitale et l'on ne sait pas ce qu'ilfait. Bon nombre de familles riches se sont enfuies pour rejoindre leurs domaines ou pactisent avec nos ennemis.*

*La vie dans les villes est devenue difficile. Les citoyens n'ont plus accès à l'eau fraîche des montagnes et doivent désormais aller la chercher aux rivières ou la*

*puiser eux-mêmes. Cette eau provoque maladies et épidémies. Nul ne sait où est l'Empereur.*

*Aujourd'hui, 24 août de l'an 410, les armées du roi wisigoth Alaric sont aux portes de la ville, qui n'est plus qu'un fruit mûr prêt à tomber. Rome va tomber. Qu'adviendra-t-il de sa population de plus d'un million d'habitants, sans défense et sans moyens de survie ?*

*Que diront les civilisations futures de nous ?* Sic transit gloria mundi.

## POURQUOI CE LIVRE?

*Le début de la sagesse commence par appeler les choses par leur nom.*
Proverbe chinois

*Qui veut faire quelque chose trouve un moyen ; qui ne veut rien faire trouve une excuse.*
Proverbe arabe

Notre monde va mal. Nous entrons dans une période d'accélération et de convergence de problèmes considérables : surpopulation, pénurie de pétrole et de matières premières, dérèglements climatiques, mondialisation débridée, dettes colossales des États, guerres, révoltes ou encore crises économiques, politiques, sociales, alimentaires et sanitaires... Il est à craindre que cet effondrement global qui s'annonce ne prenne, dans un avenir proche, la plupart d'entre nous au dépourvu.

Nous avons déjà eu l'occasion d'évoquer[1] les risques potentiels que cette évolution néfaste fait peser sur nos vies et les moyens à mettre en œuvre pour en atténuer les effets.

L'idée de se préparer à cette évolution fatale nous a incités, depuis longtemps, à effectuer un travail systématique axé sur le développement de capacités d'indépendance, d'autonomie et de résilience, et de préférence hors du milieu urbain. Nous pensons, en effet, qu'il vaut mieux vivre et survivre en milieu rural, effondrement, crise ou non. Cependant, nous ne sommes pas sans savoir que la majeure partie de la population mondiale vit en ville et ne peut, ou ne veut pas quitter la ville. Nous ne pouvons oublier un si grand nombre de personnes, cela serait de notre part une forme de non-assistance à personne en danger.

Le but de ce livre est donc de partager nos réflexions et nos expériences pour tenter de répondre à cette question, largement relayée par notre public : comment, en cas de crise majeure, survivre en ville ?

Pour étayer notre propos, que nous souhaitons simple, didactique et concret, il nous a fallu nous appuyer sur le témoignage de survivants des grandes crises

urbaines passées (et elles sont nombreuses !). Nous avons fait appel à notre bon sens et notre logique pour déceler les enjeux, évaluer les conséquences et évaluer les réactions humaines face à ces événements, afin d'en extraire les informations les plus utiles.

Autant le dire encore, si vous le pouvez, installez-vous à la campagne, ou dans des zones moins dangereuses que les villes, simplement là, où l'indépendance et l'autonomie nécessaires à votre survie seront moins difficiles à mettre en oeuvre.

En cas de crise grave, la ville sera dangereuse, la ville sera insalubre, la ville constituera un environnement très difficile, et ses rues deviendront... des rues barbares!

Vous êtes prêt ? Alors attachez vos ceintures, enfilez votre gilet pare-balles, c'est parti !

***

— *Dis, grand-père, c'est vrai que les hommes vivaient dans des grands villages appelés villes ?*

— *Oui, c'est vrai. C'étaient des rassemblements gigantesques ou des millions — tu comprends ce chiffre, petit? — des millions de gens se regroupaient ensemble pour vivre et travailler. Tous ces gens dépendaient d'un tout petit nombre d'autres pour leur nourriture, leur eau et leur sécurité.*

— *Tu veux dire qu'ils n'allaient pas travailler les champs ou chasser?*

— *Oui, tout cela était fait par d'autres. Un tout petit nombre d'autres, aidés de machines puissantes et complexes, fonctionnant au pétrole. Petit à petit, il y a eu de plus en plus de ratés dans leur système et leurs chef ont préféré continuer à utiliser de plus en plus de pétrole, à rendre les choses de plus en plus compliquées et endormir les gens par des jeux et l'assurance qu'ils recevraient de quoi manger quoi qu'il arrive, au lieu de leur dire la vérité.*

— *Mais, grand-père, pourquoi ils vivaient tous ensemble comme ça, loin de la terre ?*

— *Mes petits, vous savez, à l'époque de mon grand-père, c'était comme ça, les gens étaient habitués à ce mode de vie, et ils ne pouvaient pas savoir qu'il était*

*fragile. Et lorsque tout a commencé à s'effondrer, bien peu étaient prêts... pour le plus grand nombre, pour des millions, ce fut une surprise totale.*

— *Comment ça s'est effondré ? demanda l'un des enfants les plus âgés du groupe réuni autour du feu.*

— *Ah ça, je vous le raconterai demain ! C'est l'heure d'aller au dodo !*

— *S'il te plaît, dis-nous encore ce qui est arrivé à tous ces gens.*

— *Non, j'ai dit au dodo, et puis je ne veux pas que vous ayez des cauchemars... demain, il y a école ! Allez, hop, hop, hop, au lit !*

---

1

Survivre à l'effondrement économique, Piero San Giorgio. Éditions Le retour aux sources — 2011

Vol West, http://lesurvivaliste.blogspot.fi7p/presentation.html

# BIENVENUE DANS L'ENFER DE L'URBAIN !

*Les sociétés complexes sont fragiles, les sociétés fragiles sont instables et les sociétés instables sont imprévisibles.*
Bernard Wicht, historien suisse Vers une nouvelle guerre de 30 ans, 2009

*Si nous ne prenons pas une autre route, nous parviendrons au bout de celle-ci.*
Proverbe Chinois

*Une illusion de moins, c'est une vérité en plus.*
Alexandre Dumas, écrivain français (1802-1870)

En 1950, 30 % de la population mondiale vivaient en zone urbaine. Si rien ne vient contrarier l'évolution actuelle, cette proportion sera de 60 % en 2030. La ville concentre aujourd'hui l'immense majorité des activités humaines : habitat, commerce, industrie, éducation, politique, culture...

Les agglomérations de plus d'un million d'habitants étaient rares au début du xx° siècle. En 2012, on en compte 25 de plus de 10 millions de personnes. Elles sont situées pour la plupart dans les régions en développement d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine, où les zones métropolitaines se chevauchent pour former ces gigantesques réseaux urbains qui caractérisent les mégalopoles[1]. Les plus importantes se trouvent en Afrique de l'Ouest, en Chine et dans le nord de l'Inde, elles peuvent abriter plus de 50 millions d'habitants. En Europe, les plus grandes métropoles comprennent Londres; 13 millions d'habitants, la Ruhr (Cologne-Düsseldorf-Duisburg- Essen-Dortmund) ; 12 millions, Paris; 11 millions, Moscou; 10 millions, Randstadt (Rotterdam-Utrecht-Den Haag-Amsterdam) ; 7 millions, Milan; 6 millions, le Vlaamse Ruuit (Bruxelles-Louvain-Antwerp-Gent) ; 5 millions, et enfin Madrid ; 5 millions.

Ces agglomérations sont particulièrement dépendantes d'un système de flux complexe et sophistiqué. Elles sont dépendantes des réseaux routiers et de transports publics pour les déplacements et l'approvisionnement en biens de première nécessité comme la nourriture, les médicaments, les consommables; mais également des réseaux de distribution d'eau, d'électricité, de gaz; des réseaux d'évacuation des eaux usées et des déchets et de leur approvisionnement

en carburant. Cette dépendance multiple, souvent appelée « progrès », est parfaitement tolérée car l'ensemble fonctionne bien la plupart du temps.

La « ville », ou environnement urbain, peut être décrite physiquement de façon extrêmement variée, de plus ou moins forte densité. La véritable définition des urbanistes pourtant ne correspond pas à une description de l'environnement géographique tel que l'on se l'imagine, mais au mode de vie de ses habitants. Celui-ci est alors totalement dépendant des infrastructures routières, des transports et de la logistique, ainsi que globalement de leur bonne gestion et exploitation. Le mode de vie urbain est donc en réalité aussi celui d'un grand nombre de gens qui croient pourtant vivre « à la campagne »... Comme le dit souvent le Survivaliste américain Ragnar Benson, La survie rurale est une notion un peu nostalgique car, après tout, vivre à la campagne n'est pas automatiquement synonyme d'indépendance, d'autonomie et de résilience...

Il faut distinguer les différentes zones urbaines, qui nous seront utiles dans ce livre pour décrire différentes situations :

Il y a tout d'abord le centre ville historique. En Europe, il est souvent originellement bâti sur un site facile à défendre, près des voies de communication que sont les fleuves, les routes, et les ports, mais aussi près des lieux d'échanges commerciaux comme les foires et les marchés. Il y a ensuite un centre plus moderne, plus ou moins dense, disposé en cercles concentriques ou en « étoile », occupé par des zones industrielles, souvent des friches transformées de façon parfois aléatoire en zones de bureaux du tertiaire ou de logements, en pôles d'activités commerciales ou de loisirs. Autour de ce centre ville, et généralement au-delà d'une ou plusieurs ceintures de routes périphériques, la banlieue s'étale autour des grands axes routiers et de transport de marchandises. Cette banlieue peut prendre plusieurs formes : zone résidentielle, pavillonnaire, cité-dortoir bâties depuis les années I960, zone industrielle avec petites et moyennes entreprises, centres commerciaux, hypermarchés, sites logistiques, aéroports.

Dans la plupart de ces territoires urbains, tout ce qui nous permet de vivre, de nous déplacer et de travailler, tout ce que nous consommons, ce qui nous permet de maintenir notre confort, vient « d'ailleurs ». Cette provenance extérieure crée ainsi une dépendance de la ville au bon fonctionnement de ses chaînes d'approvisionnement.

Or si cet ensemble logistique fonctionne très bien en temps normal, qu'en sera-t-il en cas d'attaques terroristes, de tremblements de terre, d'inondations, d'incendies, de pénuries, de contaminations chimiques, biologiques ou radioactives, en cas de guerres, de pandémies, d'émeutes ou de révoltes, d'effondrement de l'économie, de tensions sociales, raciales, politiques ou religieuses ?

Le milieu urbain, de par sa structure, son organisation sociale et sa densité démographique, est un environnement fragile qui peut rapidement devenir des plus dangereux en cas d'urgence et de catastrophe. L'habitant moyen, de plus en plus seul au milieu de la multitude anonyme est encore puissant, avec sa carte bleue, tant que tout fonctionne et tant qu'il a de l'argent sur son compte en banque. Au moindre choc, le dysfonctionnement du système peut le rendre vulnérable et le ballotter au gré des remous provoqués par des circonstances qui seront pour lui, et c'est un euphémisme, très inhabituelles !

Pour celui ou celle qui se prépare à survivre, à maintenir un certain équilibre de vie au-delà d'une situation dramatique, cet univers urbain est tout simplement un « château de cartes » prêt à s'écrouler de manière aussi soudaine qu'imprévisible.

Pour comprendre comment des situations de crise grave peuvent évoluer dans le contexte urbain, nous avons étudié des crises plus ou moins violentes et dramatiques ainsi que le comportement des habitants touchés par ces événements. Comment ont-ils fait pour se tirer d'affaire ou non ?

— New York : émeutes de 1863 et 1977

— Tokyo : tremblement de terre de 1923 et bombardements américains de 1945

— Madrid: guerre civile 1936-1939

— Léningrad: siège de 1941-1944

— Varsovie : soulèvements de 1943 et de 1944

— Berlin: bombardements 1943.1945, siège de 1945, occupation et blocus de 1945-1948

— Hiroshima et Nagasaki : bombardement nucléaire de 1945

— Séoul: guerre de 1950-1951

— Cuba: Révolution et blocus depuis 1953

— Hanoï: offensive du Têt de 1968

— Johannesburg: émeutes de 1970

— Beyrouth: guerre civile 1975-1990

— Bhopal: accident chimique 1984

— Tel-Aviv: alerte chimique pendant la guerre du Golfe 1990

— Moscou: effondrement de l'Union soviétique années 1990

— Mogadiscio : guerre civile depuis 1991

— Sarajevo : siège de 1992 à 1996

— Los Angeles : émeutes de 1992, tremblement de terre de 1994, guerres de gangs depuis les années 1980

— Kigali : massacres ethniques de 1994

— Kobé: séisme de 1995

— Buenos Aires: crise économique 1998-2002

— Bagdad : guerre, occupation militaire, terrorisme et guerre civile depuis 2003

— Mexico : guerre de gangs depuis 2004

— La Nouvelle Orléans : ouragan Katrina de 2005

— Paris : émeutes urbaines de 2005

— Port-au-Prince: tremblement de terre de 2010

— Londres : émeutes urbaines de 2011

— Nord du Japon : tsunami de 2011

— Athènes: crise économique, quartiers sous contrôle de la mafia, émigration d'une partie de la population vers les campagnes dès 2012

Qu'il s'agisse de catastrophes naturelles, de guerres, d'émeutes, de pénuries, de tensions géopolitiques, ou toute autre situation de crise, ces événements ont eu pour conséquence l'efiFondrement des chaînes logistiques d'approvisionnement, rendant la vie des habitants très difficile. Eau, nourriture, chauffage, soins, médicaments, sécurité : tout vient rapidement à manquer. La panique, la violence, la « loi du plus fort » prennent le dessus et les vies s'en trouvent bouleversées, souvent de manière irréversible. La souffrance et la mort sont malheureusement, fréquemment, au rendez-vous.

Trois questions à James Howard Kunstler

James Howard Kunstler est un écrivain américain, célèbre pour sa critique de l'urbanisme des Etats-Unis et ses prévisions sur l'effondrement prochain de la société moderne en général. Parmi ses livres, *The geography of Nowhere*, *The Long Emergency*, *Too much Magic* et la série des romans *World Made by Hand* ont connu le succès auprès du grand public et des groupes survivalistes et preppers aux États-Unis.

**Vous avez écrit que les villes, notamment les zones périurbaines, auront été les plus mauvaises allocations de ressources de tous les temps. Comment voyez-vous l'évolution des villes dans le futur ? Y en aura-t-il qui garderont un intérêt ?**

Le destin des villes sera troublé. Virtuellement toutes les grandes villes devront se contracter. Elles ne sont tout simplement pas adaptées aux réalités des ressources et du capital du futur. Les villes les plus chanceuses se contracteront autour de leur centre historique et des façades lacustres, fluviales et maritimes. Les zones à la marge des villes, banlieues, zones pavillonnaires, etc. deviendront des bidonvilles, des lieux de recyclage des matériaux ou des ruines.

Mon avis est qu'avec la fin de la globalisation, les économies nationales et

régionales vont se replier sur elles-mêmes. Les voies de communication fluviales et lacustres vont redevenir plus importantes et les villes qui seront situées sur celles-ci s'en sortiront mieux que les autres. Je pense que les petites villes liées à l'agriculture vont aussi reprendre de l'importance. La production de nourriture sera bien plus au cœur de la vie économique quelle ne l'a été depuis plusieurs générations.

**Dans votre livre *World made by hand*, vous décrivez la vie rurale dans un futur proche possible. Pensez-vous qu'il y aura des migrations massives des villes vers les campagnes ? Comment vont faire les gens pour s'adapter à un mode de vie plus simple ?**

Nous allons voir les villes et les campagnes habitées d'une manière complètement différente qu'aujourd'hui. Je ne parlerai pas de « migration de masse », mais de migration par incréments. Alors que les problèmes liés aux villes deviendront de plus en plus évidents et que de plus en plus de gens vont souffrir, notamment à cause du manque ou du prix élevé de la nourriture, de plus en plus de gens migreront.

Avec la fin inévitable de l'agriculture industrielle, il ne fait aucun doute que l'agriculture demandera plus de bras et d'attention. La question sera sur la nature des relations sociales entre ceux qui possèdent la terre et les multitudes qui devront la travailler?

Je ne m'attendrai pas à une issue utopienne. Au contraire, je pense que nous allons avoir un monde structuré de manière « néo-féodale » où les gens vont « vendre » leur travail et leur allégeance en échange de nourriture, de protection, d'un abri et de l'opportunité de vivre une vie ordonnée. L'autre grande question sur la transition qui arrive concerne la quantité et la nature des désordres qu'elle provoquera. Si l'on considère simplement la considérable rareté des ressources naturelles, on peut s'attendre à beaucoup de remous...

**Dans votre dernier livre, *Too much Magic*, vous dites que nos sociétés modernes sont atteintes de « techno-narcissime » et du « syndrome de Jimini Cricket ». Ne pensez-vous pas que la technologie et d'autres solutions à nos problèmes de « pic du pétrole », etc. vont nous sauver ?**

C'est assurément le « Grand Souhait » : que nous puissions faire fonctionner tous les atours de la modernité par d'autres moyens que les énergies fossiles.

C’est un souhait désespéré, et assez pathétique, parce qu’il nous empêche de démarrer la longue liste de tâches pratiques nécessaires pour faire la transition vers une économie différente : l’économie locale d’ampleur réduite. Je crois que cela implique aussi de très graves dangers culturels et politiques, car cela va se terminer par une terrible déception des masses.

Elles vont se sentir trahies, non seulement par les technologies et la science, mais aussi par l’ensemble du bagage intellectuel et philosophique des Lumières. Cela implique, à mon sens, un très probable retour à la pensée surnaturelle, à des courants religieux extrêmes et à toutes les autres aberrations mentales auxquelles les êtres humains ont parfois été sujets à travers les âges.

L’effondrement de la normalité, dû à des causes naturelles ou humaines, fait déjà l’objet de nombreux ouvrages et de toutes sortes de scénarios possibles. Penchons-nous à présent sur le concept du « *Just-in-Time* » ou « juste à temps », qui nous vient du Japon et qui a été popularisé par l’entreprise Toyota.

Dans le *Just-in-Time*, les produits sont livrés uniquement lorsqu’ils deviennent nécessaires, et qu’une certaine demande se fait pressante. Le but est d’éviter les frais de stockage : en limitant le coût et les risques liés à l’inventaire entre autres de produits périmés ou démodés. On gagne également sur les frais de transports en diminuant significativement leur fréquence et en optimisant les itinéraires.

Conçu dans les années I960 et 1970, le *Just-in-Time* s’est amélioré entre les années 1990 et 2000, notamment grâce à l’informatique et aux logiciels de logistique et d’inventaire, qui permettent aujourd’hui une gestion quasi parfaite et en « temps réel » de toute la chaîne de distribution des marchandises. Tout, de la matière première nécessaire à la fabrication jusqu’à la production, puis de l’assemblage au transport et au stockage, et enfin toute la distribution en gros ou en détail, tout est fait de manière à ce que les produits finissent dans votre Caddie au moment précis où vous en avez besoin. Ni trop tôt, ni trop tard.

Les habitudes de consommation se sont d’ailleurs progressivement adaptées à ce système qui s’est imposé à tous pour des raisons d’homogénéité et de rentabilité. En conséquence, puisque l’on peut obtenir tout, à n’importe quel moment, il devient inutile de faire des réserves chez soi ! La supérette, l’hypermarché ou l'*e-commerce* sur Internet sont là pour nous fournir tout ce dont nous avons besoin et bien plus encore ! Il est intéressant de comparer ces habitudes avec celles de nos grands-parents, qui n’auraient jamais envisagé de ne pas constituer de

réserves, par peur de manquer en cas de coup dur. C’est que leur expérience de vie leur avait appris à considérer un risque possible comme étant certain !

Résultat, nous vivons désormais sous le régime du « zéro stock ». Les grandes surfaces et les hypermarchés par exemple ne stockent dans leurs rayons que ce qui correspond au maximum à deux ou trois jours de denrées alimentaires. Les hôpitaux disposent, en temps normal, d’un stock de médicaments pour environ trois jours, au plus. En cas de crise, de panique, de rupture des systèmes de transport à cause de catastrophes naturelles, de crises sociales, d’actes de terrorisme, ou d’une hausse soudaine du prix des carburants, les étagères des supermarchés se retrouveront vides en peu de temps et les hôpitaux et pharmacies sans médicaments. Les équipements et machines, comme les transformateurs électriques, les matériels électroniques, les garages de mécanique automobile entre autres, seront vite dépourvus de pièces de rechange et dans l’impossibilité de fonctionner correctement, provoquant pannes, ruptures de service en chaîne. Sans électricité, il n’y a plus d’eau courante ni de gaz et c’est la détérioration rapide et potentiellement durable du confort de vie. Bref, les conséquences de cet enchaînement peuvent être rapidement catastrophiques. Plus prosaïquement, cela peut devenir un « sacré gros bordel » !

Il faut ajouter à cette vulnérabilité la très grande interdépendance de notre système économique global. Les Etats dépendent des impôts et des taxes qu’ils perçoivent des citoyens ; les citoyens dépendent de leurs emplois pour payer ces impôts ainsi que pour acheter nourriture et biens de consommation, payer leur loyer, etc. Leurs employeurs dépendent de clients pour vendre leurs produits et services. L’infrastructure dépend de toute cette activité. Chaque partie de la société, du système économique, dépend, pour son bon fonctionnement, de l’ensemble de toutes les autres, directement ou indirectement. La fragilité induite par cette complexité est criante : tout est lié !

Aux États-Unis par exemple, la grève des cheminots de 1992 a contraint la compagnie General Motors à fermer temporairement une usine de 75 000 travailleurs, parce quelle ne recevait plus les pièces nécessaires à la fabrication de ses voitures.

Lors du tsunami au Japon de 2011, la fermeture des usines a provoqué l’arrêt de nombreuses unités de production de par le monde, notamment des assembleurs automobiles en Europe faute de pièces et de composants électroniques.

Le nuage de cendres expulsé par le volcan islandais *Eyjajjallajokull* qui a provoqué la fermeture temporaire de l'espace aérien européen en 2010, aura, à lui seul, menacé les stocks de centaines d'hôpitaux en produits pharmaceutiques fabriqués outre-Atlantique et quotidiennement acheminés par avion.

En 2009, une tempête de neige dans le nord-est des États-Unis a complètement perturbé la distribution de denrées alimentaires et de consommables, provoquant une situation de pénurie pour des millions de personnes.

En 2005, l'ouragan Katrina a provoqué la fermeture de 9 raffineries dans l'État de Louisiane et de 6 dans celui du Mississippi, entraînant une perte de 20 % de la capacité domestique de raffinage des États-Unis, c'est-à-dire, *in fine*, du carburant disponible à la pompe.

Toujours à la Nouvelle Orléans, c'est à la vue de ses habitants fuyant la ville coincés dans des embouteillages monstres, ou perchés sur le toit de leurs maisons, désespérés, ou encore de ceux qui se sont réfugiés dans l'« Arche » improvisée du « *Superdome* », que nous pouvons mesurer la fragilité de nos villes modernes.

Vous l'avez compris, notre système est extrêmement vulnérable aux situations imprévues tant au niveau de la demande qu'à la rupture de l'offre. Si, pour n'importe quelle raison, ce système casse, si les flux cessent, le « juste à temps » devient alors « juste trop tard » !

Le résultat est le *manque*.

Le manque, ou simplement la peur de manquer de tout entraîne désespoir, panique et violence. Dans nos sociétés modernes, habituées au confort et au mode de vie peu altruiste, ce manque, couplé à cette absence d'empathie risque fort, en situation de crise, de transformer certains hommes en psychopathes, prêts à toutes les violences pour se procurer eau, nourriture, abri et confort. Sur leur chemin, il y aura... vous!

Êtes-vous certain, vous et votre famille, de ne pas risquer d'être potentiellement l'une des nombreuses victimes d'un de ces nouveaux barbares ?

Ce livre vous propose, pour anticiper les périls annoncés, une méthode et des solutions reposant sur la préparation d'un plan de survie en établissant

progressivement une Base Autonome Durable. Cette BAD doit être un lieu d'enracinement et de sécurité s'appuyant sur le meilleur développement possible de vos capacités d'autonomie, d'indépendance et de résilience. Néanmoins, ce lieu sûr garantira plus efficacement vos chances de survie s'il est établi dans une région rurale plutôt qu'en ville. C'est une évidence.

Los Angeles, par exemple, est l'une des villes les plus dangereuses au monde qui deviendrait, en cas de grande crise, une vraie boucherie. Bâtie en plein désert, elle est dans un environnement si dépourvu de ressources, qu'il faut faire venir l'eau à grand coût énergétique depuis des centaines de kilomètres de distance. La cité des anges, comme son nom ne l'indique pas, risque à tout moment à cause des conflits ethniques et de guerres des gangs de basculer dans la barbarie.

Notre premier conseil est donc de quitter la ville.

Ce n'est pas par hasard que nous, auteurs, avons choisi, après avoir vécu, respectivement, dans les villes de Los Angeles et Genève, de nous établir dans l'Etat du Montana et dans les montagnes suisses.

Quittez la ville. C'est pour votre bien.

Allez, ouste !

***

*L'eau ne coule plus, ou alors c'est un filet de couleur noirâtre à l'odeur nauséabonde. L'électricité ne fonctionne plus que quelques heures par jour. Les commerçants n'acceptent plus les cartes bleues, ni les cartes de crédit, les chèques ou même l'argent liquide... il faut payer en pièces d'argent ou avec des bijoux pour acheter sa nourriture devenue hors de prix. La foule gronde sa colère dans des manifestations à la violence croissante, mais cela ne changera pas grand-chose. Alice n'a pas le temps de manifester car elle peine à nourrir sa famille. Comme il n'y a pratiquement plus aucun espoir de retrouver du travail, elle se débrouille entre de petits services rendus et le troc, au milieu des troubles dus au manque de nourriture causé par les prix qui ont monté en flèche. Elle sent que les gens sont très énervés et que la situation va devenir dangereuse. Mais que faire, elle ne peut pas quitter la ville, sans voiture, avec ses deux enfants et son mari malade ? Et pour aller où ? Non, il va falloir s'accrocher, résister, survivre !*

***

*« Le gang de Sébastopol ». Oui, ça sonne bien. Dusan, est content du nom que les autres organisations criminelles donnent à la sienne. Bientôt, son gang va dominer la zone entre Les Halles et République. Deal de shit, de coke, prostitution, travail au black pour le bâtiment. La « matière première » humaine ne manque pas avec toutes ces guerres! Si seulement les Triades chinoises ne lui donnaient pas tant de fil à retordre dans le LIT arrondissement, Dusan, pense qu'il pourrait étendre encore plus son emprise sur le quartier ! C'est que depuis que la crise a empiré, même la police laisse ses troupes tranquilles. Il paraît qu'ils ont reçu l'ordre de fermer les yeux... « Ha! C'est qu'ils savent qui je suis! » C'est son quartier, sa ville, sur laquelle il va régner avec d'autant plus de brutalité que la situation empire! Il ne faut pas lâcher prise : seule la force et le prestige comptent pour en imposer à ses subordonnés et à ses clients... des fois que certains voudraient devenir « calife à la place du calife ». Il n'y a qu'un maître ici : le plus fort.*

---

1

De « Megalopolis » (du grec megas, mégalos, « grand » et polis, « ville »), le concept de mégalopole est proposé dans les années 1960 par Jean Gottmann dans son ouvrage Megalopoiis, The Urbanized Northeastern Seaboard of the United States (1961-The MIT Press). Sous le nom de Megalopoiis le géographe français identifie une « mégalopole » à partir de la région urbaine s'étendant entre Boston et la conurbation Baltimore-Washington, comprenant les agglomérations de Hartford, New York, et Philadelphie, ainsi qu'une multitude de villes de plus de 100 000 habitants de la côte Est des États-Unis. Gottmann définit ainsi des ensembles urbains fusionnés (coalescents) caractérisés par un fonctionnement original qui repose sur de vastes réseaux de transports et de communication, et surtout par une répartition régionale des fonctions politiques, judiciaires, administratives, économiques, sociales... Plus qu'une réunion de plusieurs centres urbains (conurbation), la mégalopole est plus grande, plus peuplée et peut également englober des espaces ruraux importants.

## SURVIVRE EN VILLE

*Je crois à la vertu du petit nombre. Le monde sera sauvé par quelques-uns.*
André Gide, écrivain français, (1869-1951)

*Ne priez pas pour une vie facile, priez pour la force d'en endurer une difficile.*
Bruce Lee, acteur sino-américain (1940-1973).

Vous etes encore là ?

C'est donc que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas quitter la ville.

Alors voyons comment vous aider.

Tout d'abord, que veut dire « survivre » ?

Est-ce simplement vivre « au jour le jour », survivre un jour de plus, ou être prêt à chaque instant à parer à toutes les éventualités ? Peut-on prévenir un avenir plus dur en l'anticipant méthodiquement avec soin et sagesse ? Pour nous, il s'agit avant tout d'une quête d'indépendance et de liberté. Ce qui revient à tenter au maximum de s'émanciper des systèmes complexes et fragiles que nous avons décrits précédemment.

Cela ne signifie pas forcément être indépendant à tout moment des systèmes du monde moderne, au contraire nous avons tout intérêt à en profiter tant qu'ils existent pour se préparer pendant qu'il en est encore temps. Se préparer dès à présent à être capable d'agir de manière indépendante en cas de crise, longue ou courte, vous permettra de fonctionner de manière autonome et durable le moment venu. Et rappelez-vous toujours que même une crise courte pourra sembler très longue à ceux qui ne sont pas prêts à l'affronter.

Nous ne sommes pas les premiers à essayer de vous aider à acquérir cette indépendance en ville. Toutefois, si de nombreux ouvrages en langue anglaise traitent du sujet de la survie en milieu urbain, il n'en existe que très peu en français. Nous souhaitons donc vous offrir une compilation la plus complète possible d'informations essentielles, afin que vous augmentiez de manière significative vos chances de survie.

Soyons clairs, tout le monde n'y parviendra pas. Certains n'auront pas la

capacité, la discipline, la détermination, l'habileté ou simplement la chance de survivre. Conscients néanmoins de ce qu'ils devraient faire, certains d'entre nous ne commenceront à changer que poussés par les circonstances.

La plupart des êtres humains persisteront dans le déni jusqu'au point de non-retour et pour ces gens, il sera trop tard.

Ne soyez pas de ceux-là ! Vous allez survivre et faire vivre votre famille, vos amis. L'histoire des conflits guerriers à Léningrad, Kigali, Beyrouth, ou Sarajevo montre d'ailleurs qu'une grande partie des populations a survécu, malgré des conditions souvent brutales, voire abominables. Ces gens n'avaient pourtant pas d'expérience préalable dans le « survivalisme », ni de préparation particulière. En anticipant, vous aurez donc un avantage par rapport à eux. Voyons comment vous pouvez augmenter les chances de vous en sortir.

Voici quelques principes de base de la survie, ils sont suffisamment généraux pour être appliqués dans n'importe quelle situation ou environnement. Prenez-en note, réfléchissez à chacun d'entre eux, discutez-en avec des proches, mettez-les au défi, essayez-les et gardez ceux qui vous semblent pertinents, ou gardez-les tous. Ces principes sont :

- En toutes occasions, soyez présent « ici et maintenant ».

- Observez, regardez attentivement, croyez à ce que vous voyez. Si cela ressemble à un danger, c'est que c'est un danger.

- Evitez les comportements impulsifs. Réfléchissez vite, mais réfléchissez.

- Restez calme et concentré. Apprenez à contrôler votre respiration. Apprenez à respirer.

- Hydratez-vous.

- Apprenez à dompter les quatre poisons de l'esprit que sont la peur, la confusion, l'hésitation et la surprise. Ne succombez ni à la déprime ni au défaitisme. Ne craignez pas la peur. Au contraire, la peur est votre amie si vous la maîtrisez. La peur et l'anxiété ressemblent métaphoriquement aux grains de sable dans une huître; quelques-uns produisent une perle, trop la tuent !

- Donnez-vous des petits objectifs que vous allez réaliser un par un et qui vous

redonneront confiance. Croyez en vos chances de succès, aussi petites soient-elles.

- Apprenez à vous connaître, à connaître votre cœur et votre corps, à être réaliste quant à vos forces et vos faiblesses.

- Apprenez à connaître votre environnement et la nature autour de vous, à en estimer et respecter les lois physiques : la vitesse, la distance, la masse.

- Si vous avez des doutes, écoutez-les.

- Apprenez de vos erreurs et de celles des autres.

- Soyez solide mais souple, ferme mais pragmatique, humble mais déterminé : ne laissez rien ni personne dompter ou briser votre esprit.

- Réfléchissez, analysez, planifiez et prenez des décisions concrètes.

- Ne mettez pas plus d'énergie dans une tâche que ce que vous pouvez en retirer de bénéfice.

- Fêtez le succès, appréciez la vie, soyez reconnaissant pour chaque petite chose.

- Sachez voir la beauté de chaque situation, de la nature, et des gens autour de vous.

Comme en toute chose, la survie s'acquiert par la pratique.

Entraînez-vous à aller au-delà de votre zone de confort, là où vous vous servirez de votre endurance, de votre force et de votre agilité. Apprenez à supporter le chaud, le froid, la soif, la faim et la douleur. Plus vous vous exercerez en milieu sûr et contrôlé, moins vous aurez de surprises et de souffrances le jour où vous serez confronté à une situation réelle de survie.

L'une des plus grandes erreurs de ceux qui se préparent à des situations difficiles, d'urgence ou de survie est de se focaliser sur un événement précis. C'est une erreur très fréquente et probablement due à la manière de réfléchir de l'homme moderne qui est très spécialisé. Cette focalisation sur un événement est le plus sûr moyen de se retrouver démuni lorsqu'un autre événement s'enchaîne.

C’est inadapté.

L’autre grande erreur est de vouloir se préparer à tous les événements potentiels. Vu la liste interminable des possibles et des éventuelles solutions, l’énergie nécessaire à la mise en place d’une telle stratégie est au-dessus des forces d’un simple mortel. C’est irréaliste et voué à la frustration, voire à la paranoïa.
Pour cette raison, puisqu’il est impossible de tout prévoir, beaucoup ne prévoient rien.

Les préparations devraient suivre une logique de progression, d’étendue géographique et de sévérité :

— personnelle : en cas de perte de travail, de maladie, de vol, ou d’accident,

— locale : coupure d’eau, émeutes,

— régionale : sécheresse, inondation,

— nationale : effondrement économique, social, révolution,

— globale : pandémie, guerre.

La majorité de la population a pris la décision collective et inconsciente de ne pas se préparer, de ne pas être prévoyante. De plus, sans vraiment le savoir ni s’en rendre compte, cette population urbaine a abandonné toute forme d’indépendance et de responsabilité, se reposant sur la croyance qui veut que notre modernité ait réponse à tout. Ces gens évoluent au milieu des villes, aveugles, sourds et indifférents aux dangers qui les guettent.

C’est un choix. Pourtant le coût pour celui qui se prépare n’est pas si élevé, en revanche celui qui ne le fait pas pourrait le payer très cher. Il est tout de même assez simple de se préparer alors qu’il en est encore temps. Après... Il sera trop tard, ou ce sera extrêmement difficile. Pourtant, même nos gouvernements préconisent une préparation en cas de danger.

## Ce que préconisent les gouvernements

#### Etats-Unis

Aux États-Unis, l’organisation gouvernementale en charge de la prévention des

catastrophes se nomme la Fédéral Emergency Management Agency (FEMA) http://www.fema.gov/ Celle-ci propose un système d'alerte pour les régions nord-américaines et donne des conseils très utiles accompagnés de listes de préparations détaillées en cas de crises, ainsi qu'un kit contenant nourriture, eau, outils, vêtements. La devise de la FEMA : « Faites un kit, faites un plan, et restez informés ! »

**Suisse**

En Suisse, où la préparation de la population face aux catastrophes est traditionnellement très présente, L'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE) qui en est le principal représentant publie des guides de recommandations : http://www.bwl.admin.ch/dokumentation/00439/index.html?lang=fr

A titre d'exemple : « Avoir chez soi 9 litres d'eau par personne, des provisions pour au moins une semaine ainsi qu'une radio portable, une lampe de poche avec une réserve de piles, etc. »

**France**

En France, un « portail interministériel de prévention des risques majeurs », existe www.risques.gouv.fr Celui-ci, très bien conçu, a pour but d'apporter des connaissances et des comportements à adopter en cas de crise et de risques majeurs tels qu'inondations, canicules, feux de forêt, grand froid, raz de marée, séismes, éruptions volcaniques, pandémies, accidents industriels et nucléaires, cyber-attaques, tant pour les individus et familles que les entreprises. Vous pouvez télécharger un guide de préparation aux situations d'urgence, également très complet, avec notamment des conseils pour préparer un plan d'urgence personnalisé et une liste pour un sac d'urgence en cas d'évacuation.

**Canada**

Au Québec, la sécurité civile http://www.msp.gouv.qc.ca/securite-civile.html indique comment préparer un plan familial de sécurité en cas de sinistres, comme : vents violents, contamination de l'eau, panne d'électricité...

**Belgique**

En Belgique, la Direction générale centre de crise (DGCC) http://www. centredecrise. be a été créée pour assister le gouvernement fédéral dans la planification et la gestion interdépartementale de crises et de grands événements. Ce site diffuse des informations, des alertes et de la documentation (guides en cas de crise, informations pour l'organisation de groupes de volontaires...)

**Croix-Rouge internationale**

La Croix-Rouge http://www.cicr.org/fire/ propose sur son site international ou sur les sites de ses différentes branches régionales ou locales de nombreux documents mais aussi des formations pour se préparer.

La vie en milieu urbain comporte déjà beaucoup de risques en temps normal. Que vous alliez au cinéma un samedi soir ou que vous preniez le métro pour aller bosser, mieux vaut être prévoyant, même si l'on ne peut jamais éviter totalement les ennuis : le matériel et l'entraînement du pompier ne peuvent prétendre lui éviter une blessure, une brûlure ou la mort. La prévoyance dont il est question est une promesse d'action et non de passivité, un soutien pour plus d'autonomie en cas d'imprévu ou de coup dur.

Prenons une expression courante : « la ville est une jungle ». Eh bien, si nous devions traverser la jungle amazonienne par exemple, c'est sans aucun doute la totalité de notre attitude, nos cinq sens et notre matériel, qui serait mobilisée dans cet environnement. Or, par habitude, par routine, nous ne faisons bien souvent rien pour nous adapter aux jungles urbaines dans lesquelles nous habitons, travaillons et nous déplaçons. Tout comme la jungle biologique, la jungle de ciment, d'acier et d'asphalte qu'est la ville pullule d'insectes mortels et de bêtes féroces, elle est remplie de bruits étranges, de textures inconnues et de dangers potentiels. Tout est une question de familiarité.

L'omniprésence de nos systèmes de support, par leur activité mécanique incessante plus ou moins ponctuelle, prévisible et fiable, donne l'illusion au citadin de porter un costume de dompteur et de maîtriser la situation. Cette assurance physique et mentale est en partie bâtie sur le déni d'une réalité pourtant largement étalée dans les pages des journaux à la rubrique des faits divers. Paradoxalement ce déni est aussi encouragé par ces mêmes médias : vous n'avez pas besoin d'être sur vos gardes ni d'être armé ici, la police veille à

votre sécurité! Vous n’avez pas besoin d’être prévoyant, la société de consommation se charge de répondre à tous vos besoins...

Abreuvé de cette propagande discrète et plus ou moins honnête, le citadin semble persister à croire que sa ville ne sera jamais soumise à une tension « dramatique ». Or, il n’y a qu’à observer l’ouverture des grands magasins le premier jour des soldes pour mesurer la fragilité de l’instant... Et réaliser que le milieu urbain est cette masse grouillante suspendue entre l’achat d’un T-shirt et le déclenchement d’une panique. Dans la jungle des villes, personne ne contrôle rien!

Quelle que soit la nature de la situation, une constante demeure : c’est vous, le citadin, qui vous retrouverez invariablement aux premières lignes, dans l’urgence de l’événement dramatique. Les réalités d’une ville subitement gouvernée par le manque et la peur signifient invariablement l’abandon total du citoyen par la grande machine qu’est notre système moderne. Par conséquent, votre première ligne de défense est votre propre conscience, votre détermination, votre résilience et la rigueur dans la préparation que vous aurez menée.

Les crises économiques de l’Argentine, de l’Union soviétique et aujourd’hui de la Grèce ont provoqué des tensions extrêmes au sein des populations, particulièrement dans l’environnement urbain. L’ouragan Katrina a montré à quel point les habitants d’un pays aussi riche que les Etats-Unis étaient vulnérables face à un événement tragique au cours duquel les solutions pour la survie deviennent en l’espace de quelques heures un nouveau mode de vie.

Les images et les reportages sur l’impact de l’ouragan Katrina démontrent que nous sommes responsables de notre propre vie, et que dépendre d’une aide extérieure quelconque est un mauvais calcul, un mauvais choix.

Une réalité s’impose : nos gouvernements, nos collectivités publiques ne sont pas prêts et équipés pour faire face à des catastrophes aussi importantes qu’une pandémie par exemple...

Les organisations étatiques, comme la FEMA (Fédéral Emergency Management Agency) en charge de l’atténuation, de la prévention et de la réponse face aux catastrophes naturelles et humaines aux États-Unis, admettent ne pas disposer des ressources suffisantes pour accomplir leur mission. En conséquence, elles conseillent aux citoyens américains, surtout les citadins, de prendre leurs propres

dispositions pour se préparer à une éventuelle situation difficile.

Si des organisations comme l'EPRUS (Établissement de préparation et de réponse aux urgences sanitaires) voient le jour en France, c'est bien parce qu'en haut lieu, on a conscience de la stabilité toute relative de nos systèmes de support.

Répétons-le : la probabilité des risques encourus est d'autant plus pertinente en ville, où la densité de population rend difficile, voire ingérable le déploiement d'une aide d'urgence en cas de catastrophe majeure. Paris, par exemple, compte plus de 2 millions d'habitants, avec une densité de plus de 20 000 personnes au kilomètre carré... La capitale française ne dispose que de 700 médecins, 1 000 lits d'hôpitaux, et de seulement 114 pompiers pour 100 000 habitants. A l'échelle de l'Ile-de-France, avec une population approchant les 12 millions, les chiffres deviennent monstrueusement inquiétants.

En dehors de ces considérations particulières et néanmoins capitales, les fondements de la survie en milieu urbain ou rural ne sont pas très différents. L'être humain, quel que soit son environnement, est gouverné par les mêmes besoins physiologiques que sont respirer, boire, manger et dormir; les mêmes besoins de sécurité, de santé et d'hygiène, d'évitement de la douleur, les besoins d'appartenance et d'affectivité, d'estime et enfin d'accomplissement personnel. C'est le principe de la célèbre pyramide des besoins d'Abraham Maslow[1].

C'est pourquoi le concept de Base Autonome Durable s'adapte également à l'environnement urbain. Les sept points fondamentaux qui le composent pourront vous guider efficacement et vous offrir une chance supplémentaire de survivre :

1. **Eau**
2. **Nourriture**
3. **Hygiène et santé**
4. **Énergie**
5. **Connaissance**

6. **Défense**

7. **Lien social**

***

*Tout est sombre dans le petit appartement du XII$^{e}$ arrondissement de Karine et Bruno. Leur petite fille, Mélodie, dort emmitouflée dans un sac de couchage beaucoup trop grand pour elle. Avant l'effondrement, ce petit quartier encore populaire de Paris grouillait de vie. Aujourd'hui, la priorité de Bruno est de retourner au lac du bois de Vincennes pour faire le plein d'eau.*

*Il attrape son sac, embrasse sa femme, sa petite, et disparaît dans les escaliers sans un mot. Il ne reste plus personne dans l'immeuble. L'arrêt brutal de l'eau courante a été déterminante pour la plupart des habitants du quartier qui ont préféré fuir... Mais où, se demande Bruno ?*

*Prudemment, il ouvre l'antivol moto qui bloque la porte d'entrée, et scrute la rue.*

*Un homme nu et recroquevillé sur lui-même semble dormir sur le trottoir. Bruno s'approche sans faire de bruit et le secoue doucement pour le réveiller. Bruno s'aperçoit alors que l'homme n'a plus de visage.*

*Désorienté pendant quelques secondes, il reprend ses esprits en pensant à sa fille et chuchote : « Quel monde de merde », comme pour extérioriser sa peur et se préparer mentalement à l'univers qu'il doit affronter.*

***

*Jean-Marc veut juste que la situation redevienne comme avant. Mais ce qu'il veut n'a aucune importance. Le mode de vie qu'il connaissait, lui et sa famille, a disparu. Peut-être même pour toujours. Il n'avait jamais imaginé à quel point une ville pouvait devenir si difficile à vivre après que la pandémie de grippe eut anéanti tous les services et systèmes de support et de distribution.*
*Plus d'essence, l'électricité est intermittente, plus de ramassage d'ordures, l'eau du robinet devient brunâtre et avec les zones de quarantaine, impossible de se rendre au travail. Tout s'arrête, et c'est vite le chaos. Troubles. Pillages. Violences. Il vaut mieux rester chez soi. Mais comment faire pour se nourrir? Pour boire ? Pour se chauffer — c'est qu'ilfait froid cet hiver!*

***

*Diouma se demande comment faire. Seule dans son petit appartement avec trois enfants, elle ne peut plus prendre le métro pour se rendre au travail, depuis que la ligne est tombée en panne. Nul ne sait pour combien de temps. Depuis que les émeutes se sont propagées d'une banlieue à l'autre, pratiquement plus aucun transport public ne dessert son quartier. Il paraît même que la supérette en bas de la rue n'est plus livrée : les camionneurs en avaient déjà assez de se faire caillasser, mais les balles de Kalachnikov les ont définitivement dissuadés de revenir. Diouma a bien tenté de s'adresser au chef coutumier du quartier, mais celui-ci n'est guère rassurant, bien qu'il lui ait donné un peu d'attiéképour ses enfants.*

## I - L'eau

*Eau, tu es La plus grande richesse qui soit au monde et tu es la plus délicate, toi si pure au ventre de la terre.*
Antoine de Saint-Exupéry, écrivain français (1900-1944)

*La plupart du temps, nous buvons nos maladies.*
Louis Pasteur, scientifique français (1822-1895)

*Dans la société de pénurie, on est condamné au manque, conditionné par lui, la volonté n'y fait rien.*
Sylvain Tesson, écrivain français, 2011

Oublions un instant les anticipations collectives « à la mode » : les impacts de comètes et autres astéroïdes, les dates annoncées de la fin du monde, les problèmes économiques, l'inflation, les tensions socioculturelles, la flambée des prix des matières premières et des produits de la terre... Oublions les guerres, nos centrales nucléaires âgées, les épidémies de virus, l'explosion de la population mondiale, le choc pétrolier, le terrorisme, les impulsions électromagnétiques, la crise bancaire et de la dette ou encore la genèse d'un nouvel ordre mondial.

Il vous reste une préoccupation essentielle : votre besoin quotidien en eau.

Nous pouvons survivre pendant quelques semaines sans manger, mais seulement quelques jours sans boire. L'eau, quel que soit l'événement ou la situation, reste le pilier de la survie, et donc du développement de votre Base. Le besoin quotidien en eau d'un adulte se situe entre 1 ou 2 litres selon les personnes et le climat, ce à quoi nous devons ajouter l'eau de cuisson des aliments et celle que nécessite notre hygiène corporelle. Quatre litres d'eau par jour et par personne semblent ainsi être le minimum vital.

Avant d'équiper toute la famille de combinaisons NBC et de masques à gaz, avant même de penser à la nourriture, à l'énergie ou à la défense personnelle, la question de l'eau, sa conservation, son approvisionnement, son traitement et son stockage, doit être abordée avec le plus grand sérieux.

Aujourd'hui, un tiers de la population mondiale vit dans des pays où l'eau est devenue rare et sa qualité compromise. En 2025, il est prévu que les deux tiers de la population mondiale seront affectés par un manque chronique d'eau potable. Si nos lointains ancêtres ont participé à la « guerre du feu », il y a de fortes chances pour que nous expérimentions bientôt la « guerre de l'eau ».

La plupart d'entre nous demeurent néanmoins totalement dépendants des réseaux de distribution de l'eau, et de toute l'infrastructure moderne qui achemine le précieux liquide jusqu'à nos foyers : pompage, centres d'assainissement, usines de traitement, tuyauteries de distribution et d'évacuation. Notre eau courante est un confort que nous apprécions très peu à sa juste valeur. On pourrait même dire que l'eau courante est un véritable miracle, mais ce miracle fait partie d'une chaîne extrêmement vulnérable et précaire.

*La force d'une chaîne est celle du plus faible de ses maillons.* Ce dicton illustre bien la notion de risque qui menace la « chaîne de l'eau » entière, si un seul de ses maillons est affaibli soit par une pollution accidentelle ou volontaire, soit par des pannes dues à un défaut de maintenance ou à une pénurie d'énergie. Alors, c'est toute la chaîne qui est compromise... Et votre eau du robinet vient à manquer ou devient impropre à la consommation. Qu'il s'agisse de catastrophes nées de l'incapacité ou du manque de volonté des services publics (ou privatisés !) à nous fournir en eau potable, ou du risque naturel de sécheresse, nous serons fatalement exposés à un arrêt partiel ou total de notre approvisionnement en eau.

Dans chacune des catastrophes ou des crises étudiées plus haut, quand cette substance vitale manque, toutes les habitudes de vie changent soudainement : la totalité des capacités mentales, physiques et matérielles sont alors accaparées par la seule recherche de l'eau, sans parler des moyens pour la transporter, la stocker et la traiter.

Imaginez qu'un beau matin plus rien ne sorte de votre robinet. Que ferez-vous ?

#### 1. Le stockage de l'eau

À court terme, stocker de l'eau est une manière efficace de pouvoir tenir en situation de crise, brève ou longue, mais aussi d'éviter d'avoir à négocier ou à vous battre avec des millions de voisins pour accéder à cette ressource limitée qu'est l'eau potable.

En présence d'un scénario dit « vert » : soit une tension sur nos systèmes de support d'une durée allant de 0 à 10 jours, d'un scénario dit « orange » : d'une durée de 10 à 90 jours, ou d'un scénario dit « rouge » : d'une durée supérieure à 90 jours, notre domicile, s'il est resté habitable, sera par défaut notre principal refuge et notre principale ressource, donc notre principal lieu de stockage.

Pourquoi ? Parce que tout ce que vous avez stocké, n'aura pas besoin d'être recherché, trouvé et ramené chez vous dans un environnement devenu hostile. N'oublions pas que le manque est toujours source de conflits : vandalisme, émeutes, bagarres, vol, corruption, meurtre, racket, coercition... S'aventurer à l'extérieur de votre domicile pour subvenir à vos besoins est un risque qui doit, dans l'absolu, être évité le plus longtemps ou le plus souvent possible.

Heureusement aujourd'hui en Occident, l'eau demeure abondante, relativement à bon marché et facilement disponible.

*a) Choisir sa méthode de stockage*

À moins d'habiter un hôtel particulier et d'avoir une piscine en sous-sol, stocker plus de 200 litres d'eau potable en ville est difficile. Imaginez pour une famille de quatre individus, qui a besoin de 4 litres par jour et par personne, ce que représente le stock d'un mois. Soit : 4 x 4 x 30 = 480 litres! Avec les emballages, c'est un poids d'une demi-tonne qui représente un volume très encombrant chez

vous ! Ce n’est pas infaisable, mais vous voyez rapidement les limites d’une telle solution.

En tant que citadin, vous devrez vous contenter d’un stockage pragmatique et adapté à votre environnement urbain. Pour compenser ce manque de place souvent inhérent à l’exiguïté des logements en ville, vous devrez vous assurer d’utiliser au mieux l’espace disponible. Donnez-vous, par exemple, comme objectif initial de stocker pour 10 jours d’eau par personne. Avec cela, vous aurez une quantité de départ pour gérer, dans l’immédiat, la plupart des situations de crise.

Les solutions les plus répandues pour le stockage de l’eau sont les bidons de grandes capacités fabriqués et vendus spécialement pour le stockage, les jerricanes, et les bouteilles de plastique ou de verre. Quelle que soit la ou les méthodes que vous adoptez, soyez sûr d’utiliser des conteneurs alimentaires.

Les bouteilles plastiques de 1 et 2 litres (eau minérale, soda) ont des capacités volumiques intéressantes, vous pouvez les transporter facilement en cas d’abandon forcé de votre domicile, et elles se rangent très facilement sous un lit, un canapé, derrière un meuble, dans des caisses ou des cartons, la salle de bains, ou au fond d’un placard. Il est également facile de donner quelques-unes de ces bouteilles pleines à vos voisins de palier en cas de besoin, ou encore, si la nécessité de fuir ou d’évacuer les lieux se fait pressante, d’en emporter un certain nombre avec vous. Les bidons et les jerricanes sont généralement d’un volume supérieur à 2 litres, et permettent un stockage plus ample tout en conservant une relative maniabilité pour ceux de 5 litres, 10 litres et 20 litres.

Si vous avez de la place chez vous : un balcon, une terrasse, voire une petite pelouse si vous habitez un pavillon par exemple, des bidons ou des tonneaux plus imposants de 50 litres, 100 litres, ou de 200 litres offrent des possibilités de stockage et de récupération pour des durées plus importantes. Ils vous permettront également, en cas de problème de ravitaillement en nourriture, d’apporter votre contribution à la création d’un « potager » urbain.

Enfin, pour les plus espiègles d’entre vous, une astuce pour stocker une quantité importante d’eau dans un espace réduit est de remplacer les matelas traditionnels par des matelas à eau. Ces matelas, selon leur taille, peuvent contenir plus de 1 500 litres d’eau!

*b) Préparation et mise en place*

Avant de stocker de l'eau, il est important de s'assurer de sa pureté. La première étape consiste donc à l'assainir. Plusieurs méthodes, chimiques ou autres s'offrent à vous : l'eau de Javel, les ions d'argent, le dioxyde de chlore, pour ne citer que les plus connues. Nous aurons l'occasion d'y revenir en détail plus loin.

*c) Où et comment stocker ?*

Les paramètres de stockages idéals sont :

— un endroit sec,

— à l'abri de la lumière,

— à l'abri de la chaleur.

Libellez chaque bouteille ou récipient « eau potable », avec la date de mise en stock.

Stockez de manière décentralisée : pour le cas où une partie de votre domicile serait contaminée, menacée ou détruite, il est préférable de séparer et d'éparpiller vos stocks.

*d) La rotation des stocks*

Il est nécessaire de mettre en place une rotation pour s'assurer de la bonne qualité de vos réserves :

- Pour l'eau minérale en bouteille, faire une rotation annuelle.
- Pour l'eau du robinet traitée à l'eau de Javel, faire une rotation annuelle.
- Pour l'eau du robinet non traitée à l'eau de Javel, faire une rotation tous les 6 mois.

**2. Où trouver de l'eau en ville ?**

La majorité des grandes villes du monde ont été bâties auprès d'un fleuve, d'un lac ou d'une rivière. En temps normal, il est facile d'accumuler des stocks sous

forme d’eau minérale. Mais si l’on anticipe des périodes de crise, trouver de l’eau potable en ville ne sera plus aussi simple. Il se peut même que cela devienne un problème épineux en cas d’épidémies et de crises sanitaires. Anticiper, c’est d’abord réfléchir :si le stockage de l’eau est un geste intelligent et prévoyant, il ne peut, à lui seul, prétendre apaiser la préoccupation liée à cette ressource vitale. Nous devons pouvoir compter au minimum sur trois manières différentes et autonomes de répondre à nos besoins.

*a) À votre domicile*

Chaque habitation contient des réservoirs d’eau potable. Ils sont toujours remplis, et ils contiennent une quantité d’eau plus ou moins importante selon l’aménagement. Si cette eau est potable, il serait judicieux, par mesure de sécurité, de la filtrer et de la désinfecter à l’eau de Javel ou de la stériliser par ébullition avant de la consommer. Elle peut avoir été infectée par des germes pathogènes, comme c’est le cas durant certaines inondations où les systèmes de distribution sont souillés par des eaux usées (contenant excréments et déchets) ou contaminés par des bactéries, certains éléments nocifs ou des produits toxiques. Il se peut enfin que l’eau continue à couler de votre robinet d’une manière ou d’une autre mais quelle ne soit plus potable. Par ailleurs, si vous craignez une pollution imminente, l’un des premiers gestes à faire est de couper l’arrivée d’eau principale, pour protéger vos tuyaux, éviers, baignoires et réservoirs. Si vous craignez une coupure d’eau, faites l’inverse : remplissez la baignoire, la machine à laver, les lavabos, toutes les bouteilles vides et tout autre réservoir disponible avant la rupture d’alimentation.

La plupart des toilettes sont équipées de réservoirs d’une capacité de 9 à 12 litres. A raison d’une consommation d’eau de 4 litres par jour et par personne, cela correspond à la quantité nécessaire pour vous donner une autonomie en eau potable de quelques jours (pour une famille peu nombreuse). Inutile de le préciser : c’est le liquide du réservoir que l’on récupère, pas celui de la cuvette !

Ne contaminez pas l’eau du réservoir de vos toilettes avec des produits chimiques parfumants et, si vous le pouvez, conservez vos toilettes « à l’ancienne », c’est-à-dire celles qui sont équipées de réservoirs de 9-12 litres, ne les remplacez pas par ces nouvelles générations de sanitaires « écologiques » qui ne contiennent que de 6 à 9 litres, parfois moins.

Le chauffe-eau, ou ballon d'eau chaude, est la ressource principale en eau potable d'une maison, villa, appartement ou immeuble, il devra être considéré comme faisant partie intégrante de vos stocks. Ce chauffe-eau peut contenir de 50 à 200 litres par habitation selon le modèle. C'est donc une réserve non négligeable et il serait judicieux de savoir comment la récupérer. Profitez de la prochaine visite du plombier pour lui demander de vous expliquer comment vidanger votre chauffe-eau pour récupérer l'eau qu'il contient en cas de besoin.

Il existe d'autres « sources » d'eau dans une maison qu'il faut savoir identifier : aquariums, vases, radiateurs alimentés par une chaudière, la vidange des tuyaux qui alimentent les climatiseurs, les déshumidificateurs, etc. On peut aussi récupérer la condensation de l'eau sur les fenêtres ou sur les murs, ainsi que récupérer l'eau de la fonte de la glace accumulée dans le congélateur.

Toutes ces ressources sont essentielles car elles feront reculer l'échéance à laquelle, sans eau ou avec des réserves littéralement « à sec », il vous faudra sortir pour en rechercher ailleurs, et donc affronter l'extérieur, potentiellement hostile !

*b) À l'extérieur*

Si, dans une situation de crise, vos stocks vous permettent une autonomie suffisante qui vous évite de sortir et de vous exposer au danger avant une échéance relativement lointaine, cela ne durera pas éternellement. Il se peut aussi que vous ayez à quitter votre domicile s'il n'est plus sûr, temporairement ou définitivement (voir chapitre sur l'évacuation). En cas d'incendie, d'écroulement, de pillage, d'attaque, il vous faudra identifier, trouver et utiliser de l'eau hors de votre domicile, votre abri.

Une chose est sûre, si une crise de moyenne ou de longue durée survient, nous allons tous devoir apprendre ce que savent déjà les millions de personnes qui ont été, ou sont quotidiennement confrontées au « stress hydrique » : nous risquons, tout comme elles, de boire beaucoup d'eau dite « verte » ou « brune ».
Pour finir, voici quelques exemples de sources d'eau possibles en milieu urbain :

— Cours d'eau : ruisseaux, rivières, fleuves...

— Plans d'eau : mers, lacs, étangs, mares, flaques...

— Fontaines, réservoirs municipaux, châteaux d'eau, puits, jacuzzi, piscines

municipales ou privées, aquariums...

— Eau de pluie, toits, gouttières, neige ou glace...

— Radiateurs de voitures/camions...

— Au pire du pire il reste l'eau stagnante des égouts, mais là... « ça craint »!

La première règle est de cartographier dans votre environnement les sources et points d'eau pouvant vous permettre de vous réapprovisionner. Munissez-vous d'une carte ou dessinez-en une, et notez non seulement ces endroits, mais aussi, pour chacune de ces sources, les informations sur la quantité et la qualité de l'eau, les cycles pour les mares et les ruisseaux. Vous relèverez également la nature des accès, du terrain, des dangers éventuels et toute autre donnée pouvant permettre d'évaluer vos chances de trouver l'eau de la meilleure qualité possible, dans les meilleures conditions de sécurité possible en diminuant les voyages inutiles. Essayez d'éviter les trajets dans des zones dangereuses. Si vous le pouvez partez, à deux et n'hésitez pas à vous cacher et à vous déplacer très discrètement, surtout si vous allez loin. Ne prenez pas de risques inconsidérés, cette activité peut être dangereuse. Plus vous serez lourdement chargé, plus vous progresserez lentement, et plus vous risquerez d'attirer l'attention de personnes malintentionnées. En cas de panique : n'hésitez pas à lâcher votre eau pour fuir.

Bref, pensez à tous ces documentaires sur la faune africaine où il est question d'animaux autour d'un point d'eau. Oui, ceux-là mêmes dans lesquels on voit un crocodile, par exemple, qui attend sa proie pour soudainement l'attraper au moment où elle se désaltère. Vous pouvez vous retrouver dans le même état de vulnérabilité !

La deuxième règle est de toujours filtrer et désinfecter toute eau puisée ou récupérée avant de la boire, de cuisiner, nettoyer sols et surfaces, préparer un biberon, se brosser les dents avec. Les conséquences de la consommation d'eau impropre peuvent être dramatiques : empoisonnements aux produits toxiques et polluants, maladies comme la dysenterie, le typhus, le choléra, mais également les parasites comme les vers et les champignons. Cette règle primordiale vous évitera un cortège de fléaux tels que diarrhées, vomissements et fièvres, qui peuvent tout aussi sûrement vous tuer par déshydratation et affaiblissement. D'une manière générale, si vous le pouvez, évitez d'utiliser l'eau stagnante des flaques ou des mares, de même que celle qui est visiblement contaminée par

des cadavres animaux ou humains.

La troisième règle est de ne pas piller les réserves et ressources d'autrui. Non que ce ne soit seulement injuste ou immoral, mais simplement par pragmatisme : si vous commencez à voler, vous risquez de tomber sur des gens prêts à tout pour défendre une denrée aussi précieuse et, si vous réussissez, vous risquez des représailles. En cas de convoitise extrême de votre part, préférez toujours le troc ou la négociation au vol. Si votre vie est vraiment en jeu, et que vous ou vos enfants soyez sur le point de mourir de soif... Eh bien faites ce que vous pouvez, mais faite-le vite et restez discret ! On reparlera de ce genre de situation — et de leur inverse — plus tard.

Si votre ville est située en bord de mer, il serait pertinent de vous équiper d'une pompe manuelle de dessalinisation. Si le coût de ce type d'installation n'est pas à la portée de toutes les bourses, l'abondance de l'eau offerte par cette technique constitue un amortissement suffisant pour ne pas être ignoré.

Un excellent système est le Katadyn® Survivor™ 06, qui utilise le principe d'osmose inversé. Soumise à une forte pression, contre une membrane poreuse, l'eau de mer peut rejeter jusqu'à 98 % du sel (prix : environ 1 000 €!).

D'autres techniques de dessalinisation peuvent être utilisées comme, par exemple, recueillir la condensation de la vapeur d'eau produite par ébullition. Cette technique a d'ailleurs été la principale source d'eau potable de l'un des camps de base de l'expédition Lewis et Clark[3] sur les bords de l'océan Pacifique en 1806.

#### 3. Transport et logistique de Peau

Pensez tout simplement que l'eau est lourde — un kilo par litre — et que vous aurez besoin d'en boire plusieurs litres par jour et par personne, sans compter les quantités supplémentaires nécessaires à la cuisine et l'hygiène. La logistique de l'eau est donc inconfortable, encombrante et fastidieuse. Recueillir, contenir, stocker et, bien sûr, transporter de l'eau, nécessite également l'utilisation d'une multitude de récipients adaptés.

Le récipient lui-même, quelles que soient sa forme ou la matière dont il est composé, est le fruit de l'ingéniosité humaine depuis des temps reculés, car pouvoir contenir et transporter du feu, de l'eau, de la nourriture ou des objets

est une condition intimement liée à la survie.

Nous avons tous été témoins d'images de villageois d'Afrique ou d'ailleurs, qui s'amassent chaque jour autour d'un puits pour remplir des contenants variés, ou de réfugiés remplissant des dizaines de récipients d'eau potable livrée par camion dans les zones dévastées. Ce genre de routine nous est totalement étrangère, à nous, Occidentaux, mais que nous soyons soudainement obligés de nous ravitailler auprès d'un camion depuis notre domicile, ou que nous ayons à chercher puis à transporter de l'eau non potable et la traiter ultérieurement, le récipient sera l'un des outils fondamentaux de notre survie urbaine.

*a) Les systèmes lourds : le jerricane*

Tout comme la marmite familiale de plus de 2 litres, la couverture en laine ou encore la bâche, les réfugiés et les démunis du monde entier utilisent le jerricane pour transporter l'eau nécessaire à leurs besoins quotidiens. Le jerricane ou jerrican (les troupes anglaises appelaient les Allemands « Jerries » pendant la Seconde Guerre mondiale) a été inventé par l'armée allemande dans les années 1930 pour le stockage et le transport de l'essence. Doté d'une capacité de 20 litres (juste assez léger pour qu'un homme puisse en porter deux, ou équipé d'une poignée triple permettant à deux hommes d'en porter un ou trois), et d'une forme étudiée, facilitant l'empilement pour un rangement efficace, le jerricane est depuis, toujours en service.

Aujourd'hui, près de 2 milliards d'individus vivent à moins d'un kilomètre d'une source d'eau et consomment moins de 18 litres d'eau pour la totalité de leurs besoins quotidiens (la moyenne en France est de 300 litres). Une grande partie de ces personnes, comme la plupart des réfugiés à travers le monde, utilisent massivement le jerricane.

Des jerricanes alimentaires de 5, 10, 20 et 30 litres existent en plusieurs formats : plats, compressibles, souples ou cubiques. Faites en sorte d'en avoir quelques modèles chez vous à utiliser en cas de crise. Si vos moyens le permettent (ces jerricanes sont peu onéreux, entre quelques euros et quelques dizaines d'euros pour les plus sophistiqués), vous devriez en avoir plusieurs de différentes sortes. Ce sont des objets précieux pour le troc et pour dépanner les nécessiteux.

En situation de retranchement, ces systèmes lourds sont la base de nos capacités

de stockage de l’eau et de réapprovisionnement et peuvent, selon la situation, s’ajouter à nos systèmes d’évacuation.

*b) Les systèmes légers : gourdes, bouteilles et poches à eau...*

Principalement conçues pour le sport et les loisirs, les gourdes, les bouteilles et les systèmes d’hydratation (poches à eau) modernes ont l’avantage d’être facilement transportables et très pratiques. Cependant, leurs capacités sont faibles et peu adaptées au-delà de la consommation journalière d’un individu. Si vous ne disposez pas de récipients plus volumineux, vous devrez sortir constamment pour vous réapprovisionner et vous exposer plus fréquemment aux dangers extérieurs, sans parler du nombre de gourdes et autres bouteilles qu’il vous faudra transporter à droite et à gauche, créant de l’encombrement, faisant du bruit... Même avec deux ou trois poches à eau de 2 litres, vous ne serez jamais capable de répondre à la totalité des besoins de votre famille (disons 4 personnes) en une seule sortie « eau ». L’idéal est donc de les porter dans un sac à dos, en bandoulière, avec des jerricanes, par exemple. Si vous devez fuir précipitamment, vous serez plus réactif en abandonnant les jerricanes tout en préservant l’eau que vous portez sur vous. Pratiques, légères, les gourdes, bouteilles et poches à eau sont particulièrement indiquées pour les déplacements rapides tels que les patrouilles, ou la fuite.

Les bouteilles en plastique PET (polyéthylène téréphtalade) de 1 litre, 1,5 litre et de 2 litres sont utilisées dans le monde entier pour le transport et le stockage de l’eau. Plus ou moins fragiles selon la provenance, ces bouteilles sont d’excellentes gourdes expéditives. Une simple ficelle attachée au goulot rend le port de celles-ci plus pratique si vous n’avez pas de sac.

Les meilleures gourdes aujourd’hui sont les bouteilles de type « Nalgene™ » de 1 litre à goulot large. Très résistantes et bon marché, elles offrent toutes les qualités requises dans l’univers de la survie. Un autre modèle intéressant est la gourde souple. Extrêmement légères et repliables une fois vidées, elles peuvent contenir 1, 2, 3, voire 10 litres selon les modèles.

Les poches à eau, de type Camelbak® ou Platypus®, pratiques pour les activités sportives, permettent de s’hydrater tout en se déplaçant sans décrocher son sac à dos, mais c’est leur seul avantage. Elles sont difficiles à nettoyer, à vider sans gaspillage, et elles coûtent plus cher qu’une bouteille ou une gourde.

*c) Les systèmes alternatifs*

Malheureusement (mais tant mieux pour notre scénario!),

aujourd'hui en ville, la bouteille en plastique est omniprésente, mais il se peut néanmoins que nous n'en trouvions aucune le jour où nous en aurions le plus besoin.

Les chambres à air des vélos, motos et voitures peuvent alors prendre le relais pour ce stockage improvisé, particulièrement celles de moto, qui peuvent être facilement portées en bandoulière tout en bénéficiant d'une capacité appréciable de plusieurs dizaines de litres.

#### 4. Conservation et économie de l'eau

Lors d'une pénurie ou d'un stress hydrique quelconque (coupure, contamination, ou pénurie), l'eau potable devient vite si précieuse qu'elle ne devrait être utilisée que pour nos besoins les plus vitaux. S'hydrater, boire, est une priorité, mais laver la vaisselle par exemple ne l'est pas. La conservation et l'économie de l'eau doivent impérativement devenir des habitudes.

*a) Manger*

Une réserve d'assiettes en carton et de couverts en plastique est un investissement minime qui peut vous permettre de maintenir un semblant de normalité. Continuer à prendre des repas sur des assiettes avec des couverts est un repère psychologique important lors d'une crise et de l'effondrement de nos usages et de nos habitudes, tout en évitant de faire la vaisselle et donc de gaspiller l'eau.

Votre nourriture devrait aussi refléter cette discipline et vous devriez prévoir des stocks alimentaires pour des repas dont la préparation nécessite peu d'eau. (Voir le chapitre suivant sur la nourriture).

Une autre façon de limiter la déshydratation est de ne pas trop transpirer, en évitant l'alcool, le tabac, mais aussi de manger trop sucré ou trop gras. Le corps utilise l'eau pour traiter les sucres et les corps gras. Il faut tenir compte également de cette règle fondamentale de la thermodynamique, selon laquelle une consommation d'eau excédant vos besoins vous déshydrate. Les Touaregs, Aborigènes et autres peuples des zones désertiques, le savent bien et leurs

comportements reflètent cette règle.

*b) Hygiène*

La décision de laver et désinfecter votre corps, vos outils, vos sols, et vos vêtements doit être prise avec un sens aigu des priorités : mourir de soif avec une chemise propre n'a aucun sens!

Utilisez votre bon sens et minimisez tout ce qui nécessite de l'eau, tout en lavant en priorité ce qui est le plus important, les biberons par exemple, et remplacez l'eau parce que vous pouvez pour un effet similaire. Pour la toilette, par exemple, les lingettes pour bébés peuvent se substituer à l'utilisation d'eau et donc contribuer à la préservation de vos stocks (voir le chapitre sur l'hygiène et la santé).

*c) Aller aux toilettes*

S'il est facile, à la campagne, ou en zone pavillonnaire, de mettre en place des toilettes sèches ou de construire des latrines dans le jardin, les solutions sont plus restreintes en appartement.

Dans la mesure où il est hors de question d'utiliser les stocks d'eau potable pour éliminer les excréments, il va falloir utiliser des sacs plastiques que nous pourrons jeter au moment voulu et à l'endroit propice. Pour plus de « confort », un seau en plastique de 20 litres avec un couvercle peut être transformé en toilettes en découpant le couvercle et en insérant à chaque fois un nouveau sac plastique.

Tout comme les assiettes en carton et les lingettes pour bébés, un stock important de sacs en plastique de toutes tailles est extrêmement utile à la survie du citadin.

#### 5. Récolter l'eau de pluie

La pluie survient à des fréquences variables, selon la saison, l'heure de la journée ou la géographie. Par conséquent vous devez connaître les moments favorables pour recueillir l'eau des pluies afin de vous préparer de manière adéquate, en particulier si vous habitez des zones avec de rares mais forts volumes de précipitations suivis de longues périodes de temps sec.

Le réceptacle le plus courant pour recueillir l'eau de pluie, est la cuve ou « tonneau alimentaire » de 200 litres raccordé à une gouttière. Toutefois, si cela est relativement facile à installer dans une maison ou une villa périurbaine, c'est quasiment impossible en appartement, hors cas particulier. En revanche, en s'équipant de récipients de 10, 50, 75 ou 100 litres et d'une bâche ou d'un cône en plastique en guise de gouttière, on obtient un système de récupération des eaux simple à mettre en place. Si vous n'avez pas de bâche, un rideau de douche, une toile de tente, un sac-poubelle ou toute autre surface imperméable pouvant canaliser l'eau de pluie depuis votre fenêtre et votre balcon fera l'affaire.

Ensuite, pour améliorer votre rendement, vous pouvez accroître l'étendue de votre système en étendant votre bâche sur deux tringles à rideaux ou deux manches à balais, par exemple, et donc augmenter la surface de récupération depuis vos fenêtres, vos balcons, etc. Il est important de pouvoir récolter beaucoup d'eau de pluie en peu de temps, en particulier si vous n'êtes pas sûr de la fréquence des précipitations. Si vous habitez sur la côte ouest atlantique ou sur la mer du Nord, votre pluviométrie sera plus favorable qu'en Méditerranée... quoique, avec les changements climatiques à venir... bref, surveillez la météo.

Une fois votre système de collecte d'eau mis en place, il faut l'entretenir. D'une part parce que gouttières, bâches, tentes, ou autres se salissent et recueillent aussi beaucoup de poussières et de débris, et d'autre part parce que le vent peut les endommager (déchirer) ou les emporter. Enfin, prévoyez le démontage de votre appareillage s'il ne pleut pas ou que la discrétion s'impose.

Pour collecter de l'eau, toutes sortes de réceptacles font l'affaire : les bidons, les seaux, les bacs et bassines en plastique, les récipients de cuisine, les bâches, les tissus imperméables, etc.

En cas de chute de neige, qui donnent 50 à 800 kilos de pression par mètre cube selon le tassement, attention à ce que le poids de celle-ci ne détruise votre installation. La neige ou la glace peuvent alors être récoltées dans tout autre récipient pour ensuite être fondues. Ne « mangez » pas directement la neige ou la glace, ce processus consomme beaucoup trop d'énergie donc de calories, et refroidit le corps. Il est préférable d'opter pour la fonte à température ambiante ou à la chaleur d'un feu.

Une fois l'eau de pluie recueillie, vous devrez la filtrer et la traiter comme toutes les eaux.

**6. Filtrer l’eau**

Il existe un grand nombre de modes de traitement de l’eau, certains sont connus depuis des temps reculés, d’autres plus modernes sont très performants.

Le filtrage, soit l’assainissement mécanique, est une étape incontournable dans le traitement de l’eau, car c’est une méthode simple, portative et efficace. Elle réduit significativement la présence de particules indésirables dans l’eau : éléments minéraux, sédiments, parasites, virus et bactéries, champignons ou encore de certains produits chimiques.

Attention ! aucun système de filtrage ne peut prétendre à l’élimination complète des dangers présents dans l’eau! Pour un traitement total, il doit être pratiqué conjointement avec une méthode d’assainissement par ébullition ou chimique.

Avant de filtrer l’eau, il faut la préfiltrer. En effet, des substances en suspension peuvent gêner la désinfection de l’eau et user les filtres, réduisant ainsi leur durée de vie. Pour préfiltrer une eau trouble, il suffit de la faire passer à travers un linge, un drap ou un filtre à café par exemple. L’eau recueillie ainsi sera alors prête au filtrage proprement dit, pour lequel il existe plusieurs types de matériel.

*a) Les filtres portatifs*

Comme leur nom le suggère, les filtres portatifs sont de petite taille et légers. Le volume d’eau qu’ils sont capables de traiter ainsi que la durée de vie de leurs cartouches filtrantes sont relativement faibles. En revanche, ils sont en général efficaces, solides et permettent de filtrer une petite quantité d’eau très rapidement. Il faut distinguer trois catégories de portatifs :

Les <u>filtres à pompe</u> devraient être la base de vos systèmes portatifs, car ils offrent un ensemble compact, extrêmement rapide à mettre en place, durable, efficace, et d’un rendement adapté aux besoins d’une personne ou d’une famille nombreuse. Ils sont souvent équipés d’un système de préfiltrage, qui allonge la durée de vie de leurs cartouches.

Parmi le nombre impressionnant de filtres à pompe disponibles sur le marché, le MSR® Miniworks™ EX a retenu notre attention. Il est capable de filtrer jusqu’à 2 000 litres d’une eau peu sale avant que l’on ait besoin de changer sa cartouche filtrante. Peu onéreux, ce filtre est simple d’utilisation. Son excellente réputation tient au fait qu’il peut être réparé sur le terrain, démonté sans outils.

Toutes ses pièces sont facilement accessibles, il est possible de le bricoler, avec des pièces fabriquées « maison », ou encore de l'adapter à d'autres fonctions, ce qui est un avantage certain en conditions réelles.

Filtre à pompe : MSR® Miniworks™ EX

Prix : aux alentours des 80 €.

Poids : 450 grammes.

Filtre : céramique et charbon.

Filtration : 0,2 micron.

Préfiltre : Oui

Rendement : 1 litre par minute.

Pompe par litre : 85.

Durée de vie du filtre : 2 000 litres.

Adaptateur de bouteilles : oui.

Indicateur de remplacement du filtre : oui.

Fabriqué aux États-Unis.

Efficace contre les protozoaires, les bactéries, les particules, il réduit la présence des produits chimiques.

Les filtres « bouteille » ou gourde sont extrêmement simples d'utilisation et c'est sans doute pour cela qu'ils connaissent un énorme succès ces dernières années. Il n'y a pas de tubes à déployer, pas de filtres à nettoyer, aucune manipulation physique ou calcul à effectuer.

Les magasins spécialisés en matériel de camping, trekking et aventure offrent une large gamme de modèles de filtres. Parmi eux, notre attention s'est portée sur le Katadyn® Mybottle purifier™ à ne pas confondre avec le modèle du même fabriquant au nom de « Mybottle microfilter™ », qui est moins cher mais moins efficace. Cette gourde/filtre est intéressante, car elle peut se porter

ou se fixer sur un sac à dos, elle permet de boire l’eau immédiatement, mais surtout elle intègre un préfiltre en fibre de verre, un filtre à virus ainsi qu’un filtre à charbon actif. Le préfiltre élimine les bactéries, les protozoaires et les microorganismes de taille supérieure à 0,3 micron. Le filtre à virus « viripur » retient ensuite les virus et les particules très fines par absorption grâce à un filtrage électrocinétique, enfin le filtre au charbon actif élimine les dépôts et les odeurs tout en améliorant le goût de l’eau. Le gros avantage de ce système, outre la suppression des virus, est de proposer un ensemble complet et autonome (filtre + gourde), tout en offrant la possibilité de boire instantanément sans avoir à pomper l’eau ou déployer un filtre plus complexe.

Parmi ses inconvénients : la durée de vie du filtre est limitée à un traitement de seulement 100 litres d’eau, sa faible capacité de 55 centilitres seulement, et un kit de rechange relativement coûteux.

Filtre à bouteille : Katadyn® Mybottle purifier™

Prix : aux alentours des 50 €.

Prix du filtre de rechange : 40 €.

Poids (vide) : 275 grammes.

Filtre : Fibre de verre, « virupur » et charbon.

Préfiltre : Oui.

Rendement : 55 centilitres Aussi rapide que la vitesse de remplissage.

Durée de vie du filtre : La bouteille peut être remplie environ 150 fois (environ 112 litres).

Indicateur de remplacement du filtre : Non.

Fabriqué en Suisse.

Efficace contre les protozoaires, les bactéries, les particules, les produits chimiques/toxines et les virus.

Dans la catégorie des filtres « bouteille », il nous faut mentionner la bouteille

Lifesaver® Bottle 4 000UF™ qui, si elle reste chère et lourde (600 grammes à 150 €), possède un filtre d'une durée de vie correspondant à plus de 4 000 litres d'eau traitée.

Les filtres « paille », de très petite taille, permettent de traiter l'eau tout en la buvant à même la rivière, l'étang ou toute autre source. Ils sont parfaits pour équiper un sac d'évacuation, dans les situations où la discrétion s'impose, en back up de vos filtres plus grands ou pour le troc. Ces outils seront très prisés en cas de crise.

L'Aquamira® Frontier Pro™ est sans aucun doute le système le plus souple et intéressant de cette catégorie. Non seulement il tient dans la main, mais il égale ses grands frères grâce à son filtre au charbon actif, il est également doté d'un pas de vis universel qui permet de le fixer directement sur toutes sortes de gourdes et de bouteilles à petit goulot : bouteille d'eau minérale, de soda ou encore embout des poches à eau.

Filtre paille : Aquamira® Frontier Pro™

Prix : 30 €

Poids : 56 grammes Filtre : Charbon actif Pré filtre : Oui

Rendement : Aussi vite que nous pouvons boire.

Durée de vie : 200 litres

Indicateur de remplacement du filtre : Non

Fabriqué aux Etats-Unis.

Efficace contre les protozoaires, les bactéries, les particules, et réduit les produits chimiques.

*b) Les systèmes fixes*

Dans une situation de stress ou de pénurie prolongée, vous devrez compter sur des systèmes de filtrage et de traitement beaucoup plus pérennes et performants que les équipements portatifs. En effet, l'outil de référence en situation de crise demeure le filtre fixe.

Nous n’avons pas eu à débattre ou réfléchir longtemps pour choisir celui qui nous satisfait le mieux. La compagnie Berkey® offre toute une gamme de filtres fixes qui sont parfaits pour l’utilisation quotidienne. Ils éliminent les pathogènes, les kystes et les parasites, mais également les produits chimiques comme herbicides, pesticides, les solvants organiques ou le radon 222, entre autres. Ils réduisent également la présence des nitrates, des nitrites et des minéraux malsains tels que le plomb et le mercure. Un jeu de filtres supplémentaires, nommé « PF-2 » et vendu séparément, est capable de réduire la teneur en fluor ou en arsenic. Ces systèmes de filtres fixes dits « à gravité » existent en six tailles différentes, et peuvent répondre aux besoins journaliers d’un individu, d’une famille et jusqu’à 150 individus pour le modèle « Crown ». Ils sont donc parfaits pour équiper votre Base Autonome Durable.

Filtre fixe : Berkey®

Prix : 250-300 €

Poids : 4 kilos Filtre : charbon Préfiltre : non

Rendement : de 11 à 100 litres par heure.

Durée de vie : jusqu’à 23 000 litres Indicateur de remplacement du filtre : non Fabriqué aux États-Unis.

Efficace contre les protozoaires, les bactéries, les particules, les kystes et parasites, produits chimiques (herbicides, pesticides, solvants organiques, radon 222, nitrates, nitrites, etc.) + fluor et arsenic.

*c) Les systèmes alternatifs*

Quoi qu’il arrive, et quelle que soit votre situation, le filtrage est une étape incontournable du traitement de l’eau, car l’univers urbain est propice à la contamination systématique des eaux.

Si vous n’avez pas prévu de filtrage, ou que vos filtres soient perdus ou endommagés, la fabrication de systèmes artisanaux deviendra votre priorité. Par exemple, en filtrant l’eau au travers de couches successives de sable, de gravier, de charbon et de tissus comme le coton. Plus ces couches sont importantes en épaisseur, plus vous obtiendrez une meilleure qualité d’eau. Ces filtres peuvent être improvisés dans n’importe quel contenant comme par exemple une

bouteille en plastique PET, des cannettes en aluminium ou un entonnoir, en déposant les matières filtrantes les plus fines au fond du système (tissus et sable fin), et les matières plus grossières en haut du système (graviers et végétaux).

#### 7. L'ébullition

Les situations de survie en ville ne sont pas historiquement des balades en montagnes, où vous traitez une eau assez propre et limpide. En situation de crise, il faudra vous préparer à traiter une eau potentiellement contaminée par toutes sortes de déjections, de virus et de bactéries.

Une fois recueillie, préfiltrée ou décantée puis filtrée à nouveau, il vous faudra faire bouillir l'eau. L'ébullition reste la méthode la plus sûre, la plus efficace, et qui éliminera toutes les bactéries et les virus. Il est essentiel pour cela que vous disposiez d'une marmite, ou d'un récipient en métal, suffisamment grand (au minimum de 2 litres, idéalement plus), pour vos besoins et ceux de votre famille. Il vous faut ensuite disposer de l'énergie nécessaire pour porter cette eau à ébullition. Et qui dit énergie, dit combustible.

Si, sur le long terme, le combustible le plus courant sera sans doute le bois, il est important d'étudier des options plus commodes à court terme.

Le réchaud à gaz ou réchaud de camping est sans doute la solution la plus pratique et la mieux adaptée à l'environnement urbain pour faire bouillir de l'eau et préparer votre nourriture en toute discrétion, avec une dépense énergétique minimale. Pas besoin de chercher du bois, de le couper, de fabriquer un système de ventilation complexe, ni de se préoccuper de la fumée.

Une réserve en gaz de deux bouteilles de 13 kilos permet à une famille de quatre personnes de cuisiner pendant six mois. Elle se stocke facilement, son encombrement est faible et son coût est modique. Ces bonbonnes de gaz pourront également être utilisées pour effectuer du troc car elles seront très prisées.

Attention! Si une eau contenant des bactéries ou un autre élément nocif peut être rendue réellement potable en la faisant bouillir à gros bouillons pendant quelques minutes, elle ne le sera pas si elle contient des produits chimiques toxiques ou des métaux lourds. Pour éviter cela, il faudra faire bouillir l'eau et en récolter la vapeur qui, par condensation, sera recueillie dans un récipient

propre, elle sera alors plus sûre. Mais c’est un processus coûteux en termes énergétiques.

Dans tous les cas, une fois l’eau assainie, transférez-la dans un récipient et, si possible, mélangez-la afin de l’oxygéner, ce qui lui donnera un meilleur goût.

#### 8. L’assainissement chimique

Si le filtrage de l’eau améliore considérablement sa qualité, cette méthode demeure grossière et donc insuffisante pour être assimilée à une véritable opération de « purification ».

Quand bien même vos filtres seraient perfectionnés et « dernier cri », prétendant à l’élimination d’un nombre impressionnant d’éléments pathogènes, il est essentiel de pouvoir appliquer un traitement supplémentaire visant plus spécifiquement les virus et les bactéries, car leur taille souvent infime leur permet de passer à travers les filtres. Nous avons détaillé l’ébullition comme méthode supplémentaire de traitement, abordons maintenant l’assainissement chimique.

*a) Assainissement par l'eau de Javel*

L’utilisation de l’eau de Javel est une méthode d’assainissement chimique efficace contre les virus, spores, champignons et bactéries. L’eau de Javel est utilisée comme désinfectant depuis le IX$^{e}$ siècle. Elle se présente sous sa forme liquide en bouteilles ou berlingots, ou sous sa forme solide en pastilles. Cette solution oxydante permet de désinfecter tout matériel et toute surface qui pourraient être contaminés, et prolonger la conservation de l’eau que vous stockez. Votre consommation en eau de Javel est donc à prévoir dans la préparation de vos réserves.

Quand bien même vous stockeriez de l’eau potable déjà traitée, comme c’est le cas pour l’eau du robinet, il sera nécessaire d’y ajouter ce désinfectant pour lutter contre une possible contamination de vos récipients. Pour traiter et stocker cette eau, vous utiliserez une eau de Javel non parfumée. Voici la marche à suivre :

Déterminez le pourcentage de chlore sur la bouteille d’eau de Javel :

— 1 % = 10 gouttes par litre,

— 4-6 % - 2 gouttes par litre,

— 7-10 % = 1 goutte par litre,

- Doublez la dose pour les eaux extrêmement douteuses, troubles ou très froides.

- Lavez-vous les mains avec du savon.

- Nettoyez et rincez le récipient à l’aide d’une solution d’eau coupée de Javel, puis remplissez celui-ci à moitié.

- Ajoutez les gouttes de Javel et mélangez. Attention, l’eau ne doit pas être chaude, mais froide ou à température ambiante.

- Remplissez entièrement le récipient.

- Laissez reposer pendant 30 minutes le récipient ouvert.

- Après 30 minutes, l’eau devrait avoir une faible odeur de Javel. Si l’eau ne sent pas, rajoutez une goutte de Javel et laissez reposer pendant 15 minutes. Si en revanche l’eau sent très fort la Javel, laissez reposer quelques heures de plus le récipient ouvert, ou transvasez l’eau entre deux récipients pendant quelques minutes.

- Fermez le récipient, et stockez-le.

Si l’étiquette contient des instructions précises sur l’utilisation du produit quant à la désinfection de l’eau, suivez-les. Cependant, l’eau de Javel n’est pas un détergent, elle ne lave donc pas, pour désinfecter une surface, il faut d’abord la nettoyer avec un détergent, avant d’appliquer l’eau de Javel. Soyez également attentif au fait que l’eau de Javel perd de sa puissance avec le temps, à partir de 6 mois jusqu’à 1 an, il est donc important de prévoir une rotation de l’eau traitée et surtout une rotation de la Javel.

*b) Assainissement par traitements aux ions d'argent!'dioxyde de chlore*

Il existe beaucoup de produits sous de nombreuses marques (Katadyn® Micropur™, Aquamira®, Pristine®, etc.) spécialisés comme l’eau de Javel dans le traitement et la conservation de l’eau et disponibles sous forme de comprimés,

de poudre ou de liquide. Ils sont constitués d'ions d'argent et de dioxyde de chlore ($C10_2$), ce qui les rend plus efficaces que les produits plus anciens à base d'iode.

Il en existe en général deux compositions chimiques distinctes :

Une version « classique » à base d'ions d'argent uniquement qui agit en 2 heures. Si vous respectez les instructions de dosage, sans trop de goût et d'odeurs ce produit préviendra la prolifération des bactéries et des virus dans votre récipient pendant 6 mois.

Une version « forte » à base d'ions d'argent et de dioxyde de chlore agit en 30 minutes. C'est un désinfectant rapide dont les effets durent 12 mois.

Notons aussi que plus l'eau est froide, plus la désinfection est lente. Les durées de repos doivent être ajustées à la température.

*c) Méthodes alternatives*

Il existe d'autres préparations pour stériliser l'eau, connues depuis l'Antiquité. Trois d'entre elles ont retenu notre attention.

L'argile est constituée de particules minérales d'une taille inférieure à deux microns qui ont des propriétés colloïdales. L'argile a une action, absorbante et « adsorbante », c'est-à-dire que ses microparticules captent les bactéries, microbes et certaines toxines. Elle peut donc être utilisée pour purifier l'eau, préalablement filtrée de ses impuretés. L'argile préparée pour l'utilisation domestique est disponible dans les magasins de produits biologiques, diététiques ou en pharmacie. Il suffit, pour purifier l'eau, d'en déposer une boulette de la taille d'une petite bille pour un litre d'eau dans chaque récipient et d'attendre que celle-ci se décante au fond pour ensuite pouvoir boire l'eau.

L'argent colloïdal est un fluide contenant des particules d'argent en suspension portant une charge électrique négative qui semble avoir la propriété d'éliminer la plupart des microbes et bactéries. L'argent colloïdal peut s'acquérir en pharmacie sous forme de granules ou de poudre à diluer dans de l'eau (une cuillerée à café par litre) ou déjà préparé en bouteille (une à quatre cuillerées à café d'une solution d'argent colloïdal à 10 ppm par litre d'eau). Il peut donc être utilisé pour purifier l'eau, également après filtrage.

La désinfection solaire utilise le rayonnement ultraviolet (LTV) du soleil. Les pays dits du « tiers monde » utilisent déjà cette méthode, dont l'efficacité est reconnue par l'OMS[4]. Il s'agit de verser de l'eau dans des bouteilles transparentes en polyéthylène téréphtalate (plastique PET) et de l'exposer à la lumière directe du soleil (au moins 6 heures par grand soleil). Le rayonnement UV et la chaleur tuent alors toutes les bactéries, tous les germes pathogènes et la majeure partie des virus.

**9. Matériel**

Vous devez avoir à présent à votre domicile tout le matériel nécessaire pour maîtriser le processus d'indépendance et d'autonomie au niveau de l'eau, soit stocker, trouver, transporter, conserver, collecter, filtrer, faire bouillir et assainir chimiquement cette eau. En temps de crise, il n'existera pas de système unique pour vous garantir totalement cette autonomie. Il faudra donc anticiper tous les moyens de vous approvisionner en eau potable et prévoir de combiner entre elles les différentes méthodes d'assainissement. La liste de matériel récapitulée ci-dessous n'est donc en aucun cas exhaustive, mais peut vous servir de point de départ dans l'anticipation d'un stress hydrique, quelle qu'en soient la durée ou la gravité.

La méthode mnémotechnique des trois « A » :

- « Avoir » : la totalité des outils nous permettant d'avoir de l'eau, de la contenir et de la transporter.

- « Agir » : tous les outils pouvant nous permettre d'agir sur notre environnement immédiat pour récupérer ou manipuler l'eau.

- « Assainir » : tous les outils pouvant nous permettre d'améliorer la qualité de l'eau jusqu'à ce quelle soit potable.

*a) Avoir*

Si nous nous penchons sur les villes ayant subi des crises catastrophiques au xx^c siècle, de la Nouvelle Orléans à Hiroshima en passant par Port-au-Prince, les récipients les plus pratiques pour contenir et transporter l'eau potable sont les premiers à devenir introuvables à mesure que celle-ci devient une denrée rare et donc précieuse.

Aux premiers signes d’effondrement, ces outils disparaîtraient dans les 72 heures, avec de la chance. Et vous, citadins qui n’avez rien prévu, seriez alors obligés de vous tourner vers des méthodes de récupération ou de stockage moins orthodoxes comme par exemple les petites piscines gonflables, les glacières, les seaux, sacs poubelles, bassines, et préservatifs (eh oui!) et bien d’autres récipients de fortune peu pratiques. Attention ! Ne pensez pas que ces solutions soient moins utiles que d’autres. Au contraire, vous devriez, dès le début de vos préparatifs, les intégrer à vos plans et dans la liste de votre matériel disponible. Prévoyez donc, en nombre suffisant :

— bouteilles,

— gourdes,

— jerricanes,

— bidons,

— tonneaux, etc.

*b) Agir*.

Il s’agit ici de recenser les outils et les matériaux, plus ou moins polyvalents, dont nous allons avoir besoin, et qui auront une influence directe sur nos actions liées à l’eau. Ces outils sont à acquérir ou à confectionner avant la crise. Après, ce sera beaucoup moins aisé et, comme nous l’avons vu, vous devrez alors improviser.

L’un de ces outils, des plus adaptés, est le simple tuyau, indispensable pour siphonner, connecter ou raccorder... Bon marché, il est facile à trouver en temps normal. En cas de crise grave, les tuyaux de raccordement de vos machines à laver, de vos lave-vaisselles, de votre douche ou encore les chambres à air, par exemple, pourront être utilisés.

L’entonnoir en plastique ou en métal est l’un de ces petits outils tout bêtes qui rend la manipulation des liquides beaucoup plus facile. En cas de crise, vous aurez à répéter l’acte de remplir ou de vider un récipient un nombre incalculable de fois et l’entonnoir sera votre ami ! Associé à un filtre à café ou à un simple morceau de T-shirt en coton, il pourra aussi servir de préfiltre improvisé.

D’autres outils ou objets tels que bâches ou sacs en plastique vous serviront également à récupérer, recueillir, manipuler et organiser le stockage des eaux de pluie ou d’autres sources. Ici l’outil « roi » est la bâche : bon marché, solide et polyvalente.

Faites une liste de tout ce dont vous avez besoin, contenant notamment :

— tuyaux (idéalement de différentes tailles, diamètres et longueurs ainsi qu’avec des variations de souplesse),

— bâches,

— sacs poubelles (différentes tailles/volumes),

— gouttières, tuyaux en PVC et accessoires de raccordement,

— entonnoirs,

— outils de plomberie, notamment des pinces multiprise,

— ruban adhésif en vinyle (Duct Tape en anglais) et autre rubans adhésifs ou adhésifs d’emballage,

— boîte à outils de bricolage, si possible bien fournie en outils (tournevis, marteaux, clés, etc.) et en clous, vis ;

— cordages divers (ficelles, cordelettes, cordes) ;

— chaînes et poulies (pour hisser des récipients lourds si nécessaire)...

*c) Assainir*

Limitez vos efforts à la mise en place de méthodes simples, efficaces et éprouvées. Équipez-vous d’un matériel et d’outils simples pouvant être utilisés à la maison ou « sur le terrain » sans trop de difficultés.

Premièrement, les filtres. Procurez-vous-en plusieurs. Testez leur fonctionnement régulièrement et vérifiez qu’ils ne sont pas endommagés ou qu’il ne faille pas changer leurs accessoires.

Prévoyez quelques méthodes de filtrage « artisanales » tout en sachant que vous

devrez en improviser de nouvelles.

Chaque famille devrait posséder un filtre à pompe. Cet équipement simple à utiliser est parfaitement adapté à une situation d'urgence. En plus d'un filtre, vous devriez au minimum prévoir les récipients dans lesquels vous ferez bouillir votre eau et un éventuel combustible. Une méthode d'assainissement chimique est ensuite la bienvenue, au cas où vous seriez dans l'incapacité, par manque de carburant, ou pour une autre raison, d'utiliser l'ébullition comme méthode de purification. Prévoyez donc le matériel suivant :

— eau de Javel (au minimum un litre),

— pastilles de type Micropur™,

— réchaud à gaz + bonbonnes de gaz (l'idéal est un système avec 2 brûleurs),

— gamelles et casseroles de plus de 2 litres,

— thermomètre WAPI (le WAPI est un indicateur de pasteurisation),

— filtres en tous genres,

— filtres à café,

— du sable fin (un sac de plusieurs kilos),

— charbon actif,

— argile,

— argent colloïdal,

— bouteilles en PET transparentes.

Quoi qu'il arrive, et quelle que soit la situation, dans votre BAD la gestion des stocks d'eau potable est une priorité absolue! Au risque de nous répéter : le plus important est de préparer tout ce qui peut la contenir, la transporter et la stocker ! En cas d'effondrement de la « normalité », même passagère, le manque d'eau devient très vite un problème crucial. Vous pouvez commencer vos préparatifs pour l'eau dès cet instant.

Vous voilà désormais paré pour subvenir de manière autonome et durable aux besoins en eau potable pour vous-même et votre famille, voire pour tout votre immeuble. Vous venez de passer l'étape la plus importante de la survie en milieu urbain. Le reste sera important, difficile, mais pas aussi fondamental que l'eau. Vous pouvez maintenant penser à l'étape suivante, celle qui peut atténuer ce bruit de gargouillis que fait un estomac vide : la nourriture.

***

*L'eau qui sort du robinet est devenue une sorte de jus noirâtre, parfois rougeâtre, et sentant souvent très mauvais. Les supermarchés de La ville s'étant vidés en quelques heures, la majeure partie des habitants a été contrainte de chercher de l'eau ailleurs. Lis se sont rendus ensemble à la rivière qui traverse la ville. Étrangement, la « corvée d'eau » a été organisée spontanément, d'abord par les femmes. Peut-être parce que les femmes attisent moins l'agressivité des autres ou quelles sont plus solidaires entre elles? Peut-être parce quelles sont plus patientes. En tout cas, Laure part tous les matins au lever du soleil et se joint aux autres femmes et aux rares hommes qui forment rapidement une sorte de convoi, enflant graduellement à l'approche de la rivière. Arrivée sur la berge, chacune remplit ses bidons, seaux ou bassines. Laure aimerait bien avoir des jerricans, mais ils sont introuvables ou hors de prix.*
*Elle doit se contenter de deux grands seaux de 20 litres chacun, quelle a du mal à porter lorsqu'ils sont pleins. Cette corvée quotidienne prend beaucoup de temps mais est indispensable. Oh, certes, l'eau n'est pas très propre. Il faut la filtrer et la faire bouillir. Ceux qui ne l'assainissent pas assez attrapent des fièvres, ils tombent malades, vomissent, ont des diarrhées qui finissent de les déshydrater complètement... Dans son quartier, certains montrent aux autres comment filtrer l'eau. Ceux qui ont des toits et des balcons s'improvisent pour recueillir l'eau de pluie. La distribution reprend pourtant de temps en temps, dans certains quartiers, mais ils sont devenus peu sûrs. Laure ne veut pas prendre de risques.*

## II. La nourriture

*Mieux vaut tisser un filet, que prier pour avoir du poisson.*
Proverbe chinois

*Tout ce qui a quatre pieds se mange, sauf les tables et les chaises.*

Proverbe chinois

*Les finances publiques doivent être saines, le budget doit être équilibré. La dette publique doit être réduite. L'arrogance de l'administration doit être combattue et contrôlée. L'aide aux pays étrangers doit être diminuée de peur que Rome ne tombe en faillite. La population doit encore apprendre à travailler au lieu de vivre de l'aide publique.*
Cicéron (106-43 av. J.-C.)

Tout au long de notre Histoire, les changements fondamentaux et formateurs de notre espèce se sont articulés autour de la nourriture. De la fabrication des premiers outils humains à la révolution verte de l'agriculture, la nourriture est le moteur de notre évolution. Dans la tradition culturelle ou religieuse de toute civilisation, elle apparaît symboliquement au cours de rituels, sous forme d'offrandes aux divinités, ou dans les mythes comme celui de la louve capitoline, mère nourricière des fondateurs de Rome et de la prospérité romaine. Jusqu'au dernier repas du Christ, elle résonne en écho depuis notre Histoire lointaine. Notre instinct animal voué à la reproduction semble nous dire : qui mange « à sa faim » aura toutes les chances de rester le plus fort, pour assurer avant tout, la survie de son espèce, à l'exemple des ancêtres qui nous ont engendrés, malgré les guerres et les privations. Peu importe alors notre environnement et qui nous sommes, nous devrons toujours compenser la perte énergétique quotidienne par un apport calorique constant, et donc manger jusqu'à la fin de nos jours.

Le citadin bénéficie d'un apport calorique des plus stables, voire excessif. Il dispose d'un choix impressionnant d'aliments, et peut pratiquement manger n'importe quoi, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, tout au long de l'année. Une énorme machine, extrêmement complexe, opère 24 heures sur 24 pour rassasier son appétit gargantuesque. Les moyens déployés pour « nourrir une ville » sont considérables. De la production au traitement et à l'emballage, jusqu'à l'acheminement et à la distribution, le ravitaillement urbain dépend d'une chaîne logistique de plusieurs centaines de maillons qui demeure bien fragile. Une simple augmentation du prix des carburants, ou une saison exceptionnellement aride dans les berceaux agricoles productifs tels que la Russie pour le blé, les Etats-Unis pour le maïs ou le Brésil pour le soja, ont des répercussions immédiates à l'échelle mondiale.

Depuis la sédentarisation des premiers « chasseurs cueilleurs », autonomie et liberté humaines sont synonymes de possession d'un territoire. Ce qui sous-entend également des moyens pour défendre la terre cultivée afin de ne pas devenir l'esclave d'un autre. Ce n'est pas un hasard si la production de nourriture, individuelle ou familiale, tout comme la possession d'armes à feu font partie des libertés individuelles les plus réglementées par les gouvernements sous la pression des lobbies. Dans cette logique, il n'est pas étonnant de voir certaines multinationales agroalimentaires tenter de prendre le contrôle mondial de sa production au niveau moléculaire et génétique, en particulier sur les semences. Ce contrôle est une manière d'influencer, directement ou indirectement, notre niveau de dépendance. Comme le résumait Henry Kissinger : « *Qui contrôle le pétrole, contrôle les nations. Qui contrôle la nourriture, contrôle les peuples.* »

Fort de ces constatations en forme d'avertissements, vous citadin dépendant du système, comment ferez-vous, pour vous réapproprier votre autonomie, votre indépendance par rapport à la nourriture ?

La majorité de la population urbaine est à neuf repas de la faim.

Neuf repas, en moyenne, est ce qu'une famille citadine peut cuisiner avec le contenu de son garde-manger. Les centres de production et de traitement des denrées alimentaires sont éloignés des villes modernes, elles-mêmes inadaptées aux grandes capacités de stockage d'aliments dont nous pourrions avoir besoin, si une crise se déclenchait. L'urbanisation galopante a certes ménagé des espaces verts très esthétiques dans les villes, mais cela s'est fait au détriment d'une production alimentaire autonome, même modeste. Les coopératives agricoles, les cultures vivrières, maraîchères, les élevages ou encore l'apiculture ont été relégués hors des villes. Les lieux de production céréalière, entre autres, sont situés à des centaines de kilomètres, voire des milliers.

Bonne nouvelle : un adulte peut vivre assez longtemps sans manger! En effet, notre organisme en puisant dans ses réserves, peut tenir environ trois semaines sans se nourrir, sous un climat tempéré, en évitant l'effort physique.
En revanche, dans un environnement hostile, on ne peut survivre qu'à trois secondes d'inattention, trois minutes sans air, trois heures sans abri, ou trois jours sans eau. Cette règle de trois devrait nous aider à hiérarchiser nos besoins physiologiques, sans prétendre toutefois prendre en compte la complexité des rapports que nous entretenons avec la nourriture.

La sensation de faim, que nous connaissons avant chaque repas, est avant tout due à l'hypoglycémie. Elle peut être réduite, voire supprimée dans certains cas, par le jeûne. Pratiqué dans de nombreuses religions : le Carême pour les chrétiens, le Ramadan chez les musulmans, ou le jour du Grand

Pardon (Yom Kippour) chez les juifs, le jeûne semble nous rappeler que l'absorption de nourriture n'est pas la priorité physiologique, comme nous le suggérions précédemment avec la règle de « trois », et pourtant nos vies en dépendent, parfois dramatiquement.

**1. Le stockage de réserves**

Si l'eau peut littéralement tomber du ciel, la nourriture, elle, peut difficilement arriver directement dans votre assiette, particulièrement en hiver.

Comme le rappelle la célèbre fable La Cigale et la Fourmi, citée plus haut, la pratique ancestrale du stockage est avant tout un moyen de faire face aux diverses pénuries alimentaires, et de vous garantir une certaine autonomie, au moins pour un temps. La fable ne le dit pas, mais le sous-entend, à la fin, la cigale meurt!

La préparation de réserves, de stocks n'est pas seulement une manière d'éviter les problèmes dus aux cycles naturels instables ou imprévisibles, ni à l'effondrement probable des systèmes de support logistiques. Les avantages d'un garde-manger familial demeurent nombreux, même en l'absence d'événements catastrophiques :

- Stocker est un moyen de faire des économies en achetant de la nourriture en gros. [5]

- En cas de perte d'emploi ou de toute contingence personnelle, disposer de quelques mois de réserves permet de rester concentré sur la résolution d'un problème sans avoir à se préoccuper de la contrainte du ravitaillement quotidien et de son coût.

- Stocker permet de limiter l'impact de l'inflation, car acheter maintenant coûte moins cher qu'acheter demain.

- Stocker permet de choisir ce que l'on achète et de profiter ainsi de rabais et de promotions commerciales.

*a) Le retour à la cuisine*

Le train de vie du citadin dans son environnement a tendance à développer chez lui une relation spéciale à la cuisine en général, et à la pièce où il prépare ses repas, en particulier. Le frigo est souvent vide, ou objet d'expériences biologiques aussi involontaires que douteuses. Ses placards sont plus souvent habités par des colonies de blattes que par des denrées alimentaires, et la préparation des repas, sous le joug omniprésent de la productivité, est perçue comme une perte de temps.

Constituer des stocks de nourriture ne signifie pas seulement acheter quelques kilos de riz, ou des boîtes de sardines et les ranger dans un placard. Non ! un stock de nourriture viable, intelligent et adapté à vos besoins implique un retour conscient à la cuisine.

Ce changement de fond aura des répercussions positives sur votre vie de famille et un impact financier non négligeable, car il est moins coûteux de préparer ses propres repas chez soi. La qualité des rapports familiaux s'en ressentira, dans la fabrication collective d'un « pain maison » par exemple.

Le retour dans votre cuisine signifie surtout que vous pouvez rapidement commencer à évaluer vos besoins alimentaires, sur plusieurs jours, ou plusieurs semaines. Vous saurez exactement combien de paquets de pâtes il vous faut par mois, combien d'huile il vous reste dans le placard, quelle est la quantité de farine requise pour fabriquer une dizaine de pains, quelle est la meilleure levure, par exemple. En cuisinant local et de saison, vous reprendrez contact avec les cycles naturels : les tomates ne poussent pas en hiver, les oranges ne sont pas des fruits de l'été. Toutes ces informations et cette expérience, peut-être nouvelles pour vous, servira désormais à la planification de réserves intelligentes et adaptées à votre situation présente et future.

*b) Evaluer vos besoins en nourriture.*

<u>Introduction à l'énergie. À lire attentivement.</u>

Tout ce que nous entreprenons implique un échange énergétique, et l'économie de l'énergie est aussi importante que son acquisition. C'est un pilier de l'évolution, aussi bien végétale qu'animale.

C'est une loi de la nature, le rendement énergétique est une constante que l'on

observe aussi bien dans le développement de la feuille par le biais de la photosynthèse, que dans le comportement du singe arboricole qui économise ses gestes dans la cueillette de fruits, ou dans les dessins de la grotte de Lascaux qui témoignent de techniques de chasse efficaces, jusqu'aux panneaux solaires des stations spatiales, optimisées pour le meilleur rendement possible.

Notre être biologique se rappelle parfois à nous de manière remarquable. Il y a quelques années, un important tremblement de terre avait piégé un petit enfant sous des décombres, pendant plusieurs jours. Dans cette situation critique, sans eau, sans nourriture, le métabolisme de l'enfant s'était mis, instinctivement à tourner au ralenti, économisant ainsi l'énergie disponible et vitale à sa survie. Au bout d'une semaine, quand les équipes de secours ont enfin réussi à le dégager, il était toujours vivant.

Se procurer l'énergie dont nous avons besoin en réclame parfois beaucoup plus à notre organisme que ce que nous sommes supposés en retirer en échange. La force de travail nécessaire à la production de denrées alimentaires n'est dans ce cas plus rentable. Une femme qui faisait son pain s'exclama après avoir pétri la pâte pendant 20 minutes : « C'est du travail! » La question qui se pose est de savoir si le pain mis au four couvrirait la dépense en calories de l'effort fourni par cette femme en pétrissant la pâte. Le cas échéant, il faudrait trouver une méthode plus efficace, une recette où la pâte lèverait toute seule en somme !

*c) Le métabolisme*

Le métabolisme[6] est l'ensemble des transformations moléculaires et énergétiques qui s'effectuent de manière ininterrompue dans la cellule. L'énergie qui maintient les fonctions vitales

du cerveau, de la respiration, de la circulation sanguine, de la digestion ainsi que notre température corporelle, correspond à la quantité de calories que nous brûlons au repos. C'est notre métabolisme de base, celui qui « brûle » le moins de calories. L'énergie nécessaire au métabolisme de base dépend donc de votre taille, de votre sexe, de votre poids et de votre âge : un homme brûle plus de calories qu'une femme, un enfant plus qu'un adulte, par exemple.

Le calcul de la consommation d'énergie de votre métabolisme de base est nécessaire à l'évaluation de vos apports caloriques, et vous rendra conscient au quotidien de la relation énergie-rendement, décisive en situation difficile.

Le tableau ci-dessous vous aidera à chiffrer en calories vos besoins énergétiques par poids et taille, selon votre métabolisme de base (MB), ou selon le métabolisme en activité (sédentaire ou actif en haut de chaque colonne).

| | | | | HOMMES DE 1m 70 à 1m 80 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poids | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB |
| 120 | 2220 | 3041 | 3441 | 2171 | 2975 | 3366 | 2131 | 2919 | 3303 | 2096 | 2871 | 3249 | 2066 |
| 115 | 2175 | 2980 | 3371 | 2127 | 2915 | 3298 | 2088 | 2860 | 3236 | 2054 | 2813 | 3183 | 2024 |
| 110 | 2129 | 2917 | 3300 | 2083 | 2853 | 3228 | 2044 | 2800 | 3168 | 2010 | 2754 | 3116 | 1981 |
| 105 | 2082 | 2852 | 3227 | 2037 | 2790 | 3157 | 1999 | 2738 | 3098 | 1966 | 2693 | 3047 | 1937 |
| 100 | 2034 | 2786 | 3152 | 1989 | 2726 | 3084 | 1952 | 2675 | 3026 | 1920 | 2631 | 2977 | 1892 |
| 95 | 1984 | 2719 | 3076 | 1941 | 2659 | 3009 | 1905 | 2610 | 2952 | 1874 | 2567 | 2904 | 1846 |
| 90 | 1934 | 2649 | 2997 | 1891 | 2591 | 2932 | 1856 | 2543 | 2877 | 1826 | 2501 | 2830 | 1799 |
| 85 | 1881 | 2577 | 2916 | 1840 | 2521 | 2852 | 1806 | 2474 | 2799 | 1776 | 2433 | 2753 | 1750 |
| 80 | 1827 | 2503 | 2832 | 1787 | 2449 | 2770 | 1754 | 2403 | 2719 | 1725 | 2364 | 2674 | 1700 |
| 75 | 1772 | 2427 | 2746 | 1733 | 2374 | 2686 | 1700 | 2330 | 2636 | 1673 | 2292 | 2593 | 1648 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25 à 30 ans | | | 30 à 35 ans | | | 35 à 40 ans | | | 40 à 45 ans | | | 45 à 5 |

| | | | | HOMMES DE 1m 80 à 1m 90 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poids | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB |
| 120 | 2282 | 3127 | 3538 | 2233 | 3059 | 3460 | 2191 | 3001 | 3396 | 2155 | 2952 | 3340 | 2124 |
| 115 | 2236 | 3064 | 3466 | 2187 | 2997 | 3391 | 2147 | 2941 | 3327 | 2111 | 2893 | 3273 | 2081 |
| 110 | 2189 | 2999 | 3393 | 2141 | 2934 | 3319 | 2101 | 2879 | 3257 | 2067 | 2832 | 3204 | 2037 |
| 105 | 2141 | 2933 | 3318 | 2094 | 2869 | 3246 | 2055 | 2815 | 3185 | 2021 | 2769 | 3133 | 1992 |
| 100 | 2091 | 2865 | 3241 | 2045 | 2802 | 3171 | 2007 | 2750 | 3111 | 1974 | 2705 | 3060 | 1946 |
| 95 | 2040 | 2795 | 3162 | 1996 | 2734 | 3093 | 1958 | 2683 | 3036 | 1926 | 2639 | 2986 | 1898 |
| 90 | 1988 | 2724 | 3081 | 1945 | 2664 | 3014 | 1908 | 2614 | 2958 | 1877 | 2572 | 2909 | 1850 |
| 85 | 1934 | 2650 | 2998 | 1892 | 2592 | 2933 | 1857 | 2544 | 2878 | 1826 | 2502 | 2831 | 1800 |
| 80 | 1879 | 2574 | 2912 | 1838 | 2518 | 2848 | 1803 | 2471 | 2795 | 1774 | 2430 | 2750 | 1748 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75 | 1821 | 2495 | 2823 | 1782 | 2441 | 2762 | 1748 | 2395 | 2710 | 1720 | 2356 | 2666 | 1695 |
| | 25 à 30 ans | | | 30 à 35 ans | | | 35 à 40 ans | | | 40 à 45 ans | | | 45 à 5 |

| | | | | FEMMES DE 1m 55 à 1m 70 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poids | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB |
| 95 | 1698 | 2326 | 2631 | 1661 | 2275 | 2574 | 1630 | 2233 | 2526 | 1603 | 2196 | 2485 | 1580 |
| 90 | 1654 | 2266 | 2564 | 1618 | 2217 | 2508 | 1588 | 2175 | 2461 | 1562 | 2140 | 2421 | 1539 |
| 85 | 1609 | 2205 | 2495 | 1574 | 2157 | 2440 | 1545 | 2116 | 2395 | 1520 | 2082 | 2355 | 1498 |
| 80 | 1563 | 2142 | 2423 | 1529 | 2095 | 2370 | 1501 | 2056 | 2326 | 1476 | 2022 | 2288 | 1455 |
| 75 | 1516 | 2076 | 2349 | 1483 | 2031 | 2298 | 1455 | 1993 | 2255 | 1431 | 1960 | 2218 | 1410 |
| 70 | 1466 | 2009 | 2273 | 1434 | 1965 | 2223 | 1407 | 1928 | 2181 | 1384 | 1897 | 2146 | 1364 |
| 65 | 1415 | 1939 | 2193 | 1384 | 1896 | 2145 | 1358 | 1861 | 2105 | 1336 | 1830 | 2071 | 1317 |
| 60 | 1362 | 1865 | 2111 | 1332 | 1825 | 2064 | 1307 | 1791 | 2026 | 1286 | 1761 | 1993 | 1267 |
| 55 | 1306 | 1789 | 2024 | 1277 | 1750 | 1980 | 1254 | 1717 | 1943 | 1233 | 1689 | 1911 | 1215 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 1248 | 1709 | 1934 | 1220 | 1672 | 1891 | 1198 | 1641 | 1856 | 1178 | 1614 | 1826 | 1161 |
| | 25 à 30 ans | | | 30 à 35 ans | | | 35 à 40 ans | | | 40 à 45 ans | | | 45 à 5 |

| | | | | FEMMES DE 1m 70 à 1m 80 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poids | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif | MB | sed | actif |
| 110 | 1893 | 2594 | 2934 | 1852 | 2537 | 2870 | 1817 | 2490 | 2817 | 1787 | 2449 | 2771 | 1762 | 2413 | 2730 | 1726 | 2365 | 2675 |
| 105 | 1851 | 2536 | 2870 | 1811 | 2481 | 2807 | 1777 | 2435 | 2754 | 1748 | 2395 | 2709 | 1723 | 2360 | 2670 | 1688 | 2312 | 2616 |
| 100 | 1809 | 2478 | 2803 | 1769 | 2424 | 2742 | 1736 | 2378 | 2691 | 1708 | 2339 | 2647 | 1683 | 2305 | 2608 | 1649 | 2259 | 2556 |
| 95 | 1765 | 2417 | 2735 | 1726 | 2365 | 2675 | 1694 | 2320 | 2625 | 1666 | 2282 | 2582 | 1642 | 2249 | 2545 | 1609 | 2204 | 2493 |
| 90 | 1719 | 2355 | 2665 | 1682 | 2304 | 2607 | 1650 | 2261 | 2558 | 1623 | 2224 | 2516 | 1600 | 2192 | 2480 | 1567 | 2147 | 2430 |
| 85 | 1673 | 2292 | 2593 | 1636 | 2242 | 2536 | 1606 | 2200 | 2489 | 1579 | 2164 | 2448 | 1556 | 2132 | 2413 | 1525 | 2089 | 2364 |
| 80 | 1625 | 2226 | 2518 | 1589 | 2177 | 2463 | 1560 | 2137 | 2417 | 1534 | 2102 | 2378 | 1512 | 2071 | 2343 | 1481 | 2029 | 2296 |
| 75 | 1575 | 2158 | 2442 | 1541 | 2111 | 2388 | 1512 | 2071 | 2344 | 1487 | 2038 | 2305 | 1466 | 2008 | 2272 | 1436 | 1967 | 2226 |
| 70 | 1524 | 2088 | 2362 | 1491 | 2042 | 2311 | 1463 | 2004 | 2267 | 1439 | 1971 | 2230 | 1418 | 1943 | 2198 | 1389 | 1903 | 2153 |
| 65 | 1471 | 2015 | 2280 | 1439 | 1971 | 2230 | 1412 | 1934 | 2188 | 1389 | 1902 | 2152 | 1368 | 1875 | 2121 | 1341 | 1837 | 2078 |
| | 25 à 30 ans | | | 30 à 35 ans | | | 35 à 40 ans | | | 40 à 45 ans | | | 45 à 50 ans | | | 50 à 60 ans | | |

Sur cette base de calcul, maintenant que vous connaissez précisément au repos et dans l'action, vos besoins en calories, vous pourrez en prévoir l'augmentation périodique en situation de stress ou de travaux intensifs, sur le long terme.

Au cours de l'expédition de Lewis et Clark en 1804, il était courant pour un individu de consommer de 3 à 6 kilos de viande par jour! Les chevaliers Teutoniques, avant de quitter leur forteresse de Marienburg pour se rendre à la bataille, en mangeaient eux-mêmes, jusqu'à 5 kilos! Certes, nos habitudes alimentaires different de cette lointaine époque, mais aujourd'hui encore, les forces spéciales modernes, comme les « SEAL[7] » de la marine des Etats-Unis ingèrent une quantité de calories impressionnante, avant leurs missions. Cette consommation pantagruélique doit être un exemple pour celui ou celle qui s'improvise chasseur/cueilleur (si le mot « chasseur » vient ayant, ce n'est pas par hasard !).

L'énergie dépensée dans toute activité doit offrir un rendement optimal, quelle que soit la technique de chasse, ou la méthode employée dans la production d'aliments. Le couteau que vous utilisez doit être le plus performant possible, il en va de même pour un kit de survie : un EDC (*every-day carry* ou sacoche de tous les jours) ou un BOB (*Bug Out Bag* ou sac d'évacuation). Toute utilisation d'un outil doit être mesurée à l'aune du moindre effort, comme dans

la nature, chaque option choisie sera la réponse la plus courte, la plus rapide et la moins coûteuse en énergie, à chaque situation particulière.

Dépense énergétique minime + rendement important = vie.
Dépense énergétique moyenne + rendement moyen = survie.
Dépense énergétique importante + rendement minime = mort.

C'est aussi simple que cela.

Dans certains programmes de télévision, de célèbres « experts en survie », au demeurant fort instructifs, se dépensent physiquement comme des enfants hyperactifs. Gardez votre télé pour ce quelle est : un divertissement. En effet en situation réelle, il sera opportun de conserver votre énergie, et donc vos calories, en évitant à tout prix de les brûler inutilement en sautant et en courant dans tous les sens comme l'illustre l'exemple peu réaliste de ces « experts » !

Toute activité physique n'est possible que si l'énergie nécessaire est disponible dans les réserves de notre organisme. Avant de choisir des aliments pour cuisiner, il faut bien évaluer ses besoins en nourriture. Concrètement, si vous prévoyez une ration quotidienne de 2 000 calories par personne, et si les membres de votre famille sont plutôt costauds et qu'ils fournissent un effort physique important dans leur travail, l'apport calorique sera en dessous de leurs besoins. D'une manière générale, il vaut mieux compter large que trop serré. Il sera toujours possible ensuite de modifier stocks et réserves, pour répondre aux besoins plus spécifiquement adaptés à chaque personne ou aux situations d'urgence. Si les surplus peuvent être donnés, ou servir de monnaie d'échange, en revanche, le manque pourra poser problème. C'est une raison de plus pour bien évaluer vos besoins, et tester vos réserves en les utilisant régulièrement. Ne pensez pas uniquement en terme de « calories », pensez aussi vitamines et oligo-éléments, essentiels à une bonne santé.

*c) Choisir les aliments*

La règle absolue pour vos réserves de nourriture est la suivante :

Stockez ce que vous mangez, et mangez ce que vous stockez.

Il ne servirait à rien de stocker 30 kilos de haricots verts en boîtes si vous n'en mangez jamais. La réussite de vos réserves dépendra principalement de votre habileté à mettre en phase vos stocks et vos routines alimentaires. Ainsi, vous

ferez des stocks avec des produits renouvelés régulièrement, et donc, relativement frais. Cette règle vous permettra également de ne pas faire de gaspillage, et d'éviter à votre stock de nourriture de se périmer. Si votre famille consomme régulièrement du riz et des pâtes pendant la semaine, il vous faudra les intégrer à votre stock en priorité.

La nourriture n'a pas de constante énergétique fiable ni de valeur universelle : répartie en glucides, lipides et protides, son conditionnement, son volume, ou sa durée de conservation diffèrent d'un produit à l'autre et par conséquent, pour chacun, la méthode de stockage aussi. La date de péremption d'un produit surgelé n'est pas celle d'une boîte de conserve. Le miel et le blé, ou encore les légumes secs restent assez stables dans la durée. Tout cela semble évident, mais le consommateur blasé des supermarchés se projette rarement au-delà d'un mois ou deux. Préparez-vous d'ailleurs, tant que vous y êtes, à ne plus compter sur votre réfrigérateur ou votre congélateur.

Dans un stock de nourriture, ou un garde-manger familial, on dénombre environ huit catégories d'aliments :

Les céréales

Aujourd'hui, les céréales (du latin Cerealis, en référence à Cérès, déesse des moissons) fournissent plus de 45 % des apports en calories de l'humanité... Elles faisaient partie de l'alimentation quotidienne des peuples de l'Antiquité, et elles ont indirectement contribué à l'essor des grandes civilisations et des premières cités sur lesquelles se sont érigés ensuite nos centres urbains modernes. Les céréales qualifiées de « sucres lents[8] » ont un bon rendement énergétique. Elles se conservent longtemps, jusqu'à 30 ans pour le blé en grains, dans de bonnes conditions. Nos ancêtres en ont toujours prudemment constitué des réserves, ce qui leur a permis de supporter les conséquences de mauvaises récoltes dues aux périodes de sécheresse et d'inondation, ou de ravitailler les armées conquérantes lors des sièges. Source d'alimentation régulière et abondante, les céréales ont favorisé le développement de sociétés plus denses et plus complexes.

Elles comprennent :

- Les grains : riz, mais, blé, épeautre, orge, avoine, quinoa...
- Les farines : de blé tendre (froment), blé noir (sarrasin), seigle, épeautre...

- Les semoules : de blé dur (boulghour, couscous, pâtes...), maïs (polenta), sarrasin (kasha)...
- La bouillie : d’avoine, orge (porridge)...
- Les flocons : d’avoine, blé, riz soufflé...
- Les pâtes alimentaires : blé dur, seigle, épeautre, riz...

Les céréales sous toutes leurs formes, de par leur durée de conservation, se prêtent tout particulièrement à la constitution de réserves. Bon marché, et d’un apport énergétique élevé, grâce à leur teneur en glucides, elles seront donc la base de votre garde-manger. Il sera aisé d’en obtenir un stock significatif et varié, pour un investissement minime.

Les légumes

À une certaine époque, l’exploitation de terres fertiles situées aux abords des agglomérations permettait d’approvisionner les marchés urbains alentour. Il est difficile de s’imaginer, aujourd’hui, que chaque habitant, ou presque, possédait son lopin de terre ou jardin potager, il y a encore quelques décennies. Ces cultures vivrières[9] ont quasiment disparu à cause des changements d’habitudes et de traditions induits par la promotion immobilière. Ce sont pourtant ces potagers familiaux qui ont permis à la population de l’ex-Union soviétique de survivre à l’effondrement de l’économie dans les années 1990.

---

1

La pyramide, ou hiérarchie des besoins, est une théorie élaborée par le psychologue américain Abraham Maslow, exposée dans son article A Theory ofHuman Motivation, paru en 1943. Cette hiérarchie comprend cinq niveaux de besoins. Le premier est d’ordre physiologique, le second concerne la sécurité, vient ensuite l’appartenance, puis la reconnaissance et enfin l’accomplissement de soi. Selon Maslow, nous recherchons d’abord à satisfaire chaque besoin d’un niveau donné avant de penser à celui situé au niveau immédiatement supérieur. Pour atteindre la plénitude et le succès, l’homme doit parvenir à la satisfaction de l’ensemble de ces besoins classés par ordre de priorité.

3

Expédition Lewis-Clark: mission d’exploration du continent américain, effectuée par Meriwether Lewis et William Clark entre 1804 et 1806, de l’ouest du Mississippi à l’océan Pacifique.

4

Technique immédiatement utilisable, d’un bon rapport coût/efficacité, applicable à petite échelle et facile à mettre en œuvre, qui permet d’obtenir de l’eau salubre individuellement ou collectivement; Il s’agit d’une technique solaire thermique encore peu connue mais très efficace, qui porte le nom de SODIS et qui a été mise au point par l’Institut fédéral suisse des Sciences et Techniques de l’Environnement de Duebendorf, près de Zurich. [...] Des études effectuées sur le terrain en Bolivie, au Burkina Faso, en Chine, en Colombie, en Indonésie, en Thaïlande et au Togo montrent que le procédé est efficace.

Extrait du rapport du Dr Jamie Bartram, coordonnateur du Programme Eau, Assainissement et Santé de l’OMS (Organisation mondiale de la Santé), 21 mars 2001.

5

Stocker permet de faire les courses moins fréquemment, en économisant du temps et de l’essence pour les trajets.

6

Le métabolisme définit l’ensemble des réactions couplées se produisant dans les cellules de l’organisme. Il est constitué de deux mécanismes opposés: d’une part, l’anabolisme qui synthétise les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules; d’autre part, le catabolisme qui permet d’extraire l’énergie des nutriments, par dégradation des molécules énergétiques (glucides, lipides...). Cette dégradation libère de l’énergie qui permet à l’organisme de: maintenir une température normale (homéothermie); réparer les tissus abîmés; avoir une activité musculaire; assurer sa croissance; assurer sa nutrition; fabriquer certaines substances indispensables (enzyme, hormone, etc.).

Le métabolisme de base ou basal est la quantité de chaleur produite par un sujet à jeun et au repos, par heure et par mètre carré de la surface du corps. Cette

notion est de moins en moins utilisée de nos jours.

7

SEAL, Sea, Air And Land : « Mer, Air et Terre », principale force spéciale de la marine de guerre des États-Unis (US Navy).

8

Sucres lents/ rapides/ complexes : la vitesse d’un sucre est déterminée par sa facilité à passer dans le sang.

Les sucres lents possèdent plusieurs milliers de molécules qui procurent une assimilation lente et progressive (pâtes, fructose).

Les sucres rapides possèdent une seule molécule, l’assimilation se fait en quelques minutes, c’est le cas des boissons du type Coca-Cola ou autres sucreries.

Les sucres complexes sont des sucres lents mixés avec des fibres, dits « complets ou semi-complets », ils sont riches en minéraux comme le magnésium.

9

Cultures vivrières : destinées à la consommation locale.

Ce sont encore ces jardins qui permettent à la population des villes cubaines de vivre en autosuffisance alimentaire, tout comme ils ont permis aux habitants de Sarajevo de tenir le siège de 1992 à 1995.

Les différentes variétés de légumes sont innombrables, trois catégories se distinguent pour la constitution de réserves : les légumes secs, les tubercules et les légumes verts.

La faible teneur en eau des légumes secs (environ 12 %), permet une conservation assez longue, à l'abri de l'humidité. Fèves, haricots, lentilles, pois cassés, pois chiches, soja, par exemple, sont de parfaits candidats pour le stockage. Les lentilles, faciles à préparer, rapides à cuire, de digestion aisée et riches en protéines, en vitamines et en calories, constituent le « repas survivaliste » par excellence.

Les tubercules ou bulbes comme l'oignon, l'ail et la pomme de terre se conservent assez facilement à l'abri de l'humidité, du froid, mais aussi de la lumière pour éviter le développement de leurs germes. Les courges et les potirons se conservent plusieurs mois.

Le stockage de légumes verts et de champignons se fera principalement par appertisation, c'est-à-dire mise en conserve dans des bocaux ou en boîtes.

Il est bon d'apprendre d'ores et déjà cette méthode simple de conservation. La stérilisation dure de 15 à 20 minutes à 110-120 °C, juste ce qu'il faut pour éliminer les germes. Vous aurez ainsi à votre disposition une quantité d'aliments sains et variés, pour pas cher. D'autres méthodes de conservation par le

vinaigre ou par le sel sont possibles. L'avantage de ce procédé est qu'il permet une consommation immédiate, ne nécessitant pas de préparation particulière, vous faisant ainsi gagner du temps en épargnant vos réserves d'eau pour la cuisson.

Les corps gras et les huiles végétales

Il s'agit des lipides principalement obtenus à partir de certaines graines ou de fruits.

Les huiles végétales d'olive, de soja, de maïs, de colza, de noix, de lin, de riz, ou

encore de tournesol entrent dans la préparation de nombreux mets depuis l'Antiquité. L'huile d'olive est aussi utilisée dans la fabrication du savon, ou comme combustible pour les lampes.

Très utiles, à la cuisine et d'un point de vue nutritionnel, leur stockage est généralement facile et de longue durée, si on les conserve à l'abri de la lumière.

Aujourd'hui, l'huile végétale entre également dans la fabrication de certains carburants tel le biodiésel, obtenu par un procédé chimique appelé « transestérification[1] ». Si l'essence devenait introuvable, ou hors de prix en ville, le biodiésel pourrait bien devenir un carburant de substitution extrêmement prisé, une raison de plus pour stocker une bonne quantité d'huile végétale.

Les protéines animales

Le bon fonctionnement de votre organisme nécessite un apport en protéines animales. Nous avons l'embarras du choix avec les poissons, crustacés, viandes bovines, porcines, ovines, les volailles, le gibier, selon vos goûts et vos habitudes ou restrictions alimentaires (pour les végétariens, les légumineuses, tels haricots, lentilles, fèves, feront l'affaire). En raison de la fragilité de leur « fraîcheur », vous veillerez à les incorporer à des préparations spéciales pour les conserver. Vous pouvez ajouter dans vos réserves certains plats cuisinés que l'on trouve dans le commerce, comme le cassoulet en conserve ou les terrines. Privilégiez les bocaux, qui peuvent être réutilisés par la suite pour la conservation de vos aliments.

Les produits laitiers

Selon les besoins de votre famille, sans parler de ceux des enfants en bas âge, les produits laitiers sont une source non négligeable de protides et de graisses :

— Le lait : sous sa forme UHT, il ne se conserve, emballé en bouteille ou en berlingot, que quelques mois, une fois ouvert seulement quelques jours.

— Le lait en poudre : déshydraté, il a l'avantage de se conserver plus longtemps que le lait liquide et n'a pas besoin d'être stocké au réfrigérateur.

— Le lait concentré : obtenu à partir de lait de vache, dont on a retiré une partie de l'eau par évaporation sous vide. On y ajoute généralement 40 à 45 % de

sucre, pour former un produit sirupeux, épais, pouvant se conserver plusieurs années.

— Le fromage : obtenu à partir de lait coagulé (vache, brebis, chèvre...)» par égouttage suivi ou non de fermentation et éventuellement d'affinage. Le fromage peut se conserver relativement longtemps en fonction de sa constitution, de quelques jours à deux semaines ou plus pour un fromage à pâte molle; de cinq semaines à quelques mois pour un fromage à pâte ferme; et jusqu'à plusieurs années pour les fromages à pâte dure.

Les sucres

Les sucres, qui agrémentent certains aliments, constituent une source très importante de calories et se conservent très longtemps. Parmi ceux-ci, distinguons :

— Le sucre : de canne ou de betterave, plus ou moins raffiné, et son résidu, la mélasse. Outre son utilisation dans la cuisine, le sucre permet de confectionner des confitures (de fruits ou de légumes), et comme c'est un antiseptique naturel, il est susceptible de remplacer, en certaines occasions, les dérivés antibiotiques, notamment sur des plaies et blessures.

— Le miel : issu du pollen des fleurs transformé par les abeilles, c'est un aliment précieux pour la santé, avec des propriétés antiseptiques utiles pour désinfecter et résorber les plaies. Il se conserve presque indéfiniment.

Les fruits

Les fruits qui contiennent du fructose, se conservent très bien séchés ou en confitures. Certains fruits, dits « de garde » comme les pommes, certaines poires, certains raisins, se gardent plusieurs mois dans un endroit frais. Toutefois l'essentiel de vos stocks de fruits devra être conditionné dans du sirop, ou

transformé en confitures. Si vous en achetez à la « dernière minute », privilégiez les fruits emballés dans des filets qui pourront être détournés et utilisés pour la pêche, la chasse ou la cueillette.

Les essentiels

Voici les produits et aliments indispensables à la constitution de vos stocks :

— levure : indispensable pour le pain,

— bicarbonate de soude : pour 1 001 usages! Voir : www. monbicarbonate.fr,

— sel : indispensable pour relever le goût des aliments lors de la cuisine, et contribuer à la conservation des aliments par salaison. Le sel sera également très utile pour le troc. A stocker en très grandes quantités !

— vinaigre : c'est un autre produit multi-usages, de la conservation d'aliments au nettoyage,

— épices et herbes : pour cuisiner et agrémenter les plats, ou couvrir les mauvaises odeurs...

— suppléments alimentaires : vitamines, huiles essentielles, pour compenser les éventuelles carences de votre alimentation, notamment en vitamines A, B,, $B_6$, $B_g$, $B_p$, C et D...

— beurre de cacahuète : grosse teneur en calories au centimètre cube !

— chocolat : aliment calorifique, de longue conservation, a un effet euphorisant, comment vivre sans ? !

Une toute dernière catégorie devrait être ajoutée pour les situations d'urgence : des plats lyophilisés et des rations militaires, en anglais Meals Ready to Eat ou MRE (repas entiers), souvent à forte teneur en calories, ils sont préparés et conditionnés dans des emballages spéciaux, et peuvent être stockés pendant 20 ans et plus ! Ce seront vos réserves ultimes, ou à emporter dans votre bagage en cas d'évacuation — nous y reviendrons.

*d) Les quantités ?*

A vous de choisir dans la variété des aliments les quantités qui correspondent à votre métabolisme et à vos habitudes de vie.

Voici les quantités que l'église des Lutter Days Saints[2] (les Mormons) recommande à ses disciples, pour l'autonomie alimentaire de deux adultes, pendant un an. La mesure peut paraître exorbitante, voire décourageante, mais il est important de prendre conscience de l'ampleur de notre consommation annuelle :

Céréales

— 130 kilos de blé,

— 25 kilos de farine,

— 25 kilos de farine de mais,

— 20 kilos de flocons d’avoine,

— 45 kilos de riz,

— 25 kilos de pâtes.

Légumes

— 27 kilos de haricots secs,

— 10 kilos de graines de soja,

— 4 kilos de haricots de Lima,

— 4 kilos de petits pois,

— 4 kilos de lentilles,

— 4 kilos de soupes variées (lyophilisées ou en boîtes),

— 27 kilos de maïs,

— 27 kilos de pois,

— 27 kilos de haricots verts,

— 27 kilos de carottes,

— 35 kilos de pommes de terre,

— 4 kilos d’oignons,

— 18 kilos de tomates.

Huiles et matières grasses

— 15 litres d’huile végétale,

— 15 litres d’huile d’olive,

— 4 kilos de matière grasse.

Produits laitiers

— 55 kilos de lait en poudre,

— 25 boîtes de lait condensé non sucré,

— 10 kilos d’autres produits laitiers (fromage...)

Sucres

— 5 kilos de miel,

— 30 kilos de sucre,

— 3 kilos de sucre de canne,

— 1 kilo de mélasse,

— 3 kilos de confitures,

— 1 kilos de boissons en poudre.

Fruits

— 35 kilos de compote de pommes,

— 27 kilos de bananes déshydratées,

— 35 kilos de jus de fruits,

— 35 kilos de fruits en conserves.

Autres denrées essentielles

— 1 kilos de levure chimique,

— 1 kilos de bicarbonate de soude,

— 500 grammes de levure,

— 5 kilos de sel,

— 4 litres de vinaigre,

— 3 kilos de mayonnaise,

— 4 kilos de beurre de cacahuète.

Pourquoi un an de réserves ? Cela correspond en fait au cycle annuel des récoltes à la fin de chaque été. Si ces quantités sont trop importantes, ou insuffisantes pour votre propre volume de stock, à vous de les adapter pour une durée plus courte ou plus longue. La liste de ces provisions peut vous sembler assez austère et bien fade, mais ce n'est qu'une base! Une réserve doit être personnalisée, et la sélection des produits doit refléter ce que vous pouvez trouver dans votre pays ainsi que vos préférences alimentaires. Certains aliments n'apparaîtront pas dans votre cuisine, tandis que d'autres y figureront en quantités plus importantes.

Toutes ces décisions sont personnelles, mais sachez qu'une réserve aussi minime soit-elle, vaut toujours mieux que pas de réserve du tout!

*e) La mise en place par* copy-canning

La mise en place d'un garde-manger familial se fait souvent de manière graduelle et progressive. Etablir d'un seul coup une réserve de nourriture pour un an, et pour une famille de quatre personnes, représente un investissement conséquent, voire inaccessible pour la plupart d'entre nous. La technique du *copy-canning*, littéralement : « copier-conserver », est une manière progressive et intelligente de constituer, au fur et à mesure, une réserve de nourriture parfaitement adaptée à votre famille et à vos moyens.

Voici de quoi il s'agit : quand vous faites vos courses, vous achetez souvent, sinon toujours, les mêmes produits. Cette constante s'appelle « la routine alimentaire ». L'idée est en fait d'acheter régulièrement certains produits en double, car, quoi qu'il arrive, ils seront consommés. Pour équilibrer vos réserves

et vos dépenses, vous pouvez alterner ces achats sur huit catégories d'aliments.

- Semaine 1 : Acheter en double un paquet de farine, un paquet de pâte et un paquet de riz.

- Semaine 2 : Acheter en double un paquet de lentilles, de haricots secs, une boîte de mais ;

- Semaine 3 : Acheter en double un litre d'huile d'olive et un litre d'huile végétale ;

- Semaine 4 : Acheter en double une boîte de thon et cinq boîtes de sardines à l'huile;

- Semaine 5 : Acheter en double une boîte de lait concentré ;

- Semaine 6 : Acheter en double un pot de miel et un kilo de sucre...

- Semaine 7 : Acheter en double une boîte de poires en conserves, un paquet de fruits secs ;

- Semaine 8 : Acheter en double un kilo de sel, un litre de vinaigre, 500 gr de bicarbonate de soude.

Une fois le cycle achevé, vous pouvez au choix recommencer ou compléter ce qui manque.

Cette technique est intéressante, car elle vous permet d'étaler vos dépenses sur plusieurs semaines ou plusieurs mois, et de mettre ainsi en place, petit à petit, une réserve personnalisée, variée et à la mesure de vos moyens. Elle s'applique à n'importe quel autre produit consommable : papier hygiénique, bougies, piles, dentifrice ou tout produit d'hygiène.

De cette manière, une fois atteinte la quantité de stockage voulue, votre budget pourra servir à ajouter des pâtes, du riz, des lentilles ou de l'huile par exemple, ou des produits plus spécialisés comme les moulins à grains et les outils de cuisine adaptés à une vie sans électricité.

*f) La rotation des stocks*

La rotation des réserves limite efficacement les risques de gaspillage des denrées qui se périment. Ainsi, vous préserverez au mieux votre « investissement » qui conservera de ce fait sa valeur économique, énergétique, ainsi que la qualité de sa teneur en vitamines.

Attention! si vous accumulez des stocks couvrant jusqu'à 5 années d'autonomie, leur gestion peut devenir difficile! C'est la manière dont vous cuisinez qui va déterminer la bonne, ou la moins bonne gestion de votre garde-manger. Si le blé peut être conservé pendant plus de 30 ans, d'autres aliments ont une durée de conservation plus limitée.

La règle qui s'applique pour bien gérer la rotation de vos stocks est celle du FIFO {First in, First ont) : « premier arrivé, premier sorti ».

Si, par exemple, vous achetez régulièrement des boîtes de thon, la première achetée doit être la première utilisée. En consommant systématiquement les aliments les plus anciens, vous préserverez la durée de vos réserves.

**2. La production de votre nourriture**

À l'exemple des crises de Bosnie, de la Nouvelle Orléans, et d'Haïti, ou à celui de la Seconde Guerre mondiale, en Union soviétique, à Berlin ou encore à Londres, si le manque de nourriture devient rapidement dévastateur, les témoignages des survivants montrent que les citadins sont souvent extrêmement ingénieux et résilients. La règle de base est que tout — tout - a été est, et sera potentiellement « nutritif »! Plantes sauvages, racines, farines fabriquées à partir de sciure de bois, pigeons, chiens, chats, rats, nourriture pour animaux... Vous ne nous croyez pas? Pourtant, ce qui vous semble inconcevable, est devenu tout à fait acceptable pour nombre de survivants urbains, lorsque leur situation est devenue intolérable. Parmi les Soviétiques assiégés de Léningrad[12] certains ont même fini par manger leurs morts... Espérons ne jamais en arriver à devoir manger mémé !

Raison de plus pour se préparer avant, pour ne pas avoir besoin de s'exposer aux dangers potentiels de l'univers extérieur, une fois la catastrophe survenue.

*a) Se préparer à la maison*

La production de nourriture n'est pas simple en ville, pourtant elle réapparaît

immanquablement en période de troubles. C’est un réflexe de survie.

Faire pousser quelques légumes dans un trente mètres carrés à Paris peut paraître ridicule, si l’on ne conçoit la production que dans un environnement figé et immuable.

12. Aujourd’hui Saint-Pétersbourg. Le siège de Léningrad, par l’armée allemande au cours de la Seconde Guerre mondiale, débute le 8 septembre 1941 et se termine le 27 janvier 1944. Sur une population de 3 millions de personnes prises au piège, 1 800 000 ont péri, dont la plupart, près d’un million, sont morts de faim. C’est le plus long siège de l’Histoire contemporaine (872 jours, soit 29 mois), jusqu’à celui de Sarajevo (5 avril 1992 - 29 février 1996).

Il n’est pas question ici, bien sûr, d’agriculture traditionnelle, mais de techniques et de solutions alternatives, plus ou moins productives et satisfaisantes, qui permettent d’atteindre progressivement un certain niveau d’autonomie. Ce ne sera pas facile, surtout en appartement, et si vous voulez faire pousser cent kilos de pommes de terre chez vous, vous devrez sans nul doute déménager !

Le germoir

Faire germer des graines est une solution pratique pour générer de la nourriture ayant un apport nutritionnel maximal. En effet, lors de la germination, la graine, légume ou céréale en puissance développe tout son potentiel énergétique pour se développer. La graine germée contient ainsi de grandes quantités de vitamines, de sels minéraux, d’oligoéléments, et de protéines. Vous aurez besoin d’un germoir, ou d’un grand bol, et de graines à germer : soja, basilic, épeautre, seigle, blé, orge, lentille, carotte, et autres. Préférez les graines de qualité biologique, plutôt que celles issues de l’agriculture conventionnelle, dont l’enveloppe est recouverte de pesticides ou d’agents d’enrobage.

Munissez-vous d’un bocal, ou achetez un germoir, objet peu coûteux, et procurez-vous des graines. Vous trouverez les deux dans la plupart des grandes surfaces, des magasins « bio » ou encore très facilement sur Internet. La technique est très simple : dans votre cuisine, laissez tremper une nuit vos graines dans de l’eau potable froide. Le lendemain matin, déposez ces graines humides dans votre germoir. Patientez de deux à sept jours, en les humidifiant quotidiennement avec de l’eau potable, jusqu’à germination. Inutile de les exposer à la lumière directe du soleil, les graines germent naturellement en terre,

à l'abri du soleil. Une portion de graines à germer représente à peine une poignée, ce qui les rend très économiques, dans la mesure où leur poids triplera ou quadruplera pendant la germination. Une fois germées, il est préférable de manger ces graines le plus tôt possible, pour profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles. Les graines germées sont incontestablement le moyen le plus rapide, le plus simple et le plus efficace de produire une partie de votre nourriture dans une situation d'effondrement!

Le potager d'appartement

Faites pousser vos fruits et légumes directement dans des bacs sur votre balcon, votre terrasse ou même à l'intérieur de votre logement. Dans leur environnement naturel, les cultures maraîchères bénéficient d'un ensoleillement de 4 à 8 heures par jour, alors choisissez un endroit adéquat et bien ventilé dans votre appartement. De l'espace supplémentaire peut être obtenu en disposant les cultures en escalier, ou sur des étagères, ce qui permet d'en augmenter le rendement, en fournissant assez de lumière à tous les végétaux de votre support.

Veillez tout de même à ne pas trop charger votre balcon. Les balcons de conception moderne ne supportent pas les charges au-delà de 350 kilos/$m^2$.

Votre récolte sera modeste, à moins de vivre dans un 1 000 $m^2$ de ministre mais, en revanche, elle sera facile à gérer. A la belle saison, elle vous procurera une source appréciable de produits frais, pour votre consommation personnelle ou pour le troc. Faute de balcon ou de terrasse, on peut cultiver les petits légumes ou les fines herbes dans des pots suspendus au rebord d'une fenêtre, orientée de préférence sud-est, ou sud-ouest. Vous pouvez les fabriquer vous-même avec des tuyaux de 30 à 40 cm de long, fermés à une extrémité, suspendus verticalement, et remplis de cailloux sur les 3 à 5 cm du fond, puis de terre. D'autres types de suspensions existent également dans les jardineries et les magasins de bricolage.

Veillez à ne cultiver que des fruits et légumes adaptés à votre climat et à la saison. Les fraises, les radis et les salades, les herbes aromatiques en général offrent un bon rendement. Carottes, haricots verts, pommes de terre, et courgettes nécessitent moins de soins et sont naturellement résistants. Procurez-vous des graines en bonne quantité que vous pourrez dès à présent stocker dans un endroit sec, à l'abri de la lumière. Veillez à arroser régulièrement et de manière appropriée. Bref, lisez des manuels de jardinage et, surtout, testez vous-même ce qui marche, ou ne marche pas. Les conséquences de vos « ratages » ne

seront qu’une occasion d’expérimenter à nouveau...

Affranchissez-vous au maximum de la technologie dans votre démarche. Sans quoi, vous risquez de vous retrouver face à de véritables « gratte-ciel potagers », équipés de bassins hydroponiques et autres systèmes sophistiqués « énergétivores » en électricité. Ils exigent un entretien constant, et le renouvellement fréquent de leurs pièces détachées, lesquelles se feront rares en cas de crise.

Le « lit surélevé »

Il s’agit d’un bac surélevé, une grande caisse en bois par exemple, garni de terre. Il est alors prêt à servir de terrain cultivable sur un balcon, dans un jardin, avec les avantages suivants :

- La terre n’est pas tassée, comme dans l’agriculture traditionnelle.
- La terre captera mieux la chaleur, le lit surélevé sera donc le plus adapté, par temps froid.
- Il évite de se baisser
- Sa petite taille maniable s’adapte à l’environnement urbain.

Le principal avantage du lit surélevé réside dans le choix de la terre, qu’on y dépose. Dans le cas d’une contamination de type Fukushima, par exemple, cela peut être intéressant.

Aquariums et bassins

Pour élever des poissons comestibles d’eau douce et, pourquoi pas des écrevisses, (si vous disposez de la nourriture adaptée à leur espèce dans vos stocks), l’aquarium n’est pas très indiqué, le fonctionnement des pompes et des filtres est trop gourmand en électricité. En revanche, un très bon résultat peut être obtenu avec un petit bassin d’élevage dans le jardin, sans apport énergétique extérieur. Vous pourrez même y cultiver des algues comestibles.

Élevage d’animaux

Ajouter à votre petite production citadine de fruits et légumes un petit élevage

d’animaux serait indéniablement un plus, mais il faut être réaliste. Vous ne pourrez évidemment pas élever de bétail, mais en revanche des cochons nains ou des lapins. Les volailles auront l’avantage de vous fournir des œufs frais. Pourquoi ne pas accueillir aussi des chats, des chiens, des rats, des tortues, des escargots, des insectes en tous genres, des reptiles... Allons, ne faites pas cette mine dégoûtée! Les Chinois mangent bien tout ce qui a des pattes, des pieds ou des jambes (sauf les tables et les chaises). Dites-vous que chaque protéine compte!

Vérifiez les lois en vigueur, si elles autorisent la possession des animaux que vous souhaitez élever. La bienveillance de vos voisins est indispensable si vous ne voulez pas qu’importunés par le bruit et l’odeur, ils vous dénoncent et fassent interdire votre cheptel. Ensuite, équipez votre appartement ou maison de cages et du matériel nécessaire à votre élevage. Une petite formation sera peut-être nécessaire pour élever ces animaux efficacement et proprement, mais aussi pour les tuer, les dépecer et les préparer. Tout un programme !

*b) « Dehors »*

Ça y est. Vos réserves s’épuisent. Votre jardin d’appartement n’est pas de taille suffisante pour affronter la crise qui empire. Il faut vous rendre à l’évidence : vous allez devoir sortir pour vous approvisionner! Bien qu’il ne soit plus vraiment adapté à la production de nourriture, l’environnement urbain décèle toutefois un grand nombre de possibilités en termes de ressources alimentaires. Face à l’adversité, vous saurez vous procurer de quoi vous nourrir, ou matière à échanger, en étant préparé et perspicace. Pas facile, mais vous n’aurez pas vraiment le choix.

<u>Le potager urbain</u>

Le concept de potager urbain fut inventé dans les années 1970, en période de crise économique, par l’artiste peintre américaine Liz Christy et le mouvement des Green Guérillas. Situés au cœur des cités, à l’instar des jardins ouvriers, ces potagers urbains occupent aussi bien les friches inutilisées au pied des immeubles, que de vastes pelouses. Ils deviennent des lieux de vie, où chacun peut se rendre à pied pour jardiner pendant ses loisirs. Les parcelles, d’une surface variant de 5 à 40 $m^2$, ouvertes sur leurs voisines, permettent la production d’une partie des ressources alimentaires des habitants du quartier tout en favorisant les échanges, la convivialité.

L’activité physique en plein air au sein d’un potager urbain, crée du lien social dans les quartiers. L’apport en fruits et légumes frais autoproduits a un impact positif sur la réduction des dépenses, et le stress de leurs habitants jardiniers. Certaines associations, comme Equiterre (www.equiterre.org), en font la promotion. Celles-ci développent des partenariats avec les collectivités locales, les régies pour trouver les emplacements, et elles négocient avec les propriétaires quand les terrains choisis ne sont pas communaux

Les associations jouent également un rôle dans l’encadrement des habitants qui souhaitent s’investir dans les potagers. Des formations en jardinage écologique peuvent leur être dispensées, grâce aux compétences de certaines collectivités partenaires. Des marchés de plantons et de semences voient aussi le jour, ressuscitant d’anciennes espèces potagères qui favorisent un retour à la biodiversité.

L’aménagement d’un potager urbain peut se faire dès maintenant. En cas de crise prolongée, il sera un atout précieux pour vous et les habitants de votre quartier.

Le jardin familial

Une variante plus ancienne de potager urbain est celle « dite » des jardins familiaux, ou « jardins ouvriers ». Apparus en Angleterre il y a deux siècles, puis en France et en Allemagne, ce sont des parcelles de terre cultivable situées à la périphérie des villes. De taille variable, 10 à 2 000 $m^2$, elles sont louées, ou « prêtées » aux riverains du quartier, et leurs délais d’attribution sont souvent longs. Au tournant du xix$^{e}$ siècle, 6 % du territoire appartenant à la Ville de Paris était occupé par ces jardins! L’intensification de la spéculation immobilière a repoussé, peu à peu, l’implantation de ces espaces loin du centre des agglomérations. Si vous avez accès à l’un d’entre eux près de chez vous, n’hésitez plus : insistez pour en obtenir la gestion, et commencez dès à présent à le cultiver. Malgré les risques inévitables de pillage, le jardin familial est une solution économique, ainsi qu’un lieu d’expérimentation et d’échange de savoir-faire entre voisins.

Les terres récupérables

Un grand nombre de terres potentiellement cultivables peuvent encore être réquisitionnées en ville, afin de répondre à la demande en produits frais de la

population. Ce sont les parcs publics, les pelouses, mais également les bords de route et autres terrains vagues, les trottoirs de terre, les toits et les berges des rivières ou des lacs.

On ne reviendra jamais assez sur l'importance de posséder dès maintenant de grandes quantités de graines à germer. Aucun fruit ou légume ne pourrait être cultivé sans elles, et vous devriez alors vous rabattre sur les plantes sauvages pour vous nourrir. Les jardins botaniques, nous direz-vous, en recèlent à profusion, et vous pourrez y rencontrer des jardiniers spécialisés, ils ont un savoir-faire à transmettre, vous devriez donc vous en faire des amis.

Certaines villes, à la gestion prévoyante, décident parfois de planter des espèces comestibles et non seulement décoratives dans leurs parcs. Athènes est ainsi généreusement parsemée d'oliviers, d'orangers et de citronniers... Vous pourriez, le cas échéant, contacter les autorités de votre localité pour leur demander de suivre cet exemple, avec des arbres fruitiers adaptés à votre climat. Pour les espèces méditerranéennes en revanche, Il est fort probable que l'ensoleillement soit plus le problème que le choix de leurs emplacements.

Dès le début de la Seconde Guerre mondiale, en 1940, en pleine pénurie, la Suisse mettait au point le « plan Wahlen », du nom de l'agronome qui le conçut. Ce fut l'un des pionniers en matière d'autosuffisance alimentaire du pays. Son programme visait à la réduction massive de l'élevage, afin de récupérer des terres qui étaient réaffectées exclusivement aux cultures céréalières et maraîchères. La hausse de la production agricole qui suivit eut pour corollaire une meilleure gestion, à la fois des réserves et des ressources humaines. Les entreprises de plus de 20 salariés devaient, quant à elles, cultiver deux ares par employé. Cette stratégie fut étendue aux parcs publics, aux terrains de sport ou aux terres en jachère, ce qui eut pour effet de doubler les surfaces cultivables, qui passèrent, entre 1940 et 1945, de 183 000 à 352 000 hectares. La production de pommes de terre avait elle aussi doublé ! Ce plan fit de la Suisse le seul pays d'Europe à ne pas souffrir du manque de fruits et légumes, même si la ration quotidienne avait baissé de 3200 à 2200 calories par jour et par personne. Le pays dans lequel vous vivez a-t-il jamais eu un plan de ce genre? Non? Alors, c'est une raison de plus pour commencer vos préparatifs.

Il existe deux possibilités pour récupérer des terres : soit une autorité le décide (votre gouvernement, le gang mafieux qui a pris le contrôle du quartier, ou un groupement d'habitants concernés et solidaires), soit il faudra le faire par vous-

même.

Dans ce deuxième cas, vos plants de légumes seront camouflés parmi des plantes sauvages, afin d'éviter que votre production ne soit pillée ou ravagée. Pour une fois, l'ignorance des citadins pour tout ce qui concerne la botanique vous servira. Ils ne savent pas, en général, distinguer les feuilles d'un plant de pomme de terre ou de carotte de ceux d'une plante quelconque. Vous pourrez alors faire votre récolte discrètement, même si toute activité, hors de la relative sécurité de votre Base Autonome Durable urbaine, reste risquée.

D'une manière plus réaliste, les terres cultivées seront probablement gardées manu militari.

Les herbes sauvages

Si vous avez de la chance, votre ville possède des pelouses, des jardins, des bois, des berges, foisonnant naturellement de ce qu'on appelle « herbes folles » ou « mauvaises herbes ». Un grand nombre d'entre elles sont comestibles. Tout le monde connaît l'ortie et le pissenlit, mais ignore souvent que ces plantes contiennent beaucoup de vitamines. Elles seront très utiles en cas d'urgence alimentaire car elles peuvent, dans certains cas, vous soigner. La liste des plantes sauvages est longue, selon votre latitude, altitude et climat, en voici un aperçu : achillée, ail sauvage et ail des vignes, airelle, angélique, argousier, armoise, arnica, aspérule, aubépine, aunée, bardane, berce, capillaire, cerfeuil des prés, châtaignier, chêne, chèvrefeuille, consoude, coquelicot, cornouille, églantier, épilobe, épine-vinette, frêne, fumeterre, gaillet, genièvre, gentiane, géranium des prés, hêtre, houblon, hysope, lierre terrestre, mauve, mélilot, menthe, mouron blanc, millepertuis, myrrhe odorante, onagre, ortie, passerage drave, pensée, pimprenelle, pissenlit, plantain, pourpier, prêle, primevère, prunelle, raiponce, reine-des-prés, rhododendron, rhubarbe des moines, sarriette, salsifis des prés, serpolet, sorbier, sureau noir et sureau de montagne (rouge), tanaisie, tilleul, tormentille potentille, trèfle, tussilage, thym, valériane, verveine, violette odorante... Il est possible aussi de manger les fleurs de la bourrache, de l'hémérocalle du lilas ou de la sauge.

Vous pouvez apprendre à les identifier, en fonction du lieu géographique, grâce aux guides de botanique ou de survie que vous trouverez dans les librairies spécialisées ou sur Internet. D'une manière générale, ne consommez que les herbes que vous connaissez, ou avez identifiées avec certitude, comme non

toxiques ! Évitez les feuilles fanées, abîmées ou visiblement grignotées par les vers. Évitez également celles qui sentent l'amande amère lorsque vous les écrasez, celles qui donnent des rougeurs, des irritations ou des piqûres quand vous les frottez à votre peau, à vos lèvres ou à votre bouche. Si vous êtes dans le doute, testez-en une petite quantité, et attendez la fin de la digestion. En l'absence de nausée, ou de douleurs après 5 ou 6 heures, la plante est considérée comme étant comestible. Un dernier conseil, efforcez-vous de cueillir ces plantes à des endroits les plus éloignés possibles des lieux d'habitations et des routes.

L'ortie, qui se cueille de préférence avec des gants, se prépare tout simplement à l'eau bouillante, pendant une vingtaine de minutes. On la sert sous forme de potage, ou en accompagnement avec du riz, des haricots ou des pâtes al dente bien sûr!

L'un des grands noms américains du survivalisme, Ragnar Benson, s'est pris de passion pour le roseau à massette, ou « quenouille » en français québécois. Cette plante pousse près des étendues d'eau douce, des lacs ou des étangs. Elle mesure entre 1,5 et 3 mètres de haut, et ses parties aériennes sont comestibles. On utilise son pollen pour faire une sorte de pain, et ses jeunes pousses, très nutritives, se cuisinent comme les asperges. Ses racines cuites et moulues produisent une farine aux propriétés tout à fait semblables à celles de nos céréales qui a, paraît-il, très bon goût. Enfin ses « poils » forment une touffe idéale pour allumer rapidement un feu. Selon Ragnar Benson, ces roseaux sont omniprésents dans les villes de l'hémisphère Nord. Cette évidence nous aura forcément échappé, si l'on ne regarde pas autour de soi, avec suffisamment de vigilance !

Parmi de très bons livres sur les plantes sauvages, il faut citer le Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques de François Couplan et Eva Styner aux éditions Delachaux et Niestlé. Il est malheureusement illustré en noir et blanc, or les plantes changent constamment d'apparence et de couleur selon la saison et leur niveau de maturité.

Une plante de quelques mois ne ressemble parfois en rien à ce quelle deviendra quelques années plus tard, elle n'a pas toujours le même aspect selon la saison et son cycle de fleuraison. Ces écarts peuvent compliquer son identification et vous porter préjudice. Si vous en avez la possibilité, investissez dans des ouvrages où les plantes répertoriées sont représentées par des photos plutôt que par des dessins.

Dites-vous aussi qu'il est préférable de limiter ses connaissances à un champ d'action régional, et de connaître parfaitement trois ou quatre plantes, plutôt qu'une centaine de manière partielle. C'est un univers très complexe à appréhender, cela vous demandera du temps et de l'expérience.

Les centres de stock et de distribution

Situés la plupart du temps à la périphérie des villes, des silos à grain contiennent la récolte céréalière de l'année qui, en temps normal, est acheminée au fur et à mesure des besoins vers le circuit de production alimentaire. Certains de ces silos contiennent des quantités colossales de grain, qui seraient une importante source d'approvisionnement si leur accès était libre, ou géré efficacement. Or, en temps de crise, ces entrepôts, feront certainement l'objet de la convoitise des puissances locales, comme la mafia, les milices, ou même l'Etat, et deviendront rapidement dangereux.

Il y a également les centres de tri logistiques qui servent de lieu de stockage des produits finis où ils sont conditionnés, frigorifiés avant leur distribution dans les supermarchés. Situés généralement près des grands axes routiers, ils contiennent des quantités impressionnantes de denrées alimentaires, prêtes à la consommation. Toutefois, à moins que vous n'habitiez à proximité, leur éloignement rendra tout voyage aller-retour périlleux. Dans l'excellente série TV britannique Survivors, tandis qu'un virus décime la population et que tout s'effondre, un groupe de survivants organisés en milice prend violemment le contrôle d'un centre logistique et monnaie son contenu en échange de faveurs et de biens précieux.

Enfin, au bout de la chaîne, il reste les hyper/super/mini/ marchés, les supérettes, épiceries, magasins d'alimentation spécialisés, les boulangeries, boucheries, traiteurs, cantines scolaires et même les cinémas ! Tous ces lieux seront, à notre avis, pillés les premiers par une population apeurée et affamée, qui pourra toutefois délaisser dans la panique, des produits utiles, comme l'eau de Javel ou autre, mais il est plus que probable qu'ils seront rapidement et totalement vidés.

La chasse, les pièges et la pêche

En temps normal, la satisfaction de nos besoins alimentaires est résolue par une unique source d'approvisionnement : le supermarché ! Or en période de stress aigu, nous devrons exploiter toutes les possibilités de nous alimenter.

Plus nous aurons de solutions, de méthodes, plus nous serons à même de gérer l'instabilité de notre environnement.

Si nous nous obstinons aujourd'hui à n'avoir qu'une seule source d'alimentation, un seul moyen de répondre à nos besoins alimentaires, c'est que nous persistons à croire que notre environnement est indestructible et stable.

Cette notion de stabilité, de constance et d'abondance, totalement subjective, disparaît systématiquement dans toutes les situations de crise observables dans l'Histoire. Dans un tel contexte, il serait suicidaire pour subsister de ne compter que sur votre potager, ou vos seules réserves.

Nos ancêtres ont survécu principalement grâce à un réflexe devenu péjoratif aujourd'hui : l'opportunisme.

Vous devriez rapidement renouer avec ce principe pour vous apercevoir que, dans une situation difficile, vous n'irez pas à la chasse ou à la pêche par plaisir, mais que ces activités s'imposeront d'elles-mêmes à vous, au détour d'une opportunité. A vous de la saisir!

Avant de continuer, il nous faut bien comprendre la règle de « thermodynamique de la survivance ». En d'autres termes, si le fait de couper du bois, de jardiner, de cueillir ou de chasser nécessite plus d'énergie que ça ne vous en rapporte, c'est un retour « négatif » sur votre investissement énergétique.

Si vous passez la journée à chasser, par exemple, et dépensez 1 000 calories pour n'obtenir que 500 calories de gibier en retour, vous tomberez rapidement dans un déséquilibre calorique, et si vous renouvelez l'expérience, vous finirez par dépérir.

Pour éviter cet écueil, il vous faut avant tout devenir des chasseurs d'énergie, donc de véritables opportunistes. Les priorités alimentaires dans ce livre ont été définies dans cet esprit, avec la mise en place de réserves comme première étape : un gain énergétique maximal pour une dépense minimale. La chasse et la pêche ne seront plus pour vous des activités de loisir ou un simple sport, mais bien l'opportunité d'ajouter des protéines animales à vos stocks de riz!

Beaucoup de survivalistes considèrent encore la chasse traditionnelle comme une activité salvatrice et autosuffisante, en situation d'effondrement. Or la capture régulière d'animaux assez imposants pour nourrir tout un clan est

extrêmement rare en zone urbaine, et dans une moindre mesure à la campagne, même si elle est plus fréquente.

Le Français aura sans doute cette image pittoresque d'abondance gauloise telle quelle est illustrée dans les aventures d'« Astérix et Obélix », où des sangliers énormes tombent tout cuits sur les tables du banquet! La réalité alimentaire de la zone urbaine, après l'effondrement de ses structures, sera moins glorieuse : la survie en milieu urbain sollicitera de notre part une bonne dose d'opportunisme et la diversité de nos pratiques quotidiennes. C'est l'ensemble de nos possibilités qui fera la différence ; cueillette, troc, chasse, pièges, réserves, pêche et élevage, et la complémentarité de toutes ces activités humaines.

Afin de parer à toute éventualité, donnez-vous dès aujourd'hui les moyens et les outils les plus diversifiés possibles, en sus de vos réserves alimentaires. Selon l'occasion qui se présentera, vous pourrez adapter votre alimentation et préserver votre capital énergétique.

***Chasser***

La grande chasse traditionnelle au cours de laquelle cerfs, sangliers et faisans s'abattent noblement, et régulièrement pour nourrir le clan, est malheureusement incompatible avec la réalité urbaine. Les protéines animales, quoi qu'il arrive, seront rares.

La viande des animaux, consommée actuellement en Occident, sera probablement introuvable, sous la forme que nous lui connaissons aujourd'hui. Bon nombre de survivants urbains en témoignent, en période de crise, le rat et le pigeon deviennent rapidement la seule viande disponible. Telle est la réalité : être contraint de manger des petites bestioles dégoûtantes, et souvent porteuses de maladies et autres parasites !

Toutefois, sortir le fusil de chasse pour « aller aux rats » ne sera sans doute pas la meilleure solution, d'autant que la discrétion doit être de mise dans les villes où la densité de population risque d'être encore assez importante. Vos méthodes de chasse devront être adaptées à la faune des grandes agglomérations. Il vous faudra revoir entièrement votre conception de la chasse et l'envisager d'une manière beaucoup plus pragmatique, en utilisant des filets pour attraper les pigeons par exemple, ou des pièges à rats. Enfin, si l'opportunité se présente d'abattre une autre espèce animale en ville, il s'agira certainement de chats ou de

chiens, une carabine en .22LR sera un excellent choix pour cette mission (nous reparlons des armes plus loin).

*Les pièges*

Le piège est, par excellence, la méthode de chasse qui répond le mieux aux lois de la thermodynamique survivaliste par ses qualités de discrétion, la rapidité de sa mise en place et le type de gibier urbain qu'il vous permet de capturer. Il sera donc votre meilleur allié pour vous fournir des protéines animales, dans une situation difficile.

Il existe une multitude de méthodes de fabrication des pièges, du plus simple au plus complexe. Le bon vieux piège à rat, mécanique que l'on achète en magasin pour trois fois rien, est tout simplement parfait! Ces pièges sont déjà assemblés et parfaitement adaptés à la capture de toutes sortes de proies. N'importe qui peut s'en servir, vous devriez en stocker des dizaines.

Plus vous aurez placé de pièges, stratégiquement dans des couloirs, le long de murs, de parois naturelles ou à proximité d'un nid, par exemple, plus vous augmenterez vos chances de capturer un animal. N'hésitez donc pas à placer des dizaines de pièges aux alentours pour optimiser votre chasse.

Pendant ce temps, vous pourrez vous livrer à d'autres activités : le piège « travaille pour vous », il n'a besoin d'être supervisé. Ce gain de temps vous sera très précieux.

***La pêche***

Comme nous l'avons vu dans le chapitre consacré à l'eau, il n'est pas rare qu'une ville soit construite près d'une rivière, d'un fleuve ou au bord de la mer. Cette spécificité environnementale suffit en elle-même à envisager sérieusement la pratique de la pêche comme moyen de subsistance.

Activité extrêmement développée de nos jours (des milliards d'individus dans le monde en dépendent!), la pêche s'apparente à la pose des pièges : elle offre un bon rendement pour une moindre dépense énergétique. Le poisson est par ailleurs une excellente source d'oméga 3 et 6, indispensable à notre organisme.

On peut pêcher de manière traditionnelle avec une canne, mais le rendement maximal est obtenu par les pièges, comme pour la chasse. Les plus efficaces sont

faits de cylindres en bois tressé, en treillis de métal, voire en tissu, dotés d'une ouverture en forme de cône à une extrémité, fermés à l'autre. Les poissons attirés par de l'appât placé à l'intérieur pénètrent ainsi dans la nasse et ne peuvent en ressortir. Il existe d'autres types de piège et divers systèmes à hameçons.

Renseignez-vous sur les variétés de poissons que vous pouvez capturer dans vos lacs et rivières, et équipez votre BAD d'un petit matériel de pêche rudimentaire, adapté aux espèces présentes. Inutile de dépenser une fortune, un matériel de base fera grandement l'affaire.

#### 3. La conservation des aliments

Vous pourrez conserver vous-même les produits frais issus de la chasse et de la pêche, récoltés, ou achetés. La conservation ne sera sans doute pas votre priorité en cas de crise, et vous constituerez peu de stocks, mais il est important d'avoir ce réflexe. Si vous n'y êtes pas encore familiarisé, apprenez-en les méthodes dès maintenant. Non seulement vous enrichirez vos connaissances et compétences sur la préparation de vos aliments, mais vous ferez en outre des économies.

La conservation des denrées alimentaires retarde l'oxydation des graisses à l'origine du rancissement, elle empêche le développement des bactéries, des champignons et de bien d'autres micro-organismes. C'est également une manière simple de se prémunir du ravage des insectes et des rongeurs, qui peuvent anéantir vos réserves. La conservation doit donc tenir compte de tous les facteurs biotiques (micro-organismes, animaux, germination végétale, etc.), et des facteurs abiotiques (lumière, oxygène, chaleur, irradiation, LTV, etc.), qui peuvent détériorer la qualité de la denrée stockée. Les fruits secs comme les noix et les noisettes, par exemple, ainsi que les graines ou les légumineuses, haricots, lentilles, ou encore les herbes séchées, tisanes, aromates, doivent être entreposés dans un endroit sec et frais. Certains fruits charnus, comme les pommes ou les poires, se conservent plusieurs mois dans un endroit frais, sombre et bien aéré, maintenu à une température la plus constante possible.

Il existe plusieurs techniques de conservation :

- L'absence d'oxygène ou mise sous vide : un appareil aspire l'air d'un sac plastique dans lequel la nourriture a été placée. La nourriture reste ainsi fraîche

plusieurs mois.

- La déshydratation séchage : au soleil ou dans un four. Des fruits, de la viande ou du poisson, découpés en lamelles, ou séchés en l'état.

- La mise en conserve : dans des emballages étanches, généralement des boîtes en métal, pendant une longue période, et sans conditions particulières. Le procédé implique une stérilisation à une température située entre 115 °C et 121 °C.

- La confiture : de fruits le plus souvent, mélangés à leur équivalent en poids de sucre et portés à ébullition, d'où l'importance de stocker beaucoup de sucre.

- Le traitement par le froid : réfrigération ou congélation qui ralentissent, voire stoppent la prolifération et l'action des micro-organismes et permettent de conserver l'aliment pendant une période plus ou moins longue. L'inconvénient étant que cela nécessitera de l'énergie électrique pour faire fonctionner le réfrigérateur ou le congélateur.

- Les techniques de conservation chimiques : dans de l'alcool, dans du sel pour la salaison ou le saumurage (d'où l'importance de stocker beaucoup de sel), dans un milieu acide, du vinaigre, dans de l'huile, du sucre, ou dans de la graisse ; la fumaison également.

**4. Le matériel**

Le matériel nécessaire à votre autonomie alimentaire en milieu urbain devra être varié, en fonction de vos stratégies. Pensez d'ores et déjà aux casseroles, marmites, poêles et autres ustensiles dont vous aurez besoin pour cuisiner; aux armoires, étagères, barils, jerricanes pour le stockage, ainsi qu'au sel, sucre, aux bocaux, joints, bacs et récipients en plastique ou en métal, pour la conservation ; aux outils de jardinage, les bêches, sécateurs, arrosoirs et bidons; et pour la chasse et la pêche, les fils, cordes, pièges, filets, cannes. La liste est longue! Gardez ce qui est pertinent, en fonction de vos moyens.

***

*Jonas aime se considérer comme un « chasseur urbain », bien qu'il passe l'essentiel de son temps à faire de l'élevage. Ce qu'il avait appris lorsqu'il était enfant avec les cochons d'Inde, les poissons rouges et même des petites souris*

*blanches, lui a énormément servi pour mettre rapidement en place une véritable ménagerie improvisée dans un appartement et sur son balcon. Au début ce furent des lapins. Bonne viande, faciles, mais pas assez rentables. Il est depuis passé au rat, au pigeon et aux escargots. Ça se vend ou s'échange assez bien sur les marchés. Quant à la chasse, il ne va pas se trimballer avec son fusil tout le temps sous le bras, ce n'est pas vraiment discret et les munitions se font rares. Pas fou, le Jonas ! Non, la chasse, il la fait à la ruse, à la finaude... avec des pièges et des collets il attrape de tout : oiseaux et rongeurs de toutes sortes et même parfois quelques rares chats errants.*

***

*Michel se savait « bobo », se voyait plutôt « écolo », mais ne pensait pas que son adaptation à la nouvelle réalité serait aussi rude! Oh, lui et Isabelle, sa femme, faisaient les fiers, avec leur « jardin urbain » sur le toit de l'immeuble dont ils occupaient le dernier étage -.plantes vertes, petits arbres, fleurs, et herbes aromatiques dont ils ne se lassaient pas de dire à leurs amis qu'ils les utilisaient tous les jours pour assaisonner leurs plats. Sauf que peu de ces plantes se mangent en réalité, et qu'il n'a pas une graine à planter. La situation en ville est devenue complètement « ouf» pour reprendre un terme des « djeuns » : La nourriture est rare et hors de prix, les comptes bancaires sont bloqués et de toute façon la monnaie-papier s'est tellement dévaluée que ses réserves en liquide ne valent plus rien... Même s'il est censé être assez riche, il est dans l'impossibilité d'acheter quoi que ce soit. Bon, il faut être créatif. Après tout, être créatif c'est son métier. OK, dans la pub pour labels « bio » et de « commerce équitable », mais tout de même. Comment faire pour trouver de la nourriture en ville ? Depuis trois semaines, les placards sont désormais tous vides. Plus de plats préparés. Plus de boîtes. Plus de riz ni de pâtes. Ils ont faim.*

***

*Charlotte rentre du jardin Urbain. En passant devant Luc, le garde du croisement Nord du quartier, elle esquisse un sourire et partage un chou.*

*— Pour ta femme !*

*— Merci, dit Luc en épaulant son fusil pour mettre le chou dans son sac à dos.*

*Sur son Vélib' repeint en rouge et jaune, les couleurs de son quartier, Charlotte remonte la rue mécaniquement. Elle est seule. Elle passe devant l'ancienne boulangerie de madame Morillano, et malgré elle s'abandonne à revivre un instant le goût des croissants et des religieuses d'avant.*

*Maintenant que le jardin collectif de 15 hectares du parc Montsouris produit plutôt bien et toute l'année, et que sa protection est assurée en permanence par une quinzaine d'hommes et de femmes armés, les repas se sont largement améliorés. Même si la diversité n'est pas encore tout à fait au rendez-vous : 80 % des récoltes étant composées de pommes de terre, quelques choux, radis, salades et même betteraves viennent régulièrement redonner de la couleur aux repas.*

## III. Hygiène et santé

*La vie est une maladie mortelle sexuellement transmissible.*
Woody Allen, comédien américain

*Les règles sont juste des indications utiles pour les gens idiots qui ne savent pas se faire une opinion par eux-mêmes.*
Seth Hoffman, House M.D., 2010

*Beaucoup veulent changer le monde; mais peu veulent changer ce qu'il y a en eux-mêmes.*
Léon Tolstoï, écrivain russe, (1828-1910)

Après avoir abordé la gestion des ressources que sont l'eau et la nourriture, nous allons à présent développer la question fondamentale de l'hygiène et de la santé dans une Base Autonome Durable, en milieu urbain.

Les progrès de la médecine ont eu un impact considérable sur nos vies, grâce aux scanners, à la chirurgie automatisée et assistée par ordinateur, à la découverte de vaccins et de drogues surpuissantes, mais aussi à la transplantation d'organes, à la dentisterie moderne, à la correction de la myopie et autres problèmes de vue, la liste est longue. Cet arsenal de techniques de pointe, perpétuellement innovantes, nous offre un confort et un éventail de soins considérables.

Cette « machine » ultramoderne, à l'exigence croissante, est pourtant vulnérable. Lors de l'ouragan de la Nouvelle-Orléans en 2005, du tremblement de terre d'Haïti en 2011, de la pandémie de grippe espagnole en 1918, des catastrophes nucléaires de Tchernobyl en 1985 et de Fukushima en 2011, ou du désastre chimique de Bhopal en 1984, les services de santé ont systématiquement été débordés par les événements. En effet, en cas de rupture

de la normalité, il y a de fortes probabilités pour que vous soyez confronté à la disparition rapide et peut-être permanente des services de santé auxquels vous êtes habitué. Soit parce que votre hôpital a tout simplement été détruit, soit parce qu'il est devenu plus dangereux que salutaire.

Manque de lits, d'effectifs, de matériel, de médicaments et d'autonomie : notre système de santé moderne, aussi puissant et perfectionné soit-il, fonctionne difficilement en cas de conditions inhabituelles. Comment faire fonctionner un bloc opératoire sans électricité ? Comment administrer aux patients leur traitement quotidien, quand les médicaments viennent de l'autre bout du monde et que leur acheminement est tributaire du bon fonctionnement de nos systèmes de distribution ? Comment diagnostiquer certaines maladies graves sans machines, sans ordinateurs? Comment faire fonctionner un hôpital sans électricité, sans eau courante, sans nourriture, sans personnel ou encore sans une gestion rigoureuse de ses déchets, ou quand la simple prise de température des patients dépend aujourd'hui d'une source d'énergie ? Imaginez alors la prise en charge des maladies graves !

En cas de crise accompagnée de désordres sociaux, comme cela s'est vu dans les périodes de chaos ou de conflit en ex-Yougoslavie, au Rwanda, au Congo, au Cambodge et dans une moindre mesure en Ouganda, au Togo et au Salvador, les hôpitaux ont souvent été la cible de violences : exécution des médecins et du personnel soignant par des milices, ou par la foule en colère, bombardements, saccages, pillages...

L'effondrement du système hospitalier est malheureusement plus que probable en cas de pandémie et de problèmes sanitaires graves. La situation peut rapidement dégénérer et transformer la plus moderne des villes en un cloaque insalubre, rempli d'ordures et d'eau contaminée par les excréments, les déchets et les cadavres. Ce fut le cas en 2005, après le passage de l'ouragan Katrina, quand le plus grand hôpital de la Nouvelle Orléans, XUniversity hospital, a été contraint de fermer ses portes pour cause d'inondation.
La conséquence immédiate de cette fermeture a été dramatique pour les centaines de patients abandonnés dans la confusion, et elle s'est amplifiée encore par l'absence d'une grande partie du personnel hospitalier, resté chez lui pour s'occuper de ses proches.

Tout cela sera vecteur de maladies mortelles. Bref : il vous faudra éviter de tomber malade, éviter de vous blesser et tout faire pour rester en bonne santé !

Pour ne pas tomber malade, ne pas avoir d'accidents et ne pas avoir besoin de soins, il faut tout d'abord prévenir au maximum tout problème d'ordre médical. L'hygiène, qui se définit par un ensemble de comportements concourant à maintenir les individus en bonne santé, va jouer un rôle important. L'hygiène vise à maîtriser les facteurs qui peuvent contribuer à une altération de la santé, ainsi que les nombreux facteurs de risque qui sont intrinsèquement liés au mode de vie : les soins corporels, l'activité physique, l'alimentation, le travail, les problèmes d'addiction, etc.

Ensuite, si un problème médical survient, il faut que vous puissiez le traiter efficacement. La priorité sera de soigner les problèmes statistiquement les plus courants, tout en essayant également de prévoir les problèmes plus rares et plus difficiles. Bien sûr, il faut être réaliste et honnête : il y a beaucoup de traumatismes et de maladies qui ne pourront être traités sans l'aide d'un médecin disposant d'un bloc opératoire, de moyens modernes et de médicaments. Enfin, l'environnement urbain est particulièrement réceptif aux maladies infectieuses du fait de la promiscuité engendrée par la densité de sa population. Qu'il s'agisse de virus de type Ebola — EVD ou EHF — ou de type grippal, leur propagation serait accélérée en cas d'effondrement du système sanitaire. Des épidémies de choléra, de typhus, de diphtérie, de tuberculeuse, de malaria, de peste seraient à peu près impossibles à gérer toutes à la fois.

Imaginez un instant votre impuissance, si vous n'avez aucun médicament et plus aucun accès à un hôpital ou à un médecin, même en cas de problèmes aussi communs qu'une crise d'appendicite, la fracture d'un os, une mauvaise coupure, une fièvre au-delà de 40°C ou une rage de dents...

La bonne nouvelle est que, contrairement aux campagnes, où les médecins sont assez rares ou éloignés, la ville est le milieu ou l'on trouve la plus forte densité de médecins, de personnel soignant de toutes sortes ainsi que la majeure partie des hôpitaux, des stocks de médicaments et de matériel médical. Encore que... Les stocks hospitaliers sont aussi dépendants de systèmes « juste à temps », et donc ne disposent que d'une autonomie restreinte de 3 à 8 jours, selon la spécialité et l'ampleur de l'hôpital. En cas de pandémie, d'accident industriel ou de guerre civile, la population de malades ainsi que la demande en médicaments augmenteront rapidement, hôpitaux et pharmacies se retrouveront, presque instantanément, en situation de pénurie.

Alors comment faire si vous ne possédez pas vous-même des compétences en

médecine, chirurgie, infirmerie, dentisterie, etc.? La liste d'ouvrages ci-dessous vous permettra d'en acquérir quelques notions et de démarrer sur de bonnes bases :

- *Where there is no doctor (Là où il ny a pas de docteur)*, de David Werner. Publié en 1977 ce livre décrit les méthodes de soins dans des villages du tiers monde. Extrêmement complet, il couvre parfaitement les enjeux de la médecine de base. Disponible gratuitement, en fichier électronique, par téléchargement sur www.piero.com. En version française ici : http://www.decitre.fr/livres/la-ou-il-n-y-a-pas-de-docteur-9789291300112.html

- *Where there is no dentist (Là où il n'y a pas de dentiste)*, également disponible gratuitement sur www.piero.com, couvre la prévention et les soins dentaires. Pas de version française pour l'instant.

- *68 WAdvancedFieldCraft— Combat Medic Skills* est le manuel de médecine de combat de l'armée américaine. Uniquement disponible en langue anglaise et très bien illustré, il explique comment traiter des blessures aussi diverses que les fractures, les impacts de balles, les chocs, brûlures, empoisonnements chimiques et radioactifs. C'est une formidable référence à avoir sur l'étagère de votre BAD.

La liste des ouvrages sur les médecines dites « complémentaires », que l'on appelle aussi médecines alternatives, douces, naturelles ou traditionnelles, est aussi longue et variée que les disciplines qu'elles couvrent, d'autant que si elles sont curatives, elles sont avant tout préventives.

On peut tout de même en distinguer quelques-uns :

- *Petit Larousse des plantes qui guérissent* de Gérard Debuigne et Gérard Couplan ;

- *Antibiotiques naturels : Vaincre les infections par les médecines naturelles* de Jean-Pierre Willem ;

- *Prenez en main votre santé : toutes les maladies courantes* de Michel Dogna.

Attention, ne vous entraînez jamais à prodiguer des soins médicaux ou chirurgicaux à la maison, en autodidacte ou en autonome ! Ne vous improvisez pas médecin ! Il y a une raison aux longues années d'études et de pratique d'un étudiant en médecine! Il est parfois préférable de ne rien tenter, plutôt que

d’aggraver une situation.

**1. Prévention et hygiène**

Comme le livre *Là où il n’y a pas de docteur* l’explique simplement et pratiquement : par définition, la meilleure médecine est préventive. Ce constat devient encore plus évident quand un événement rend l’accès aux soins difficile, voire impossible.

Ayez un large éventail de matériel, et des réflexes qui puissent vous aider à maintenir le niveau d’hygiène que vous connaissez aujourd’hui. Sans cela, vos chances de survie dans un contexte propice à la propagation accrue de virus, de maladies et de risques de blessures seront moindres.

L’hygiène, le nettoyage et la propreté

Dans toute situation catastrophique, n’importe où dans le monde, posséder une simple barre de savon, produit banal en temps normal, permet de conserver une bonne hygiène élémentaire. Se laver les mains reste d’ailleurs le meilleur moyen de prévenir de nombreuses maladies et infections. Nous vous encourageons à stocker ce consommable, à côté du gel désinfectant, en grandes quantités. Apprenez aussi, pourquoi pas, dès maintenant à fabriquer votre propre savon.

Le nettoyage et la propreté ne sont pas l’apanage du seul savon, vous pouvez nettoyer, désinfecter et stériliser une multitude d’objets et de surfaces avec des produits plus adaptés.

Parmi les méthodes chimiques, la désinfection permet d’éliminer ou d’inactiver les micro-organismes tels que les parasites, les bactéries et certains virus. Appliquée à un tissu vivant, elle est appelée antisepsie; et au matériel médical, décontamination.

L’antisepsie et la désinfection ont une action limitée dans le temps. La stérilisation, assimilée à la pasteurisation, consiste à éliminer la totalité des micro-organismes du matériel et à le conditionner pour maintenir au contraire cet état de stérilité par la température et la pression. On peut l’obtenir également par radiations. Si vous avez un médecin parmi vos connaissances, ou que vous l’êtes vous-même, il serait utile de faire l’acquisition d’un autoclave de petite taille pour stériliser les instruments médicaux, ainsi qu’une petite machine à

emballage sous vide afin de les garder stériles pour une utilisation ultérieure.

Il serait bon d'adopter, dès à présent, des habitudes d'hygiène quotidiennes pour éviter d'éventuelles contaminations bactériennes et virales, simplement par maladresse. Toutefois, contrairement au contexte d'une Base Autonome Durable située à la campagne, être trop propre en ville pourrait vous attirer une attention malvenue. Veillez donc à avoir une bonne hygiène, pas trop voyante, extérieurement.

Afin de maintenir une propreté optimale, pensez aussi à ajouter au stock de votre BAD des gants en caoutchouc, en Nitrile, des masques, de l'eau de Javel non parfumée, qui servira aussi au traitement de l'eau, des détergents en tous genres, des seaux et des bassines (différentes de celles dédiées au stockage de l'eau), des brosses, des éponges, des serpillières et des balais. Pour faire la lessive, si votre machine à laver ne fonctionne plus, faites bouillir votre linge et prévoyez un grand baquet ainsi qu'une planche à linge qui vous seront alors très utiles. Prévoyez également des réserves de draps, tissus, linges, vêtements et chaussures.

Pour éviter les diverses contaminations précédemment évoquées, il vous faudra adopter une discipline quotidienne :

- Tous les animaux peuvent entrer en contact avec des souches bactériennes ou virales (Médor a léché un cadavre dans la rue par exemple...), veillez par conséquent à ne jamais les laisser entrer à l'intérieur de votre habitation, et évitez particulièrement qu'ils ne touchent ou lèchent les enfants, ou grimpent sur les lits. Si cela devait arriver, nettoyez les personnes et les objets qui ont été en contact avec eux.

- De manière générale, gardez tous vos animaux, qu'ils soient d'élevage ou de compagnie, propres, soignés et vérifiez dès aujourd'hui chez un vétérinaire qu'ils n'aient pas de parasites, vous pouvez aussi apprendre à le faire par vous-même. Contrairement aux déjections des carnivores, comme les chats, les chiens, ou des omnivores que sont l'homme et le cochon, les excréments des herbivores sains peuvent être utilisés comme complément du compost et comme engrais pour votre potager.

- Pensez à étendre régulièrement vos draps, vos vêtements et votre linge au soleil, le plus souvent et discrètement possible, car les rayons ultraviolets ont une

forte capacité de stérilisation.

- Vérifiez régulièrement la literie, surtout en cas de démangeaisons, pour rechercher poux, tiques, acariens, cloportes et punaises.

- Lavez régulièrement si possible les draps, les housses, les couvertures et toute la literie à l'eau bouillante.

- Les tampons et tout ce qui sert à absorber le sang, ne pouvant être lavés, devraient dans l'absolu être brûlés.

- Personne, surtout pas les enfants, ne doit faire ses besoins à même le sol, dans ou près de votre demeure, de votre source d'eau ou de votre potager. Il faut apprendre à tous à utiliser systématiquement les toilettes ou des latrines, mêmes improvisées.

- Si vous n'avez déjà pris cette habitude, veillez à vous laver les mains avec du savon avant chaque repas, et après chaque passage aux toilettes, ou chaque fois que vous touchez un animal, ou un objet qui pourrait avoir été exposé à un contaminant bactérien ou viral.

- En cas de maladies, même mineures, vous pouvez aménager une pièce de votre domicile qui fera office « d'infirmerie » pour isoler les personnes malades des personnes saines.

- Nettoyez votre intérieur régulièrement, surtout l'infirmerie : les sols, les murs et sous les meubles.

- Bouchez les trous qui pourraient abriter ou faciliter la présence d'insectes, de cafards ou de petits rongeurs.

- Autant que possible, gardez les choses en ordre et bien rangées : cela facilitera l'accès à ce dont vous avez besoin en cas de panique.

- Laissez vos chaussures à l'extérieur ou dans une armoire à l'entrée de la maison. Eventuellement, portez des chaussures d'intérieur, surtout en cas d'inondation quand votre habitation sera exposée au risque de contamination.

<u>L'hygiène liée à l'eau et à la nourriture</u>

Nous avons vu précédemment comment purifier l'eau. Il est primordial que vous ayez de l'eau propre pour le nettoyage, entre autres, de vos aliments, afin d'éviter une contamination bactérienne ou virale. Délaissez toute nourriture de provenance douteuse, avariée ou impropre à la consommation, dont Ingestion risquerait de vous empoisonner. Faites attention aux denrées alimentaires que vous avez laissées refroidir plusieurs heures, et essayez autant que possible de les manger aussitôt préparées, surtout si vous êtes malade. Les personnes atteintes de tuberculose, de fièvre, de rhume, d'angine et autres maladies contagieuses devront prendre leurs repas séparément, avec des assiettes, des verres et des couverts jetables, ou nettoyés avec le plus grand soin.

Un des aspects de l'hygiène alimentaire, des plus salutaires, est de prévenir toute trace de matière fécale d'animaux, ou d'humains, dans la nourriture que vous consommez. Lorsque vous préparez des carcasses d'animaux, prenez garde à ce que le contenu des abats, notamment des intestins, ne souille pas le reste de la viande. Lavez bien les fruits et légumes avant de les éplucher pour éliminer parasites, micro-organismes, vers et déjections animales. Veillez aussi à ne pas les laisser au contact de coquilles d'œuf, ces derniers ne poussent pas dans des cartons...

La cuisson de vos aliments doit se faire systématiquement dans le but d'éradiquer les bactéries et virus éventuels. La viande et le poisson doivent êtres cuits « à point », les légumes et les fruits pendant 20 à 30 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante. Protégez vos aliments dans des boîtes avec des couvercles, avec des films transparents, ou de l'aluminium, et ne les conservez pas à une température au-delà de 10°C, seuil à partir duquel le développement des bactéries s'accélère. .

Tout ce qui est jetable peut vous faciliter le quotidien : vous n'aurez jamais trop de sacs poubelles, ni d'assiettes en carton, de couverts en plastique, de gants en nitrile, de papier d'aluminium aux mille et une fonctions, de films transparents, de papier sulfurisé, de récipients de type Tupperware®, de sacs de type Ziploc® (prévoyez-en des milliers), de thermomètres pour la nourriture et l'eau (WAPI).

L'hygiène bucco-dentaire

Sans l'accès aux soins dont nous bénéficions habituellement, les solutions aux

caries ou abcès pour ne citer que ces maux, peuvent devenir très vite « médiévales ». Dans ce domaine à nouveau, on privilégiera encore la prévention par une bonne hygiène. Prenez immédiatement rendez-vous chez le dentiste pour un soin complet, et profitez-en pour vous en faire un ami !

Le maintien de votre hygiène bucco-dentaire dépend grandement du matériel dont vous disposerez. Pour vous permettre un traitement optimal selon les circonstances, nous vous recommandons d'avoir du fil dentaire en quantité, (utile également pour recoudre une blessure), des brosses à dents et des tubes de dentifrice, (servant aussi au troc), de la levure chimique, de la solution bain de bouche antibactérienne, du matériel de soin et de traitement, des instruments divers, du coton, des colles, du sel, de l'eau oxygénée, des gants en nitrile.

Vision et audition

Si vous portez des lunettes, prévoyez en plusieurs paires d'avance. Si vous portez des lentilles de contact, veillez à en acheter un grand nombre, ainsi que des bouteilles de solution aqueuse pour leur entretien et leur conservation. Prévoyez aussi au minimum une paire de lunettes supplémentaire pour remplacer une éventuelle casse. Si vous ne portez pas de lunettes, pensez aux lunettes de protection. Durant la guerre du golfe, les blessures les plus courantes chez les soldats coalisés, causées par la poussière ambiante et les débris, concernaient les yeux.

Pour soigner les problèmes auditifs dus à un choc, ou un bruit trop fort, tel qu'un tympan perforé, il faut se reposer et espérer que l'oreille interne se régénère d'elle-même en évitant que l'eau ne pénètre dans votre oreille pendant ce temps. Si vous portez un appareil auditif, pensez à en prévoir un de rechange, avec une bonne réserve de piles. D'une manière générale, prévoyez tout ce qui peut vous protéger du bruit, mais également le matériel nécessaire au maintien et à la réparation de vos lunettes de vue ou de vos appareils auditifs.

L'hygiène féminine

50 % de la population est de sexe féminin. Pourtant, lorsqu'on s'adresse à des personnes qui se préparent à des catastrophes, on pourrait avoir l'impression que ce pourcentage est bien moindre ! Erreur ! Pour beaucoup d'hommes, l'univers de la survie s'arrête trop souvent à une idée schématisée d'une tension qu'il doit surmonter : l'anticipation d'un événement « catastrophe » est alors d'une

mathématique rustre et expéditive; fuir ou combattre. La préparation est pour l'homme une affaire qui symbolise son univers. Il a alors tendance à mythifier son rôle et glorifier l'événement même, substituant parfois son pouvoir personnel pour une scène imaginaire ou il prendrait la place du « héros », sans se soucier un instant de l'amplitude d'une telle précarité.

Or les femmes sont largement aussi capables de s'en sortir -et souvent mieux — que les hommes, et leur rôle au sein d'une famille ou d'un groupe en situation de survie est primordial. Ne pas inclure les particularités liées aux femmes quant aux préparations serait une erreur fondamentale.

Les menstruations, en particulier, sont généralement absentes des manuels survivalistes. Il semblerait, à lire ce qui est publié, qu'aucune fille de 14 ans n'aura ses règles le jour d'une catastrophe, pas plus que votre épouse, ou votre compagne, quand il faudra subitement fuir. Environ tous les 28 jours, pourtant, la majorité des femmes subissent les effets de leur cycle menstruel, et doivent s'occuper de leur hygiène intime.

À court ou moyen terme, une réserve de protections périodiques pratiques et courantes aujourd'hui, tels que tampons et serviettes hygiéniques pourront être stockés. À plus long terme, il faudra certainement changer d'option pour des solutions durables :

• Les serviettes hygiéniques lavables en coton sont une alternative saine, écologique et économique aux serviettes jetables. Composées de deux parties, elles permettent de moduler les capacités d'absorption. Une sorte de pochette extérieure avec des ailettes, s'attache à la culotte à l'aide de boutons pression, des serviettes de tailles et d'épaisseur variable en fonction du flux seront alors glissées à l'intérieur. C'est la version « moderne » d'une méthode ancestrale, où un simple morceau de tissu était utilisé, puis lavé et réutilisé. Pour environ 30 euros, c'est une solution plus durable que les tampons et les serviettes hygiéniques qui viendront à manquer.
Plus d'infos sur http://www.laptitesauterelle.fr/parents/hygiene-feminine.html

• La coupe menstruelle, peu connue, est apparue dans les années 1930. Légère, petite, durable et fonctionnant parfaitement. Faite de caoutchouc, ou de silicone de qualité médicale, sa longueur est de 40 à 60 millimètres selon la marque et la taille choisie. Elle s'utilise comme un tampon et s'introduit de la même façon. Sa flexibilité lui permet d'adhérer parfaitement aux parois vaginales, et de

récupérer le flux menstruel sans fuites. La coupe menstruelle est lavable et réutilisable. D'une durée de vie de 15 ans, en moyenne et pour environ 40 euros, c'est également une solution moins chère et plus écologique que les 10 000 tampons et serviettes, qu'une femme utilise en moyenne dans sa vie. Plus d'infos sur http://www.ladycup.fr

Femmes et hommes indifféremment sont confrontés au cours de leur vie au choix de leurs moyens de contraception et lorsqu'il n'y en a pas, à la régulation des naissances. L'instinct de reproduction fait que de toute façon, les êtres humains continueront à avoir une vie sexuelle, même en cas de crise grave, comme en témoigne le fort taux de natalité des pays les plus pauvres. Plus un pays, une culture sont « à la traîne », plus le taux de natalité est élevé. Dans une situation de crise, les moyens de contraception seront recherchés par toutes celles et ceux qui veulent éviter d'élever des enfants par des temps difficiles; ce sera regrettablement le cas aussi pour les très nombreuses femmes et jeunes hommes, qui envisageraient la prostitution pour survivre. Pensez donc à avoir des stocks de préservatifs.

Dans ses livres, le survivaliste James W. Rawles, déconseille aux femmes de tomber enceintes et d'accoucher pendant les périodes « troubles ». Au-delà même de considérations idéologiques ou religieuses, une femme seule, enceinte ou avec un nouveau-né, est toujours plus vulnérable que ses semblables. Elle n'est, entre autres, pas disponible pour un travail intense et fatigant. Il est néanmoins tout à fait possible quelle se retrouve au huitième ou neuvième mois de grossesse, le jour où une crise grave éclate, et quelle doive accoucher dans l'urgence, sans encadrement médical. Il serait, pour cela, judicieux d'apprendre à mettre les enfants au monde. On sait le faire, plus ou moins bien, depuis des millions d'années ! S'il peut y avoir souvent de légères complications dans 10 % des accouchements, elles ne sont graves que dans seulement 5 % des cas. Pour augmenter vos chances d'intervenir proprement dans une situation semblable, et prévenir le choc que pourrait constituer la nouveauté d'une telle participation, (la vue du sang, les cris du nouveau-né, et les grimaces des deux parents), lisez quelques manuels, visionnez des vidéos, rencontrez des sages-femmes, et si vous le pouvez, assistez à un accouchement et, a fortiori, à ceux de vos enfants.

Les déchets

La population de Naples a pu le constater par vagues successives, au cours des années 2008 à 2011 : quand l'évacuation des ordures est bloquée, une ville peut

se retrouver littéralement submergée par ses déchets en quelques semaines. Il vous faudra donc inévitablement traiter les ordures et les déchets que vous générez.

Tout d'abord, pour entreposer les ordures, il ne faut jamais utiliser les récipients que vous avez dédiés à la nourriture ou à l'eau. Si vous savez recycler une grande partie de ce que vous utilisez, des déchets organiques pour le compost jusqu'au bois et au papier pour le chauffage, ou au métal pour la refonte, vous n'aurez que très peu de véritables déchets.

Pensez encore une fois à stocker de grandes quantités de sacs poubelles, de différentes tailles, pour trier et séparer le plastique des autres matières. Celles que vous ne pourrez vendre ou donner à recycler, seront brûlées ou enterrées, comme nous l'avons dit, loin de votre potager, la règle d'or étant de ne jamais laisser les ordures polluer vos sols, et surtout vos sources d'eau, ou celles de vos voisins. Vous verrez qu'en cas crise prolongée, vous ne jetterez pratiquement plus rien !

Toilettes et gestion des excréments

Il y a cependant une chose que vous allez devoir jeter ou évacuer tous les jours, ce sont vos excréments. Ça ne fait plaisir à personne, mais il faut apprendre à nettoyer sa merde (littéralement), et celle des autres, sous peine de finir submergé, ou malade, ou les deux !

L'élimination des excréments humains est l'acte fondamental d'une bonne hygiène au quotidien. Si vous avez déjà eu affaire à une coupure d'eau par le passé à votre domicile, vous savez à quel point l'état de fonctionnement des toilettes est important. Chaque adulte produit en effet, à peu près un litre d'urine et un demi-kilo de matière fécale par jour. Multipliez cela par le nombre de personnes avec qui vous vivez, vous verrez ce que ça donne! Sans parler du bruit et des odeurs...

En ville, les solutions sont moins variées qu'à la campagne. Si vous habitez une maison, une villa ou un pavillon, la solution des toilettes sèches, de la fosse septique, de la tranchée, ou des latrines au fond du jardin est envisageable. Mais si vous êtes en appartement, votre choix est limité :

- Vous pouvez évidemment utiliser l'eau que vous avez récupérée pour évacuer vos toilettes, tant que la tuyauterie fonctionne. Cette eau étant précieuse,

surtout si vous avez dû la monter à pied jusqu'au huitième étage, vous utiliserez de préférence celle qui a déjà servi aux nettoyages divers.

- Vous pouvez fabriquer des toilettes à l'aide d'un seau en plastique de 20 litres, avec un couvercle dans lequel vous insérerez à chaque utilisation un sac plastique neuf. Une fois votre besogne terminée, il vous suffira de le fermer par un nœud et de l'évacuer d'une manière ou d'une autre, loin de votre habitation. Si vous choisissez cette solution, il vous faudra prévoir une très grande quantité de sachets en plastique, que l'on appelle aussi toilettes volantes dans de nombreux bidonvilles du monde.

- Vous pouvez également sortir, chercher un endroit où déposer votre « grosse commission », avec tous les risques que cela comporte. Dans les bidonvilles de l'Inde, les femmes se regroupent une fois par jour, pour aller dans les parcs, près des cours d'eau, pour y faire leurs besoins, et minimiser par leur nombre les risques d'agressions et de viols.

- Dans tous les cas, vérifiez et assurez-vous que les égouts fonctionnent chez vous, et qu'ils ne risquent pas de déborder. Si c'est le cas, c'est le moment d'en bloquer l'accès et de faire de la plomberie d'urgence !

Pensez à stocker du papier pour vous essuyer, du papier toilette, de préférence. Et si cela atteint rapidement un volume considérable dans vos stocks, les annuaires téléphoniques, les mauvais romans, ou les anciens codes juridiques feront l'affaire!

Cadavres

Une des conséquences naturelles de toute vie sur terre est la mort. Elle risque d'être omniprésente dans une situation posteffondrement, bien que de nos jours, elle soit rendue invisible. Il faut donc considérer le problème de l'élimination des cadavres avec sérieux. Pour ce qui constituera sans doute l'une des expériences les moins agréables de votre vie post effondrement, il faudra en effet apprendre à vous protéger des infections et des maladies graves présentes dans un cadavre. Voici quelques précautions utiles :

- Si vous devez toucher un cadavre, portez au minimum des gants et, si possible, un masque, des lunettes de protection et un tablier imperméable, afin d'éviter tout contact direct avec le corps, surtout si vous avez des plaies ou des blessures.

• Mettez le cadavre dans un sac mortuaire, si vous en avez un, ou dans deux grands sacs poubelles de 100 ou 120 litres chacun, qui seront scotchés ensemble. Toiles de bâche, draps, ou rideaux de douche peuvent aussi être utilisées à cet effet.

• Evitez les funérailles, enterrez ou mieux brûlez le corps aussi vite que possible. Pas trois jours après, mais tout de suite! Si vous l'enterrez, cela doit être fait au minimum à 30 ou 40 mètres de toute source d'eau, habitation ou potager, afin d'éviter la moindre contamination. Le corps doit reposer à 2 ou 3 mètres de profondeur afin d'éviter que des animaux ne viennent le déterrer. Les rites funéraires pourront toujours être réalisés après l'enterrement. Marquez l'emplacement du corps et notez le lieu et les circonstances du décès, car il se peut que les autorités viennent un jour vous questionner.

• Veillez à vous laver entièrement, à l'eau chaude et au savon, et à vous désinfecter à l'eau de Javel.

• Vous pourrez ensuite stériliser, ou brûler vos vêtements de protection, et tout ce qui aura été au contact du cadavre de la personne enterrée, si elle était malade avant sa mort. Si vous êtes dans l'impossibilité de désinfecter ou de brûler ses effets personnels, mettez le tout dans un sac-poubelle et enterrez-le.

Vous pensez peut-être que ces précautions sont excessives? Pourtant l'Histoire nous apprend que lorsque ces règles d'hygiène ne sont pas respectées, la mort est toujours au rendez-vous, et de façon massive :

— la *peste de Justinien*, qui a sévi entre 541 et 767 de notre ère, a éliminé entre 50 et 60 % de la population européenne;

— la *peste noire* de 1347 à 1352 a tué 25 millions de personnes en Europe, soit entre 25 et 50 % de la population ;

— la *variole* a fait succomber au moins 60 millions d'Européens pendant le xvn$^{e}$ siècle (400 000 par an) ;

— la *tuberculose* a été la cause du décès de 25 % de la population européenne au XIX$^{e}$ siècle ;

— la pandémie de la *grippe espagnole* de 1918 fait 50 millions de morts ;

— aujourd’hui encore, la *grippe* (Influenza) tue entre 250 000 et 500 000 personnes, chaque année dans le monde ;

— en 2010, 650 000 personnes sont mortes de la *malaria* dans le monde.

Bref, lavez-vous les mains !

1

La transestérification est un procédé dans lequel des huiles végétales sont mélangées à froid, à un alcool, éthanol ou méthanol, en présence d’un catalyseur qui peut être sot de l’hydroxyde de sodium (la soude, nommée aussi lessive de soude ou soude caustique) ou de l’hydroxyde de potassium (la potasse). Les produits obtenus par la réaction de transestérification, les esters éthyliques ou méthyliques, ont des propriétés physiques proches de celles du gasoil.

2

Église de « Jésus-Christ des saints des derniers jours »

**2. Médecine**

La prévention est la meilleure façon d'éviter tout problème de santé. Mais si problème il y a, il faut rapidement consulter, et en l'absence de médecin et de médicaments, on peut tout de même essayer quelques méthodes simples et garder espoir.

Soyons réalistes : les gigantesques progrès de notre médecine moderne ne seront peut-être plus qu'un souvenir en cas de crise majeure. Si toutefois nous avons de la chance, un certain nombre de médecins, de médicaments, ou d'instruments et de machines perfectionnées resteront opérationnels, de manière durable, et probablement surtout en ville. Dans le cas contraire, on reviendra à une médecine plus rudimentaire. Ne soyons pas pessimistes pour autant, dans de nombreuses pathologies, les médecines alternatives ou traditionnelles s'avèrent efficaces.

L'assistance médicale

Que vous soyez vous-même médecin ou non, il est primordial d'identifier toute source d'assistance médicale, directement accessible dès maintenant :

- Identifiez les médecins, les vétérinaires, les sages-femmes, les hôpitaux, les dispensaires, les cliniques, les pharmacies les plus proches.

- Achetez ou téléchargez et imprimez quelques manuels de médecine d'urgence.

- Achetez quelques outils et instruments médicaux les plus simples (voir liste plus bas). Même si vous n'avez aucune connaissance particulière dans ce domaine, vous pourriez en faire bénéficier un médecin qui saura les utiliser pour soigner des malades ou des blessés.

- Faites un stock de médicaments qui vous permettront de traiter un certain nombre de problèmes de santé chroniques ou sans gravité.

- Vérifiez que vous et toutes les personnes qui composent, ou composeront votre Base Autonome Durable urbaine, notamment les enfants, soient à jour des vaccinations élémentaires : hépatite A/B, tétanos, poliomyélite, fièvre jaune, tuberculose, rougeole.

Suivez des cours

Identifiez les cours disponibles auprès d'une université, d'un l'hôpital ou d'organisations spécialisées, comme celles qui forment les travailleurs humanitaires qui se rendent dans des zones de catastrophes naturelles ou des régions très isolées. La Croix-Rouge internationale vous aidera, ou encore la caserne de pompiers de votre quartier. Vous pouvez également suivre des cours du soir, ou trouver une formation continue, en secourisme, en soins d'urgence, en soins naturels, ou en phytothérapie (médecine par les plantes).

Inscrivez-vous à ces cours afin de pouvoir maîtriser chaque étape du soin à la personne, en cas d'accident ou de blessure : sécuriser, examiner, alerter, agir, rassurer. Il ne s'agit pas forcément de passer un diplôme, mais d'acquérir quelques notions importantes de médecine et un peu de pratique. Voici quelques exemples de techniques qui peuvent être utiles :

- la manœuvre de Heimlich,
- la compression d'une hémorragie,
- le pansement compressif,
- la mise en position latérale de sécurité,
- le massage cardiaque,
- le bouche-à-bouche,
- la mise en position semi-assise,
- faire une piqûre sous-cutanée, intraveineuse ou intramusculaire
- l'application d'un bandage ou un soin en cas de brûlure,
- l'application d'un goutte-à-goutte,
- la désinfection d'une plaie,
- l'anesthésie locale,
- les points de suture,

- le traitement d’une foulure,

- le traitement d’une fracture...

Apprenez et posez des questions. Ne gaspillez pas les chances que vous avez de pouvoir vous instruire en observant les autres. Demandez, par exemple, à assister à des opérations chirurgicales et, si c’est possible, habituez-vous à la vue des blessures et du sang.

Ces savoir-faire sont particulièrement importants, et chaque membre de votre famille, ou de votre groupe, devrait en connaître les bases. L’univers médical ou vétérinaire étant un ensemble vaste et complexe, une ou plusieurs personnes de votre entourage pourraient éventuellement s’y spécialiser, comme hobby ou à temps complet, pour devenir les « toubibs » de votre BAD.

Principes de base de médecine de crise

Soyez d’abord conscient de vos limites. À moins que vous ne soyez vous-même médecin, elles seront vite, très vite, atteintes. Lisez, apprenez, faites ce que vous savez faire et, au moindre doute, contactez un médecin si vous le pouvez. C’est en augmentant votre savoir-faire et votre expérience que vous serez efficace.

- Si vous savez qu’il n’y a pas de médecin alentour et que vous vous sentez impuissant dans une situation donnée, demandez autour de vous. Si personne ne peut vous aider, improvisez en faisant appel à votre bon sens.

- Utilisez ce qui est le plus efficace dans la médecine moderne avec ce qui fonctionne le mieux dans les médecines alternatives. La combinaison de deux soins complémentaires sera peut-être meilleure que l’un ou l’autre prodigué séparément.

- Enseignez aux gens autour de vous, surtout une fois la crise arrivée, à être responsables et à apprendre comment ne pas tomber malade, avoir une hygiène adéquate, se soigner, se nourrir et s’hydrater sainement.

- Apprenez à observer et à vous poser les bonnes questions : pourquoi y a-t-il des cas de diarrhée? Pourquoi tel ou tel animal est-il mort? Qu’est-ce qui peut causer ces cas de malnutrition, de déprime ou toute autre maladie ? Un bon diagnostic est primordial.

- Il faut ensuite avoir un bon équilibre entre prévention et traitement. Il ne faut pas, sous prétexte de faire de la prévention, oublier de traiter les problèmes réels. Le traitement au bon moment de symptômes légers peut prévenir une maladie grave. Utilisez le traitement et les soins pour enseigner et pratiquer la prévention.

- Apprenez à distinguer les maladies ou blessures qui sont « soignables » et nécessitent votre attention de celles que de toute façon vous ne parviendrez pas à soigner.

- Les malades ont besoin de repos, de calme et de temps pour recouvrer une bonne santé.

- Ne soyez pas un héros. En priorité, occupez-vous de vos proches. Comme le préconise, à ses équipes de secouristes, le règlement de l'agence gouvernementale CEMP (*California Emergency Mobile Patrol*) : « En cas d'urgence de type séisme, la priorité doit être de secourir vos proches, ensuite de sécuriser le quartier, puis seulement de rejoindre les équipes de la CEMP. »

Parmi les maux qui peuvent vous atteindre, qu'ils soient d'origine psychologique, bactérienne, virale, ou dus à des traumatismes physiques, des blessures, qu'ils soient chroniques ou naturels comme un accouchement, on distingue trois catégories de gravité : légère (les petits bobos), moyenne et grave.

C'est en fonction du type de problème et de la gravité de celui-ci qu'un bon traitement pourra être administré. Soyons clairs et très pragmatiques : tout ce qui est grave comme un arrêt cardiaque, un empalement, un écrasement massif, l'amputation d'un membre, par exemple, ou des brûlures très profondes et étendues, des fractures ouvertes, des empoisonnements, des troubles graves du comportement, est du domaine de l'hospitalisation d'urgence.

Même un très bon chirurgien ne pourrait effectuer une opération du foie sans bloc opératoire, vous ne pourrez donc soigner vous-même que la catégorie de blessures légères et quelques cas à peine plus graves. Les livres cités plus haut vous seront précieux pour établir le diagnostic, même incomplet, d'un problème de santé, et le traiter le cas échéant.

<u>Soigner les infections bactériennes</u>

Les maladies les plus courantes sont provoquées par des micro-organismes qui en se développant dans le corps humain, déclenchent des infections dites

bactériennes. Vous vous coupez avec un couteau en pelant un fruit mal lavé : des bactéries passent de la peau du fruit au couteau, puis à votre plaie, et elles y trouvent un environnement propice à leur multiplication, tandis que vous développez une infection.

Une infection se reconnaît à une plaie rouge avec gonflement, chaleur et douleur. Si l'infection empire, vous pouvez avoir de la fièvre et ressentir des douleurs plus importantes accompagnées d'un gonflement des ganglions. Les petites infections se soignent en désinfectant la plaie puis en la protégeant des autres sources infectieuses à l'aide d'un sparadrap ou d'un bandage stérile. L'urine a des vertus antiseptiques et peut dans certains cas être utilisée pour désinfecter une plaie. Les infections plus graves se soignent avec des antibiotiques.

Si vous êtes en contact avec un médecin, ou si vous avez accès à une pharmacie près de chez vous, demandez l'antibiotique le plus adapté à votre problème. Dans le cas contraire, il est conseillé d'avoir en stock de ce qu'on appelle un *antibiotique de base* : la co-amoxicilline. Cet antibiotique, dérivé de la pénicilline, couvre 95 % des infections les plus courantes. Évidemment, si vous êtes allergique à la pénicilline, évitez de l'utiliser et demandez à votre médecin le remède qui vous conviendra. La co-amoxicilline s'administre par doses de 625 milligrammes, trois fois par jour, pendant 5 à 6 jours. Les dosages pour les enfants sont deux ou trois fois moins importants et proportionnels à leur poids. Si l'infection est très grave, infection pulmonaire, ou pneumonie, par exemple, il faut passer à un dosage plus fort avec 2 ou 3 grammes, trois fois par jour, sur une dizaine de jours et de préférence par voie intraveineuse.

Il est important de rappeler ici que l'on ne doit pas utiliser les médicaments à tort et à travers. Si vous avez des antibiotiques, ils seront une denrée rare qu'il vaudra mieux garder pour les cas vraiment graves et non pour soigner de petits bobos. Si vous avez une fièvre normale, sans autres signes d'inflammation, reposez-vous, buvez beaucoup d'eau et prenez un peu d'aspirine pour soulager le mal de tête. Si vous avez de la toux, buvez de l'eau, ou faites des inhalations de vapeur. Si vous avez une diarrhée, buvez d'abord beaucoup de liquides, nourrissez-vous sainement et ayez une bonne hygiène. Pour ces quelques exemples, les antibiotiques ne sont pas indiqués à moins que la maladie ne persiste ou n'empire. Dans le cas du rhume ou de la grippe, dus à des virus, les antibiotiques n'auront aucun effet.

Les virus

Les virus sont différents des bactéries. Ce sont des entités biologiques qui utilisent les cellules de l'hôte pour se reproduire.

Le rhume, la grippe, la varicelle, la rougeole, la mononucléose infectieuse sont des maladies virales humaines relativement courantes. Des maladies plus sévères comme l'EVD, l'EHF, le SRAS, la grippe aviaire, la variole ou l'Ebola sont aussi causées par des virus. La capacité d'un virus à provoquer une maladie est décrite en termes de virulence. Les virus possèdent différentes stratégies, différents mécanismes qui peuvent déclencher des maladies. Le virus pénètre dans une cellule hôte spécifique et prend le contrôle de ses fonctions normales. Au niveau cellulaire, les virus peuvent avoir divers effets néfastes : les capacités de synthèse des protéines peuvent être inhibées, des particules virales peuvent s'accumuler et causer la mort des cellules hôtes, ce qui entraîne la libération de nouvelles particules virales et permet la dissémination du virus. Etant donné que les virus utilisent la machinerie cellulaire de l'hôte pour se reproduire à l'intérieur même de son organisme, il est difficile de les éliminer sans tuer la cellule hôte. Dans certains cas, il existe des médicaments antiviraux qui permettent de perturber la réplication du virus. Parfois, la vaccination permet également de résister efficacement à l'infection. Enfin, divers médicaments permettent aussi de traiter les symptômes. Les antibiotiques qui interfèrent avec des constituants ou avec le métabolisme des bactéries sont destinés au traitement des maladies d'origine bactérienne et non des maladies d'origine virale.

Alors, comment vous protéger contre un virus ? En premier lieu, apprenez à optimiser la résistance de votre système immunitaire : [1]

- Perdez du poids : le surpoids fatigue le corps, notamment le cœur, et une nourriture peu équilibrée affaiblit le système immunitaire.

- Éliminez le sucre raffiné, sous toutes ses formes, contenu dans les bonbons, la nourriture des fast-foods, les boissons gazeuses sucrées avec additifs, colorants et édulcorants.

- Évitez la viande qui provient d'élevages industriels ou de batteries.

- Maîtrisez votre anxiété. Priez si vous êtes croyant, philosophez, soyez zen et sûr de vous. Limitez votre consommation de café, de thé et des excitants en général.

Quand un dangereux virus semble se répandre dans la population, tâchez de ne pas vous y exposer. Restez à l'écart, évitez les zones géographiques principalement touchées, évitez les transports publics, les gares, les aéroports et tous les lieux à forte circulation piétonnière. Portez un masque respiratoire pour vous protéger au minimum, lavez-vous fréquemment les mains avec du savon avant de vous toucher ou de vous frotter les yeux, le nez ou d'autres muqueuses. Idéalement aussi portez des lunettes protectrices et des gants. Si la problématique persiste ou s'aggrave, c'est peut-être le moment de vous enfermer chez vous et de ne laisser personne s'approcher.

Sachez enfin identifier les symptômes d'une infection virale, et si malgré toutes vos précautions vous êtes atteint, reposez-vous et buvez beaucoup d'eau. Une bonne boisson à faire soi-même dans un litre d'eau, consiste à diluer V2 cuillerée de sel, 2 cuillerées de miel ou de sucre de canne et Vi cuillerée de bicarbonate de soude. Prenez de l'aspirine ou du paracétamol contre les fièvres et les douleurs, et attendez que les symptômes s'estompent. L'aspirine est d'ailleurs très utile pour modérer la réponse du système immunitaire, qui est parfois trop forte et peut causer la mort du malade. Pendant l'épidémie de grippe espagnole de 1918, les plus solides sont morts très rapidement. Si vous souffrez de congestion pulmonaire, inhalez des vapeurs d'expectorant, qu'il est bon d'avoir en stock. Surtout, restez chez vous et ne contaminez pas les autres !

Contamination bactériologique

Face à une contamination bactériologique, il faut réagir comme pour toute autre bactérie : éviter de se blesser, de se laisser contaminer et éviter de toucher un cadavre à mains nues.

Ne pas se laisser contaminer sous-entend que votre BAD soit la plus hermétique possible. Duct tape et bâches en plastique peuvent être utilisés pour ralentir ou empêcher la contamination de votre domicile.

En cas de contamination, débarrassez-vous le plus délicatement possible de vos habits dans des sacs plastiques et lavez-vous à l'eau et au savon, en vous frottant vigoureusement.

Il peut être aussi utile, par mesure de précaution, si vous vivez dans une zone à hauts risques de contamination bactériologique, d'avoir une ou deux tenues de protection NBC complètes, très bon marché dans les surplus des pays de l'Est,

ainsi qu’un masque à gaz, avec deux ou trois filtres de rechange par personne. Vérifiez que les cartouches sont toujours valables! Faites attention à la date de péremption des filtres. Souvent, certains surplus de l’armée essaient de vous refourguer des vieux machins !

Contamination radioactive (nucléaire)

En cas d’accident ou de guerre nucléaire, il faudra se protéger ou se soigner des radiations, ces rayons nocifs dégagés par les particules radioactives. Des particules, issues de l’explosion d’une bombe ou d’un réacteur nucléaire par exemple, peuvent se propager dans l’atmosphère et, véhiculées par des poussières, finir dans vos voies respiratoires, se déposer sur votre peau, ou sur des objets que vous allez toucher, mais également sur les plantes et les animaux dont vous vous nourrissez.

Les radiations, à haute dose, ne sont bonnes pour personne :

— De 0 à 250 micro sieverts (mSv), c’est une dose annuelle acceptable pour un individu. A la suite de l’accident de Fukushima, la dose émise à proximité était de 400 mSv par heure ! « *Sore wa itai!* »

— De 100 à 1 000 mSv par an, les risques de cancers et de leucémie, augmentent considérablement.

— Au-delà de 1 000 mSv, ça craint! Une dose de 10 000 mSv est considérée comme fatale en quelques heures. A Tchernobyl, après l’explosion du réacteur, cinq minutes d’exposition suffisaient pour recevoir 50 000 mSv! « Oiï, Ka« 6onbHo! »

Si vous avez un compteur Geiger, vous pourrez tester au quotidien le niveau de radiations autour de vous, notamment des outils que vous manipulez et des aliments que vous mangez. S’il existe un risque réel de radiations, vous devrez juste éviter pendant un certain temps l’exposition aux poussières de l’extérieur et la consommation d’aliments récemment exposés. Le moment sera venu d’utiliser vos stocks d’eau et de nourriture, et de rester chez vous pour calfeutrer portes et fenêtres, afin d’éviter que des poussières ne pénètrent. Si vous devez sortir, n’exposez pas votre peau directement à l’air libre et à votre retour, débarrassez-vous de vos vêtements, ou nettoyez-les à l’eau et évacuez bien le liquide contaminé. Une solution partielle mais utile consiste à ingérer des pastilles d’iode qui vont saturer pour 6 à 12 mois votre glande tyroïde, qui aurait

tendance autrement, moins que celle de vos enfants toutefois, à accumuler des radiations. Tout cela vaut si vous êtes informé d'une contamination radioactive, mais il se peut aussi que des accidents nucléaires aient lieu sans que vous le sachiez. Les radiations n'ont pas de couleur, ni d'odeur et lorsque ça pique, c'est trop tard... Si votre ville est proche du site d'une explosion nucléaire de 1 à 5 kilomètres, ou très proche du lieu d'un accident de ce type, de 0 à 50 kilomètres, vous devrez alors l'évacuer pour rallier des zones plus sûres.

Champignons et autres parasites

D'autres micro-organismes comme les vers et les champignons microscopiques parasitent le corps humain notamment par la peau où ils se développent. S'assurer de sa propreté dans le cadre d'une hygiène quotidienne, avec éventuellement quelques médicaments est le meilleur moyen d'en prévenir la prolifération ou de la stopper.

Maladies chroniques

Les patients atteints de maladies chroniques qui sont hospitalisés ou sont sous traitement durant de longues périodes, comme pour le cancer, deviendront particulièrement difficiles à traiter en cas de crise majeure. Si tel est votre cas, vous devrez avoir une provision de médicaments au minimum pour une année. Les diabétiques ont intérêt à stocker pour un an d'insuline et pour cela, ils peuvent prévoir un petit frigo équipé de batteries rechargeables à l'aide de panneaux solaires. Consultez votre médecin, exposez-lui la situation que vous redoutez. Stockez également un grand nombre d'antidouleurs, comme de l'aspirine, du paracétamol, de la morphine, des dérivés, ou encore du cannabis, si ce produit est légal chez vous, bien entendu.

Enfants

Les enfants ont la particularité de contracter des maladies telles que la rougeole, la rubéole, la varicelle ou les oreillons, et d'avoir de petites infections comme la conjonctivite. Il faut les soigner avec des doses réduites de 100 à 250 g, selon le poids, des mêmes antibiotiques que ceux des adultes. Pour vous préparer à ces éventualités, veillez à contacter un pédiatre, et à consulter un livre spécialisé dans le traitement des maladies infantiles et des infections communes chez les enfants et les nourrissons. Vérifiez que leur carnet de vaccination soit à jour et pensez à stocker quelques suppléments vitaminés utiles à la croissance, en

particulier des vitamines A, $B^1$, $B^2$, C, D, de l'iode et du fer, en cas de pénurie ou d'isolement prolongé. Le plus important pour les enfants est d'avoir une bonne alimentation, pour éviter les carences, une bonne hygiène et suffisamment de sommeil.

Pensez à prévoir pour les enfants en bas âge suffisamment de couches jetables ou, plus adéquat à long terme, des couches lavables.

Handicaps

Pour les handicaps relativement légers qui permettent une certaine autonomie, il est fort possible qu avec une bonne dose d'imagination, un bon stock de produits pour vous aider : cathéters, pièces détachées pour chaises roulantes ou pour appareils auditifs et quelques médicaments spécialisés, vous puissiez très bien vous débrouiller pendant de longues périodes. Les sourds et malentendants, les non-voyants, les paraplégiques, ont tous leurs chances de survie, à condition toutefois d'avoir une famille qui les soutient dans cette épreuve, et de posséder un savoir-faire utile, comme le reste de la population. Pensez aussi de manière pratique les changements qui pourraient arriver : si vous avez besoin d'une chaise roulante, il est préférable de vivre au rez-de-chaussée dans le cas où les ascenseurs ne marcheraient plus, faute d'électricité ou de réparation.

Personnes âgées

Un grand nombre de fonctions corporelles et vitales ralentissent avec l'âge, et de nombreuses pathologies apparaissent. On peut les comparer à des maladies chroniques. S'il y a des personnes âgées dans votre famille, ou votre groupe, veillez à avoir pour elles d'importants stocks de médicaments adaptés aux maux de la vieillesse.

**3. Outils et médicaments**

Pour parachever le processus vous conduisant à plus d'indépendance, il vous faut maintenant établir la liste d'instruments médicaux à acquérir. En voici une, non exhaustive indiquant pour chaque type de symptôme la molécule associée au traitement qui lui correspond, les marques de médicament variant d'un pays à l'autre :

| | |
|---|---|
| | |

| Indication | Type de médicament |
|---|---|
| Acidité d’estomac | Carbonate de calcium |
| Allergie/urticaire | Antihistaminique/Loratadine ou Cetirizine |
| Brûlures de la peau | Gel à Xaloe vera avec lidocaïne |
| Conjonctivite | Aminoglycoside/Tobramycine (sous forme de collyre, pommade, gel ophtalmique, solution saline ophtalmique |
| Asthme | B-Sympathomimétique (Salbutamol) ou Glu-cocoirticoïde (Ciclésonide/Budésonide/Fluta-casone) |
| Contracture musculaire | Myorelaxant/Tizanidine |
| Constipation | Bisacodyl |
| Diabète | Insuline |
| Diarrhées aigues | Lopéramide |
| Douleurs légères | Paracétamol/Diclofénac |
| Douleurs moyennes | Tramadol/Buprénorphine/Codéine |
| | |

| | |
|---|---|
| Douleurs fortes | Morphine |
| Dyspepsie/douleurs gastriques et intestinales | Oméprazole/Pantoprazole/Ranitidine |
| Empoisonnement alimentaire | Sirop d'ipéca ou eau savonneuse (utilisés pour induire le vomissement). |
| Goutte/mono-arthrite aigüe | Ibuprofène/Colchicine/Prednisone |
| Hypertension | Hydrochlorothiazide/Lisinopril/Nifédi-<br><br>pine/Enalapril |
| Infection | Coamoxicilline |
| Infection cutanée (blessure) | Pommade antibiotique (Bacitracine, Néo-micine, Polymixine) |
| Infection urinaire | Nitrofuranes/Nitrofurantoïne |
| Infection de la peau | Céphalosporine/Céfuroxime |
| Infection de Lyme (piqûre de tique) | Pénicilline/Amoxicilline Tétracycline/Doxycycline |
| Infection — | Quinolone/Norfloxacine |

| | |
|---|---|
| Gastroenterite bactérienne | Macrolide/Azithromycine |
| Infection - Herpès | Valaci lovir |
| Infection - Otite | Ibuprofène (sous forme de collyre) |
| Infection — Pharyngite à streptocoques | Pénicilline V ou Macrolide |
| Infection - Pneumonie | Céphalosporine/céfuroxime Tétracycline/Doxycycline |
| Infection - Sinusite | Ibuprofène |
| Infection — Ulcère | Amoxicilline |
| Infection — Urètre | Ceftriaxone/Cefixime/Macrolide/Azithro-<br>mycine |
| Infection - Varicelle | Valaciclovir |
| Insuffisance cardiaque | Métroprolol/lisinopril/Torasémide/Spiro-<br>nolactone<br>Carvedilol/Enalapril/Valsartan/Furosé- |

| | |
|---|---|
| | mide/Eplérénol |
| Migraine | Paracétamol/Ibuprofène |
| Morsure de serpent venimeux | Sérum adapté (par exemple, ViperFab à base d'immunoglobuline équine, contre le venin de vipère aspic) |
| Nausée - Vomissements | Dompéridone/Métoclopramide |
| Radiations | Iode |
| Rhume et congestions nasales | Diphenhydramine |
| Vers parasitaires | Anthelminthiques :<br><br>Mébendazole contre les vers ronds (nématodes) : ascaris, trichure, ankylostome, etc.<br><br>Triclabendazole contre les vers plats (plathelminthes : cestodes et trématodes), ténias, dipylidium, échinocoque, etc. |

Ci-dessous, une liste de matériel médical faite de plusieurs « modules », qui vous serviront à constituer un véritable dispensaire dans votre Base Autonome Durable urbaine. Vous pourrez ici les associer entre eux ou les combiner en fonction du nombre potentiel de personnes à soigner.

*Module Instruments et matériel (général) :*

— pincettes, pinces chirurgicales, aiguilles et fils de suture stériles ;

— forceps, écarteurs, ciseaux et pinces hémostatiques ;

— scalpel et lames de scalpel stériles jetables;

— thermomètres, osculateur et stéthoscope ;

— outils de succion, pailles, bouilloires, lingettes ;

— marqueurs pour écrire des informations importantes ;

— matériel d'injection, seringues de diverses capacités, aiguilles stériles, etc.

— aspivenin ;

— garrot homéostatique ;

— attelles préformées pour cheville, poignet et cervicales (minerve) ;

— abaisse-langue ;

— coupe-ongle ;

— paire de ciseaux de petite taille ;

— paire de ciseaux courbes (de type Jesco) ;

— rasoirs jetables, coupe-choux;

— pince à épiler ;

— pince à épiler pointue;

— boîte d'épingles à nourrice ;

— boîte de lames de rasoir ;

— une lampe frontale, avec piles de rechange, méthode d'éclairage dédiée aux soins, elle est parfaite pour éclairer sans s'encombrer et garder les mains libres.

*Module blessures.*

— pansements de sutures ;

— pansements 10x1 Ocm;

— pansements pour ampoules ;

— pansements antiadhésifs de 7x7cm ;

— sparadraps, steri-strips™, scotch médical ;

— gaze en rouleaux et en carrés de 20 cmx20 cm ;

— bandages de diverses tailles : en rouleaux, triangulaires ;

— compresses ;

— coton et ouate ;

— compresses stériles de 7x7cm;

— compresses stériles de 10x1 Ocm;

— tampons stériles de 12x22cm;

— tubes de colle de Cyanoacrylate (pour fermer une plaie peu profonde, se substitue aux points de suture) ;

— serviettes antiseptiques ;

— bétadine, mercurochrome...

— coussins hémostatiques (QuikClot™, Celox™ ou équivalents).

— solution saline, (probablement la meilleure solution pour rincer et nettoyer une plaie) ;

— eau oxygénée ;

— aiguilles de suture de différentes tailles et formes : semi-incurvées, 1/4 de cercle et 3/8$^{c}$ de cercle;

— fil de suture en polyester.

*Module dents :*

— matériel d'hygiène dentaire (brosses à dent, fil dentaire...)

— tube de gel anesthésiant ;

— applicateur ;

— tube de « colle dentaire » ;

— curettes parodontales pour le détartrage mécanique ;

— grattoir (crochet), miroir, pinces;

— huile de clou de girofle ;

— forceps dentaires.

*Module squelette et muscles :*

— grandes attelles de type Samsplint® ou équivalentes ;

— bandages triangulaires ;

— attelles pour les doigts ;

— compresses chauffantes ;

— bandes de contention type Elastoplast™ de 5x130cm;

— bandes de contention type Elastoplast™ de 15x150cm;

— bandes crêpe ;

— bandes de gazes de 5x130cm ;

— sparadrap.

*Module protection :*

— savon ;

— gel antibactérien ;

— gants en Nitrile

— sacs plastique type sac congélation, qui peuvent servir à se débarrasser de produits contaminés par exemple ;

— masques anti-poussière ;

— masque de protection bouche à bouche ;

— baume pour les lèvres ;

— crème solaire ;

— module divers et administration ;

— savon pour bébés ;

— bicarbonate de soude ;

— vaseline ;

— nécessaire de couture ;

— tablettes pour la purification de l’eau ;

— carnet de notes ;

— briquets.

*Module pharmacie :*

— Acetaminophen 500 mg (douleurs et fièvre - Certaines personnes sont allergiques à l'acetaminophen, d'où l'Ibuprofen ci-dessous.) ;

— Ibuprofen 200 mg (contre douleurs et fièvres) ;

— aspirine 325 mg;

— anti-acide 75 mg (contre le reflux acide car la possibilité d'un changement brutal de notre alimentation est à prendre en compte) ;

— comprimés anti-diarrhée ;

— anxiolytiques 0,25 mg. (pour pouvoir gérer le stress) ;

— comprimés antihistaminiques ;

— paracétamol et hydrocodone (contre la douleur) ;

— auto-injectrice (traitement de réactions allergiques aiguës pour éviter un choc anaphylactique) ;

— multi vitamines à croquer (avoir la possibilité de garder un apport en vitamines) ;

— cortisone ;

— crème pour les brûlures ;

— crème antiseptique ;

— sirops, pastilles et tisanes contre la toux (ce serait bête de tousser à un moment ou un endroit où vous souhaitez être totalement discret, comme dans une cachette par exemple) ;

— spray nasal anti-rhume.

*Module personnel.*

Il faudrait ajouter ici tout ce qui vous est personnel, les médicaments pour une maladie particulière, comme le diabète par exemple, mais aussi une paire de lunettes de vue supplémentaire, ou tout autre matériel et produit nécessaire à votre confort et à votre bien-être.

Tout ce matériel risque de devenir très rare en cas de crise majeure et vous devrez apprendre à le recycler, autant que possible, en le stérilisant après usage. De même, il sera important d'économiser ces stocks en évitant toute utilisation superflue.

La plupart de ces instruments médicaux simples et de ces médicaments s'obtiennent chez votre pharmacien. Vous pouvez également vous les fournir par Internet ou dans les commerces spécialisés. Pour la morphine et ses dérivés, ou encore pour les antibiotiques, une ordonnance est exigée. Il n'existe pas de solution miracle : vous expliquerez votre projet à un médecin qui acceptera de vous délivrer les ordonnances nécessaires, et si vous n'en obtenez pas, il vous faudra convaincre votre pharmacien de vous fournir les médicaments sans ces dernières. Un déménagement en Afrique équatoriale est un bon prétexte pour expliquer l'achat d'une telle quantité de matériels et de médicaments.

Ne prenez jamais aucun médicament à la légère, sans avoir consulté préalablement un médecin! Attention à ne pas en stocker trop car leur durée d'efficacité dépasse rarement deux ans ! Conservez-les correctement et hors de portée des enfants. Faites très attention à ne pas les utiliser après leur date d'expiration. Certains seront sans effet, mais d'autres pourraient entraîner des complications. Demandez conseil à votre médecin.

#### 4. Trousse de première urgence

Fort de ce matériel médical de première nécessité qui va faire de votre BAD une véritable pharmacie, vous devriez aussi préparer une ou plusieurs trousses de « premiers secours » pour vos déplacements, contenant le minimum pour soigner les blessures mineures et stabiliser les plus graves, hors de votre domicile, quand vous allez chercher de l'eau, cultiver un bout de terrain, ou partez en repérage ou en mission d'observation.

— bandes adhésives stériles de toutes tailles (pansements) ;

— 4 à 6 compresses stériles de 5 x 5 cm ;

— 4 à 6 compresses stériles de 10 x 10 cm ;

— 3 à 4 compresses ABD (tampons plus d’absorbants que les compresses) ;

— 1 coussin hémostatique de type QuikClot™ ou équivalent ;

— 1 rouleau de sparadrap hypoallergénique ;

— 1 bandage triangulaire ;

— 1 bande de gaze stérile de 5 cm de large ;

— 1 bande de gaze stérile de 7 cm ;

— 1 bande de contention ;

— 1 paire de ciseaux ;

— 1 pince a écharde/épiler ;

— 1 aiguille à coudre ;

— serviettes antiseptiques (alcool) ;

— 1 tube de crème antiseptique ;

— épingles à nourrice de différentes tailles ;

— gel désinfectant ou antibactérien ou, sinon, du savon ;

— gants en nitrile ;

— crème solaire ;

— solution saline normale ;

— masque de protection bouche-à-bouche ;

— section pharmacie; les médicaments les plus courants (douleur, fièvre, diarrhée, brûlures, allergies...);

— un miroir

## Un exemple : l'hôpital de Kelly

Kelly, est une infirmière de nuit qui travaille à l'hôpital d'une ville de 30 000 habitants dans l'Etat du Montana, aux Etats-Unis. Bien que son emploi du temps soit chargé, elle a accepté de répondre à quelques-unes de nos questions. Elle a ainsi fait appel à certains de ses collègues pharmaciens et infirmières en chef, de l'équipe de gestion de l'hôpital.

**Une tempête importante interrompt l'électricité et les transports pendant 2 ou 3 semaines, les avions sont cloués au sol : ton hôpital est coupé de tout ravitaillement et des systèmes de supports les plus basiques... Pendant combien de temps peut-il fonctionner et dans quelles capacités ?**

Notre hôpital compte 86 lits, et nous pouvons traiter un large spectre d'affections. Dans le cas d'une situation d'urgence ou d'un désastre, les bureaux et les couloirs pourraient être utilisés pour abriter des patients, et particulièrement les blessés encore mobiles. Comme l'hôpital est connecté à plusieurs immeubles de bureaux, il me paraîtrait juste que ceux-ci nous assistent en accueillant le trop-plein de personnes dans un état moins critique.

Nous avons aujourd'hui, un service d'urgence de 10 lits qui est devenu trop petit pour les besoins de la population locale, mais 25 lits sont prévus l'année prochaine pour accroître les capacités de ce département.

Le service d'urgence actuel a été conçu pour faciliter l'accès aux soins de 15 000 patients par an, mais en 2009, 23 000 personnes ont transité par ce service, et ce chiffre devrait augmenter. Le manque de place pourrait inévitablement aggraver la situation si un désastre quelconque venait frapper notre communauté.

Malgré le manque de place, l'hôpital possède ses propres groupes électrogènes et son propre carburant, avec une autonomie de 96 heures en continu, et sans aucune assistance extérieure. Je viens aussi d'apprendre que nous avons plusieurs contrats avec des distributeurs d'eau en bouteille, dans l'éventualité où

notre système local de distribution d’eau serait en panne. Nous avons aussi un puits sur la propriété pour nous alimenter en eau non potable.

Pour ce qui est des médicaments, la pharmacie reçoit, chaque jour la livraison des différents médicaments nécessaires au bon fonctionnement de chaque service. Le stock est constamment réapprovisionné. Au cas où nous serions coupés de toute possibilité d’en acquérir de nouveaux, les pharmaciens substitueraient un médicament d’une même classe à un autre que nous n’aurions plus en stock. Les médicaments les plus utilisés à la fois par un nombre important de patients, mais par leur fréquence dans les traitements quotidiens, seront sans aucun doute les premiers à disparaître : les traitements pour la tension artérielle, le cholestérol et le diabète, par exemple. Par la substitution de ces traitements à des équivalents génériques, nous pourrions durer quelques semaines de plus, à condition, bien entendu, que le nombre de ces patients reste stable. Par exemple, le médicament Metopropol™ utilisé pour soigner la tension artérielle pourrait être substitué à un médicament similaire comme Atenolol™ par le pharmacien. Ces médicaments sont différents par leurs noms, mais tous deux sont des bêta-inhibiteurs utilisant la même molécule avec les mêmes mécanismes d’action.

Les autres types de médicaments qui ne sont pas stockés en grandes quantités sont les antibiotiques. Selon le pharmacien, les antibiotiques seraient épuisés après seulement quelques jours... Notre hôpital possède aussi un « kit chimique » qui contient un stock limité d’antibiotiques et de médicaments anti-agent neurotoxique, pour l’éventualité d’une attaque chimique et/ou biologique impliquant l’utilisation d’agents comme du sarin ou de l’anthrax.

Si une pandémie telle que la grippe espagnole de 1918, qui a tué des millions d’individus, faisait son apparition au sein de nos communautés, l’impact sur nos systèmes de support serait inimaginable. Un taux d’infection de 50 % par exemple, serait sans aucun doute désastreux pour ton hôpital. Est-ce que vous êtes prêts à gérer ce genre d’événement ?

À mon humble avis, l’impact le plus déstabilisant d’une pandémie se répercuterait sur le personnel de l’hôpital qui serait vite débordé, inondé de patients réclamant des soins. Nous serions les premiers à risquer la contagion pour nous-mêmes et pour nos propres familles... A moins de cesser de travailler, ce qui serait un désastre sanitaire sans équivalent. Heureusement, le comté a un plan assez solide pour résister à une catastrophe, qui pourrait

nous soulager de certains problèmes, permettant au personnel hospitalier de ne pas abandonner son poste. Le comté a déjà mis en place un refuge animalier et des services de garde d'enfants pour le personnel qui prend soin des personnes âgées, des malades et des personnes déplacées. Le plan du comté inclut aussi un partenariat avec la Croix-Rouge qui offre des tentes, la banque alimentaire de la nourriture et l'Armée du Salut qui prend le relais dans la préparation et la distribution de repas aux populations qui seraient sinistrées par un fléau d'envergure, quel qu'il soit.

Dans le cadre d'une pandémie, des alertes seraient diffusées, conseillant aux gens de ne pas paniquer et indiquant quels symptômes peuvent nécessiter une hospitalisation, réservant ainsi l'accès aux soins d'urgence uniquement aux personnes les plus malades. Pour ce qui est de l'hôpital même, les 86 lits seraient probablement immédiatement occupés, mais encore une fois, les bureaux et les couloirs serviraient également. Dans le cadre de la grippe, le seul traitement consiste à gérer les symptômes. Il est certain que les patients recevraient ici de grandes quantités de fluides pour l'hydratation avec le médicament Tamiflu'[M], un antiviral. Le pharmacien confirme que nous avons une pièce remplie de fluides comme du liquide physiologique salé qui pourraient durer des mois. Par contre un antiviral comme le Tamiflu™ disparaîtrait en quelques jours, si nous perdions l'accès à notre approvisionnement quotidien. Puisque la grippe est un virus, il n'existe pas grand-chose pour la combattre en dehors de notre propre système immunitaire, raison pour laquelle peu de médicaments manqueraient ou risqueraient de disparaître, à part un antiviral ou peut-être un médicament contre la fièvre, comme l'Acetaminophen™.

L'autre problème soulevé par une pandémie serait celui de l'équipement. Pour les patients en soins intensifs, ou nécessitant des appareils de soutien comme des systèmes respiratoires par exemple, l'hôpital est limité dans la quantité de ces machines. Donc, la question serait de savoir comment et à qui les allouer. L'hôpital serait rapidement saturé.

Je ne pense pas qu'il y ait un seuil spécifique et précis pour casser le système car tout dépend du personnel et de l'exécution du plan d'urgence qui aura été mis en place. Je ne connais pas le chiffre exact d'employés de notre hôpital, mais nous sommes sans aucun doute déjà un nombre minimal pour pouvoir opérer au jour le jour et dans des conditions normales. Dans le cadre d'une pandémie, l'hôpital devra compter sur la totalité du personnel, prévu ou non, pour coopérer et exécuter nos tâches avec abnégation, et aller bien au-delà des rôles requis pour

que le système fonctionne.

Pour votre information, sachez que plus de la moitié des patients que j’ai traités cet hiver, et qui avaient les symptômes de la grippe, ont indiqué qu’ils avaient reçu le vaccin annuel, ce qui prouve que nous ne pouvons pas savoir quelle souche émergera pour devenir la plus virulente et la plus fréquente.

L’ouragan Katrina a été un désastre qui a eu un impact dévastateur sur les systèmes de santé de la Nouvelle-Orléans et de toute la région. Une grande partie du personnel médical constitué de médecins, d’infirmières, d’ambulanciers et des techniciens de laboratoire avaient quitté leurs hôpitaux pour s’occuper de leurs familles ou évacuer les lieux. Qu’en penses-tu ?

L’hôpital universitaire a été complètement inondé en quelques heures, et les patients ont dû être évacués. Tous les nouveaux arrivants ont été refusés, avec des conséquences catastrophiques pour certains d’entre eux. Mais il était impossible de garder un hôpital en état de fonctionner sans électricité (les génératrices étaient inondées), sans eau potable et sans savoir quand la situation serait rétablie. Il faut savoir évacuer quand il en est encore temps pour sauver le plus grand nombre de vies possible.

En tant qu’infirmière, et sachant que les soins médicaux pourraient être hors de portée ou indisponibles durant une urgence quelconque, qu’aimerais-tu avoir chez toi comme matériel médical ?

Certaines situations demandent des réponses à la traumatologie, alors que d’autres sont orientés vers l’hygiène et la guérison. Si je devais composer un kit de premiers soins et me préparer à l’éventualité d’un désastre, quel qu’il soit, j’aurais du matériel et quelques médicaments de base que je garderais dans un endroit sec, à l’abri. Des choses simples en fait : pansements, bandages, seringues, calmants, antidouleurs, anti-fièvre, anti-diarrhée, la liste serait assez longue !

D'une manière générale et pour conclure, vous n'aurez pas intérêt à être malade dans un monde qui s’effondre. Essayez dès maintenant de faire tous les contrôles dentaires et ophtalmologiques, tenez-vous à jour de vos bilans de santé.
Si possible, attaquez-vous tout de suite aux maladies que vous pouvez traiter afin de les limiter et de pouvoir les éliminer rapidement. La prévention commence par un mode de vie sain. Essayez également les médecines alternatives, ou «

médecines douces », avec ce que vous pouvez cultiver dès maintenant de plantes médicinales, afin d'apprendre à les connaître. Observez quels sont les soins qui fonctionnent ou non. Il serait aussi important d'avoir beaucoup d'eau propre pour hydrater les patients, laver les plaies, cuisiner des bouillons et des soupes, et faire infuser des tisanes. Nous avons traité l'eau dans un chapitre précédent, nous traiterons de l'énergie nécessaire pour porter à ébullition les grandes quantités de ce précieux liquide dont nous aurons besoin, dans le chapitre suivant.

***

*Pire que les snipers, pire que la terreur des bombardements nocturnes, ce que redoute le plus Aline est d'aller faire la « grosse commission ». Depuis que les toilettes ne chassent plus et sont devenues aussi inutilisables qu'insalubres, il faut aller dehors. Ah! Si seulement elle avait plus de sachets plastiques, mais elle est devenue une denrée rare ces derniers temps. Alors il faut sortir, aller dans la rue, dans le parc voisin. Et là, c'est l'enfer : tout le monde regarde, les enfants se moquent et, le plus humiliant pour elle, ancienne prof de latin, c'est le regard étrangement lubrique de certains hommes. Celles qui se cachent prennent le risque de se faire agresser et violer. C'est arrivé à une de ses voisines. Alors les femmes se retiennent. Certaines en tombent malades. Quelques-unes en meurent! Pour finir, de nombreuses femmes du quartier se sont organisées pour y aller toutes ensemble, une fois par jour et faire barrière aux regards avec leur corps et leurs vêtements, et ainsi cacher celles qui, à tour de rôle, vont se soulager. Aline ne se serait jamais attendue à partager en plein milieu d'une ville européenne ce que vivent au quotidien et déjà depuis le milieu du xX siècle des centaines de millions de femmes dans les grandes villes indiennes, africaines ou sud-américaines. Ô tempora ô mores.*

***

*Kevin n'a pas fermé l'œil de la nuit. Dans l'appartement d'à côté les hurlements étaient insupportables ! Il a même parfois tapé contre les murs en criant « silence » tellement il n'en pouvait plus ! À l'aube, il n'y avait plus un bruit. Kevin a appris que son voisin, père de quatre enfants et atteint d'une péritonite, sans médecins disponibles à cause du blocus du quartier, était mort après une longue, très longue nuit de souffrances.*

***

*Paul et Brigitte pensaient passer une retraite tranquille en déménageant au « Clos des Champs », cette belle « communauté fermée » dans la banlieue huppée d'Uccle qui, à l'instar des gated communities nord et sud-américaines garantissait sécurité et services à ses habitants. Depuis le départ définitif des gardiens et le manque d'approvisionnement en nourriture, les hauts murs et les lourdes grilles enfer ressemblent de plus en plus aux barreaux d'une prison. Paul a des problèmes cardiaques et, âgé de 74 ans, ne peut pas se déplacer à pied sur de trop longues distances. Brigitte, bien que plus jeune, a du mal avec les trajets quotidiens pour trouver de l'eau et de la nourriture. Il y a de plus en plus de cambriolages ! Mais ce qu'ils craignent le plus, c'est de bientôt ne plus avoir de médicaments... Comment faire ?*

## IV - L'énergie

*Il faut d'abord savoir ce que l'on veut, il faut ensuite avoir le courage de le dire, ilfaut ensuite l'énergie de le faire.*
Georges Clemenceau, homme d'Etat français (1841 — 1929)

*La simplicité est la sophistication suprême.*
Léonard de Vinci, savant toscan, (1452-1519)

Votre stratégie de survie urbaine commence à prendre forme : vous avez constitué des stocks d'eau, de nourriture, de médicaments, et vous avez assimilé certaines pratiques durables, comme la récupération de l'eau de pluie, ou la mise en place d'une production agricole. Parfait ! Nous allons aborder à présent le quatrième élément fondamental d'une Base Autonome Durable urbaine : l'énergie et sa consommation.

Vos habitudes de vie, aujourd'hui, dépendent de sources d'énergie abondantes et bon marché, dont l'infrastructure d'approvisionnement fonctionne parfaitement. Or, si ce système devient défaillant ou s'effondre, c'en est fini de la température douillette de votre chambre à coucher en hiver, de la climatisation l'été, de l'eau chaude et courante à volonté, de la cuisson facile de vos aliments, de l'éclairage,

de votre frigo ou des transports motorisés.

Dans l'absolu, on peut se passer de tout ce luxe, mais il est si confortable et surtout si utile, par exemple, de voir la nuit, de conserver les aliments et certains médicaments, de réguler la température ambiante de votre domicile, ou encore d'utiliser la force mécanique pour gagner un temps qui peut être consacré à d'autres tâches importantes. Tous ces avantages ne sont pas négligeables, de nos jours des centaines de millions d'habitants du tiers monde nous les envient. Cependant, en cas de crise, tout cela disparaîtra et il serait bon, dès maintenant, d'apprendre à s'en passer.

Pour l'Occidental moyen, la température ambiante idéale du domicile varie de 19 à 26 °C. Nos habitations sont conçues pour la réguler sans que nous ayons à dépenser une énergie physique démesurée, ou à brûler meubles et livres pour surmonter un hiver trop froid ! S'il fait chaud dehors, on rentre pour se rafraîchir, et s'il fait froid, pour se réchauffer. La disparition de cette normalité signifierait en premier lieu, pour beaucoup d'entre nous, la perte immédiate de la régulation thermique, souvent automatisée en ville. En France, durant la canicule de l'été 2003, la mauvaise régulation de la température a provoqué la mort de 14 802 personnes !

Voyons tout d'abord quels sont vos besoins.

Tout dépend de la région géographique dans laquelle votre ville est située. Si vous habitez une région très chaude, en Méditerranée ou sous les tropiques par exemple, votre principal souci sera d'avoir une habitation bien orientée, isolée de la chaleur et l'hiver, il vous suffira d'enfiler un pull-over. En revanche, si vous vivez dans une région tempérée, ou plus froide (Europe du Nord et de l'Est, nord du continent américain, ou zones montagneuses), votre souci principal, peut-être une question de vie ou de mort, sera de maintenir une température acceptable pendant l'hiver qui peut être très rude et très long.

Vous devez effectuer un calcul de l'énergie dont vous avez besoin, pour déterminer celle que vous pouvez économiser. En effet, si vous réussissez à réduire, dès aujourd'hui, vos besoins énergétiques, c'est autant de problèmes dans la gestion de sa production que vous n'aurez pas à résoudre en situation critique et, entre-temps, vous ferez des économies. La seule énergie gratuite est celle que vous n'avez pas besoin de générer! Vous devez définir vos besoins de manière réaliste. Si vous imaginez qu'en cas de crise longue, vous allez pouvoir

continuer à vivre comme aujourd'hui, le chauffage et la musique à fond, vous allez être déçu !

#### 1. Les échanges thermiques

Commençons par aborder la notion de confort thermique et la maîtrise des échanges de chaleur. C'est important, car votre corps brûle des calories pour se maintenir à la température de 37,2 °C. S'il fait trop chaud, vous perdez de l'eau pour vous « refroidir », et s'il fait trop froid, vous consommez plus de calories pour vous réchauffer... Or, en temps de crise, vous devrez vous préoccuper de trouver cette eau et ces calories, ce qui pourra devenir un travail à plein temps.

Les vêtements

S'il fait chaud, enlevez des couches de vêtements. S'il fait froid, ajoutez-en. Simple. Efficace.

Vous devez prévoir suffisamment de vêtements adaptés aux écarts de température. Superposez-les par grand froid, car c'est l'air entre vos couches de vêtements qui sert d'isolant. Prévoyez, des chapeaux, bonnets, chaussettes, gants, pullovers, châles, foulards et couvertures. Idéalement, portez des vêtements de bonne qualité, en fibres naturelles comme la laine ou le coton. La chaleur de la laine a fait ces preuves. Ce n'est pas pour rien que les organisations internationales de secours distribuent des couvertures en laine aux réfugiés! Celles-ci peuvent aussi être reconverties en ponchos, comme le faisaient les soldats sur le front de l'Est, pendant la Seconde Guerre mondiale. Une vieille technique de grand-mère, toujours très efficace, est de glisser du papier journal entre les couches de vêtements, notamment pour protéger le torse, et dans les chaussures

À plus long terme, il serait bon que vous appreniez à fabriquer et réparer des vêtements de toutes sortes pour chaque saison, et de toutes tailles, car... les enfants grandissent! Rien de tel que d'avoir tout l'attirail de fils, d'aiguilles, de pelotes, de tissus ainsi que la vieille machine à coudre de type Singer™, ou autre de nos grands-mamans ! En attendant, prévoyez tout de même des vêtements de rechange et surtout (car plus difficiles à fabriquer), de bonnes chaussures en quantité suffisante.

L'habitation passive

Dans la mesure du possible, transformez votre appartement, ou votre pavillon périurbain, de manière à consommer peu d'énergie, ou à gérer efficacement celle qu'il produit. On parlera alors d'une maison passive. Cherchez à tirer avantage de la meilleure orientation, en tenant compte du fait que la façade sud est naturellement la plus exposée au soleil.

Sous d'autres latitudes, quand le soleil est trop chaud, on évite les fenêtres situées au sud et on laisse les volets ou les stores fermés. Profitez de la climatisation naturelle de l'air qui circule et faites un maximum d'ombre, comme le font les habitants des pays tropicaux. Utilisez, bien entendu, les stores, les volets, mais encore des tissus, comme on en voit dans les constructions traditionnelles des pays chauds. Exploitez au mieux l'environnement végétal, l'ombre des arbres, des plantes grimpantes sur les murs extérieurs qui compléteront l'isolation, le sol doit être plus ou moins réfléchissant. Vous pouvez garnir de plantes une pelouse, un toit ou une terrasse, pour humidifier l'air, et réduire les écarts de température tant l'été que l'hiver.

Si, en revanche, vous vivez sous un climat plus froid, faites le contraire, positionnez les fenêtres au sud, en vérifiant l'ombre d'éventuels arbres, bâtiments ou montagnes. Veillez également à bien optimiser l'orientation des pièces, et à valoriser la lumière naturelle qui vous permettra d'avoir un meilleur éclairage, tout au long de l'année. Un choix judicieux des matériaux de construction en fonction de leurs propriétés thermiques, et non uniquement esthétiques, sera déterminant pour l'efficacité de votre régulation de température.

## La performance énergétique

Faites une évaluation de la structure de votre habitation pour repérer ses lacunes en matière d'isolation, particulièrement en ce qui concerne les portes et les fenêtres, mais aussi l'état du toit, des murs et des sols. Plus vous optimiserez la performance énergétique de votre foyer, moins vous consommerez pour réguler la température ambiante.

## Le chauffage central

Le chauffage central est un dispositif par lequel plusieurs pièces d'un immeuble ou d'une maison sont chauffées, via des tuyaux et des radiateurs, ou des aérations, à partir d'un seul générateur de chaleur, une chaudière fonctionnant soit au bois, au charbon, au gaz, ou au fioul (mazout). En cas de crise, il sera

difficile de compter sur ce système à long terme, à moins d'avoir un approvisionnement en combustible garanti.

Le poêle à bois

Appelé également poêle à inertie, ou poêle suédois, il est généralement en fonte ou en pierre recouverte de faïence. Il chauffe la pièce principale par le rayonnement de son enveloppe. Les combustibles utilisés pour son fonctionnement sont le bois, le charbon ou les granulés de bois et, dans une situation difficile, tout ce qui peut passablement brûler, et donc créer de la chaleur : meubles et parquets, ou les volets des voisins s'ils ont fui.

Assurez-vous de la bonne évacuation du monoxyde de carbone à l'aide d'un tuyau, afin d'éviter les dangers, parfois mortels, liés à son inhalation prolongée. Cette précaution s'appliquant également aux chauffages d'appoint fonctionnant au gaz, ou au kérosène, prévoyez une bonne ventilation. Enfin, certains appartements anciens sont pourvus de cheminées en état de fonctionner qui chauffent plus ou moins bien, selon le degré d'isolation général.

Pendant le premier hiver du siège de Sarajevo, les habitants, en manque de charbon, de gaz, de pétrole et autres combustibles, ont quasiment brûlé tous les arbres, buissons et brindilles de leurs parcs et jardins, en moins de trois mois ! Puis, ce furent les meubles...

La « pièce commune »

Si vous n'avez aucun moyen de vous chauffer, ou qu'il fait vraiment trop froid, il ne vous reste plus qu'à vous retrancher dans une pièce commune, que vous isolerez au maximum à l'aide de couvertures, de draps, de tentes ou de bâches. C'est cette pièce à vivre, où tout le monde mange et dort, qui contribuera à augmenter la température ambiante. Vous pouvez choisir dès à présent celle qui convient le mieux. C'est ainsi que vivaient beaucoup de gens autrefois, réunis dans la même pièce chauffée, avec des vêtements appropriés, y compris pour dormir : bonnet de nuit et bas de laine !

Récemment, dans le cadre de sa préparation à la candidature pour l'organisation des Jeux olympiques de 2008, le gouvernement chinois a privé la population de Beijing[2] de charbon, donc de chauffage, pour dépolluer la ville pendant l'hiver 2000-2001, et impressionner favorablement le comité de sélection. L'hiver

est rude dans cette région du monde, les habitants ont tenu le coup, habillés en doudounes, en brûlant parfois de petites quantités de charbon de contrebande. La Chine a obtenu ses Jeux. Et personne ne s'est plaint...

Le chauffage de l'eau

S'il est appréciable de prendre une douche après une journée de travail au potager, ou passée à ramper sous les décombres pour ne pas se faire repérer, l'eau chaude est surtout primordiale pour la cuisson des aliments, le nettoyage des vêtements, des draps et du matériel médical. La quantité d'eau chaude dont vous aurez besoin, nécessitera une quantité d'énergie correspondante.

Notons au passage, pour les plus utopiques d'entre nous quant à l'hygiène pendant une situation de dégradation prolongée, qu'il était courant pour un soldat de la Seconde Guerre mondiale, de ne pas se laver pendant six mois, et de garder durant tout ce temps les mêmes vêtements. Pas de sous-vêtements, pas de T-shirt, ni de chaussettes propres pendant des mois, cela vous laisse de la marge pour inventer et fabriquer une douche solaire !

Pour chauffer de l'eau sans avoir à brûler de combustible, il existe des panneaux solaires thermiques, ou dits « à eau », mais il est difficile de garantir leur fonctionnement en continu, et leur installation exige l'accès à un toit ou à une surface ensoleillée, ce qui n'est pas évident en ville.

Vous pouvez également équiper votre poêle à bois d'un tube à effet thermosiphon qui utilise la chaleur pour chauffer ou préchauffer l'eau. Ainsi préalablement à la bonne température, vous aurez déjà économisé l'énergie dont vous aurez besoin ensuite pour porter cette eau à ébullition, que ce soit pour la cuisson, le nettoyage ou la stérilisation. Plus généralement, la plus grande partie de l'eau utilisée dans votre BAD sera froide, les lavoirs en bord de rivière redeviendront, quant à eux, peut-être « à la mode », comme du temps de nos aïeux.

L'ébullition de l'eau et la cuisson des aliments

Pour faire bouillir l'eau servant à la stérilisation de vos conserves, ou à la cuisson de vos aliments : même combat! Il faut de l'énergie, ainsi que des récipients de grande capacité volumique. La marmite va redevenir à la mode dans nos cuisines. En fonte, peu coûteuse, on peut en prévoir plusieurs de différentes tailles. La marmite permet de cuire et de chauffer à même la

flamme, éventuellement dans un four, voire sur des plaques chauffantes. Il vous faudra bien évidemment de l'énergie sous forme d'un combustible, ou une source d'électricité, comme nous allons le voir plus bas. Une grande marmite est en tout cas l'outil le plus précieux dans les pays du tiers monde. C'est la pièce maîtresse d'une réalité énergétique incontournable dans une situation de pénurie chronique. Pensez à équiper vos BAD de casseroles, de marmites et de popotes de grandes tailles et en tous genres.

Les combustibles

Un combustible est une matière qui, en présence d'oxygène et d'énergie (la température élevée d'une flamme, par exemple), provoque une réaction chimique, appelée combustion, qui génère de l'énergie thermique, ou chaleur. Vous avez le choix entre plusieurs combustibles ayant chacun leurs propriétés.

- Les dérivés du pétrole (kérosène, essence, solvants) : s'ils brûlent bien, et sont peu volumineux, ils pourraient, en revanche devenir rares assez vite, à moins de les siphonner à partir des réservoirs de véhicules ou de cuves abandonnés. L'instabilité de ces combustibles les rend dangereux, leur odeur est désagréable et la fumée intense qu'ils dégagent est visible de loin, ce qui n'est pas discret.

- Le charbon est peu volumineux, mais il nécessite d'être stocké en grande quantité, car il sera sans doute difficile d'en trouver en ville.

- Le bois, surtout sec et dur, brûle bien. Les arbres décoratifs, ou les meubles, seront utilisés en début de crise, mais le bois deviendra relativement difficile à trouver en ville.

- La paille, le papier, la tourbe, le crottin séché et, sans autre alternative, les pneus, les matières plastiques : beaucoup de choses brûlent, mais ces matières sont volumineuses à stocker, et leur combustion polluante et peu efficace, voire toxique.

- Le gaz propane, ou butane est le combustible idéal ! (voir ci-après).

Quel que soit votre choix de combustible, vous pouvez le stocker à l'avance pour l'utiliser en cas de crise. Après, il sera beaucoup plus difficile, plus cher et trop risqué d'essayer de s'en procurer.

Pensez aussi à stocker un grand nombre d'allumettes et de briquets pour allumer le feu et les lampes! Dans les pays du tiers monde, une famille peut utiliser jusqu'à 500 allumettes par mois...

Le gaz

C'est le combustible idéal en milieu urbain, il est peu volumineux, il produit beaucoup d'énergie et pas de fumée, il permet donc une relative discrétion en ville. Le gaz stocké facilement en grande quantité, s'adaptera à vos divers besoins dans une situation dégradée.

Le gaz propane tolère bien mieux le froid que le butane, c'est pourquoi on le choisira pour un usage à l'extérieur. Le butane est plus polyvalent (cuisine, chauffage, eau chaude...), c'est celui dont vous aurez le plus besoin.

Selon le site de la société Butagaz, trois ou quatre bonbonnes de 13 kilos de butane suffisent pour les besoins d'une famille de 4 personnes pendant six mois, à raison de 2 repas chauds, et de 10 litres d'eau portée à ébullition par jour. L'ennui avec les bonbonnes de gaz est que vous payez une consigne relativement chère, et que, bien qu'elles soient sécurisées, vous ne devez stocker celles-ci que dans un lieu peu exposé aux risques d'incendie. La bouteille de 13 kilos doit toujours être utilisée debout, en position stable, dans un endroit bien ventilé. Pour votre sécurité, ces bouteilles pleines ne doivent jamais être stockées dans un local en contrebas, comme une cave. Attention, il ne faut jamais placer ces bouteilles, ou les tuyaux, près d'une source de chaleur supérieure à 50 °C. La bouteille de 13 kilos se connecte facilement à votre cuisinière, ou votre chauffage d'appoint, avec un détendeur butane ou un *Master Clip*.

**2. L'électricité**

L'électricité n'est pas une source d'énergie, elle doit être produite. Elle offre l'immense avantage de pouvoir alimenter le fonctionnement d'une vaste gamme d'outils, notamment le réfrigérateur, et de générer de la lumière. L'électricité est en revanche difficile à stocker, à moins de charger ou recharger des piles et des batteries. Ces dernières seront de toute façon nécessaires, même si elles sont utilisées avec parcimonie.

La consommation électrique

Maintenant que le corps d'habitation principal de votre maison est bien isolé, et

que la perte d'énergie a été gérée avec efficacité, il vous reste à diminuer votre consommation d'électricité, exprimée en watts (W) ou kilowatt (kW).
Une ampoule électrique normale, à incandescence, requiert une puissance de 60 W. Une ampoule électrique dite à basse consommation ne requiert que 10 W, et une ampoule à diode électroluminescente, ou LED (de l'anglais light-emitting diode), à peu près 2 W par heure. Pour comparaison, un bon chauffage électrique à résistance aura la puissance considérable de 1 000 W ou plus!

Avec la reconversion progressive de votre électroménager en outils mécaniques plus économes, le remplacement des ampoules normales par des LED et l'élimination du superflu, vous devriez réussir à baisser sensiblement votre consommation quotidienne d'électricité. Effondrement ou non, vous allez faire des économies! Une fois cette réduction effectuée, il vous faudra voir comment produire cette électricité en cas de panne.

L'énergie éolienne en ville

S'il existe une production d'électricité conséquente grâce aux énergies renouvelables, quelles soient solaire, éolienne, l'hydroélectrique, géothermique ou marémotrice, peu d'entre elles sont accessibles à une échelle non industrielle. Parmi celles-ci néanmoins, deux d'entre elles seront vos alliées si vous savez vous y prendre à l'avance : l'énergie éolienne, et surtout l'énergie solaire.

La force du vent, utilisée depuis toujours par les bateaux à voiles, ou depuis le Moyen Age par les moulins, est dite éolienne. Les critères de choix d'une implantation éolienne dépendent de sa taille, de sa puissance, du nombre d'unités et de la présence d'un vent régulier. L'efficacité d'une éolienne est fonction de son emplacement. Les villes côtières ou en bordure de lacs sont des endroits favorables, car il y a peu d'obstacles naturels au vent qui peut souffler à une vitesse plus importante, et sans grandes turbulences. De même, l'air qui s'engouffre entre deux grands bâtiments en ville, en accélérant sa vitesse de circulation, est favorable à l'activité d'une éolienne. Toutefois, si le rendement théorique optimal est de 5 kWh, la production *moyenne* d'électricité ne sera que de 1 ou 2 kWh, ce qui reste faible et relativement coûteux. Dans tous les cas, vous obtiendrez en pratique un rendement très inférieur à la capacité théorique de votre éolienne.

Par conséquent, en ville, on choisira de petits équipements, à l'exclusion de ceux qui ont une capacité de moins de 1 kWh. Une installation sur les toits

d’éoliennes ou de miniturbines à vent permettra d’alléger vos problèmes de ravitaillement en énergie, et de palier les pannes de courant. Spécialement développées pour l’environnement urbain, généralement de moyenne puissance, jusqu’à 6 kWh, donc modestes en termes de production énergétique, ces éoliennes et turbines sont cependant encore très coûteuses.

De petites installations électriques peuvent être alimentées par une éolienne portative pour recharger une batterie de 12V ou 24V, comme celles que l’on trouve à bord des voiliers et des péniches. N’oubliez pas au préalable, de vous renseigner sur les restrictions environnementales relatives à leur installation. Discutez de votre projet avec les voisins, et restez ouverts à leurs objections afin de ne pas vous faire d’ennemis : les gens réagissent souvent mal par rapport à l’installation d’éoliennes. Il n’est d’ailleurs pas facile d’obtenir une autorisation, même pour une éolienne de petite taille. De plus, sa visibilité peut attirer l’attention. Bref, l’éolienne n’est pas forcément la solution dans le contexte qui nous intéresse, à moins que votre BAD ne soit une péniche ou une barge urbaines.

L’énergie solaire en ville

Captée par des panneaux solaires photovoltaïques, la lumière provenant du soleil est convertie en électricité grâce à des cellules photovoltaïques reliées entre elles.

L’installation de panneaux solaires en ville se fait généralement sur les toits des immeubles, quelle soit directement intégrée à la toiture ou superposée à elle. Dans d’autres cas, on dispose les panneaux à la verticale en façade d’immeubles, bien que cette inclinaison ne soit pas optimale pour la production d’électricité. La capacité des panneaux en kWh varie selon l’orientation, le climat, l’altitude ou la latitude. Elle dépend également du type : mono ou polycristallin (les meilleurs), et de la qualité du processus de fabrication. Il existe également des panneaux solaires portatifs.

Le principe de l’obtention du courant par les cellules photovoltaïques s’appelle l’effet photoélectrique. Ces cellules produisent du courant continu, dont l’utilisation différé d’une installation à l’autre, on en distingue principalement deux types : dans le premier cas l’installation photovoltaïque est connectée à un réseau de distribution d’électricité et dans l’autre elle ne l’est pas. Les installations non connectées à un réseau peuvent consommer directement

l’électricité produite. Grâce à des batteries d’accumulateurs, elles peuvent en disposer au cours des périodes où le soleil est absent, pendant les journées nuageuses ou la nuit.

Pour les installations connectées à un réseau, l’électricité produite est injectée directement dans celui-ci. A cet effet, elles sont munies d’onduleurs qui transforment le courant continu en courant alternatif, selon les caractéristiques du réseau. Elles peuvent fonctionner sans système de stockage ni batteries. Mais si le réseau tombe en panne, vous n’aurez pas d’électricité dans cette configuration.

Une solution ingénieuse « à mi-chemin » est de pouvoir vous connecter au réseau, tout en ayant des batteries, qui stockent l’électricité produite par les panneaux, pour les cas où le réseau serait hors service. Dans ce cas, en connectant les batteries directement à votre système électrique, vous pouvez être 100 % indépendant du réseau.

Le système le plus polyvalent, à la fois utile en Base Autonome Durable urbaine et pour vos déplacements si nécessaire, reste le panneau solaire portable. En voici un exemple, parmi ce qui se fait de mieux :

Panneau solaire portable : Iland-solar® TREK™

Prix : aux alentours des 800 €.

Poids : 2,2 kilos.

Taille : 45 x 15 cm.

Panneaux : photovoltaïques flexibles de 10 W.

Capacité de la batterie : 0,8 kWh.

Durée de chargement de la batterie : 6 heures à 8 heures.

Autonomie de la batterie seule : 30 heures pour une lampe LED de 5 W (incluse), 10 heures pour un petit réfrigérateur. Il est possible de recharger plusieurs batteries pour plus d’autonomie.

Voltage : 5V à 12V ou 24V.

Connecteurs : USB, lampe LED, prise « allume-cigare » 12V. Fabriqué en Suisse.

Description : très léger, 100 % résistant à Peau et à la poussière, conforme aux standards militaires, possibilité d'ajouter un alternateur pour produire du 110/220V ainsi qu'un chargeur de batteries AÂJAAA.

Totalement portatif, il peut être sorti du placard et incliné devant la fenêtre pour alimenter un petit frigo, et donner un peu de lumière au besoin. Ce sera équivalent à de l'or brut en ville !

Le générateur

Le générateur, ou groupe électrogène, peut être un moyen simple et efficace de générer de l'électricité. De taille proportionnelle à sa puissance, il consomme de l'essence, du gasoil, ou plus rarement du gaz. Néanmoins il n'est pas sans inconvénient : le bruit d'un groupe électrogène s'entend de très loin et peut vous faire repérer, et si vous l'utilisez à l'intérieur, vous courrez des risques liés aux gaz d'échappement mortels ! Ce n'est donc pas vraiment une solution adaptée à l'environnement urbain. Cela dit, avec quelques litres de combustible un générateur peut servir en cas d'urgence pour utiliser un outil électrique absolument vital, comme un défibrillateur, en cas d'urgence médicale.

L'essence

Qui dit générateur, dit diesel, essence ou gaz. Qu'en sera-t-il de l'essence en cas de crise? Pas besoin d'attendre la « fin du monde », une pénurie peut survenir à tout moment, comme l'ont révélé la grève des camionneurs en France en 2011 ou les problèmes d'approvisionnement en 1973. Cette pénurie a été, en réalité, plus « enquiquinante » que dramatique, mais n'en demeure pas moins un avertissement dont il faut savoir tirer les leçons : nous serons toujours dépendants du carburant pour nos besoins de transports quotidiens ou urgents, comme une évacuation, un trajet vers l'aéroport ou l'hôpital.

Pour gérer une urgence de façon pragmatique, il suffit d'avoir deux jerricanes de 10 litres, et de ne jamais descendre en dessous de la moitié du réservoir de votre véhicule avant de faire le plein. Voici comment procéder : au premier passage à la station essence, vous remplissez vos deux jerricanes, et vous faites le plein de votre réservoir. Vous entreposez ensuite ces jerricanes pleins dans votre garage ou, autre lieu. Quand votre réservoir sera à moitié vide, vous compléterez avec

un des deux jerricanes, puis vous irez à la station essence refaire le plein du réservoir et du jerricane. De retour dans votre garage, vous mettrez le jerricane fraîchement rempli d’essence neuve, derrière l’autre jerricane, et vous recommencerez le processus. La rotation de vos stocks vous permettra de toujours disposer d’un réservoir plein, et d’une essence « fraîche » à côté. Ainsi vous n’aurez pas besoin de bidouiller avec des produits de stabilisation, ni entreposer une quantité importante de carburant dans votre garage. Un jerricane de 2 x 10 litres est moins lourd et plus facile à manipuler que d’autres récipients plus volumineux.

Si vous souhaitez stocker de l’essence dans des quantités plus importantes, et pour plus longtemps, vous allez devoir vous organiser selon une logistique plus lourde, avec des cuves et des stabilisateurs. Le même processus décrit plus haut, mais en plus grand volume, sera à mettre en oeuvre. A vous de voir en fonction de vos besoins.

En cas de pénurie, vous pourrez toujours récupérer l’essence, ou le gasoil des véhicules abandonnés. C’est pourquoi un siphon et une pompe à main vous seront très utiles pour pomper toutes sortes de liquides en toute situation.

---

1

Arrêtez de fumer, car fumer rend l’appareil respiratoire plus vulnérable aux infections et augmente les risques de complications.

2

Pékin.

**3. Piles, batteries, lampes, bougies**

Les piles

Une grande partie de nos outils fonctionnent avec des piles ou des batteries : lampes de poche, appareils de surveillance, ordinateurs, radios, compteurs Geiger. Pensez à stocker suffisamment de piles, idéalement rechargeables, de tous les modèles (AAA, AA, 9V, etc.) et à acquérir quelques chargeurs, dont ceux qui fonctionnent à l'énergie solaire. N'hésitez pas à surestimer votre consommation. Le manque de piles et de batteries est, selon l'armée américaine, l'un des problèmes majeurs de leurs forces armées, qui en consomment beaucoup et de manière très rapide pour leurs matériels de visée, de vision nocturne, leurs ordinateurs, leurs radios, etc. Vous ferez de même!

Les batteries

Il en existe plusieurs types, mais le plus simple est la batterie de voiture de 12V, ou de camion de 24V, ou 48V. Plus le voltage est élevé, et moins la batterie se décharge vite. On peut imaginer, en cas de crise, que ces batteries soient récupérées à même les véhicules abandonnés et rechargées à l'énergie solaire. Attention toutefois à leur manipulation: elles sont potentiellement dangereuses du fait de leur charge électrique, mais aussi de l'acide que la plupart contiennent! Les piles et les batteries au plomb, en particulier, contiennent de l'acide sulfurique. Il vous faudra stocker des batteries de rechange sans l'acide, qui sera stocké à part et de manière sûre.

Les onduleurs et convertisseurs de charge

Munissez-vous d'onduleurs et de convertisseurs de charge, capables de transformer le courant continu produit par des panneaux solaires, par exemple, en courant alternatif, (celui qui est consommé par vos ampoules et autres appareils électriques), mais aussi de convertir le voltage en l'amplifiant pour passer d'une puissance de 12V à 220 V, par exemple. Vous trouverez dans le commerce ces appareils qui amplifient le courant et peuvent être utilisés avec les onduleurs qui n'ont pas cette fonction. Ces outils sont indispensables dans toute préparation à l'autonomie énergétique et électrique, en milieu urbain ou ailleurs !

N'hésitez pas à en prévoir l'usage, surtout si vous avez incorporé un système

solaire à votre BAD. Branchées en ligne, cinq, six ou, pourquoi pas vingt batteries pourraient, à l'aide d'un convertisseur, alimenter des outils gourmands en énergie, comme les tronçonneuses électriques, les perceuses, visseuses ou encore un congélateur. La personne dont la BAD sera équipée d'un tel matériel aura un avantage certain et une richesse conséquente !

Les lampes

Elles existent sous toutes les formes, de la bonne vieille lampe à huile, à la lampe à pétrole ou au kérosène, jusqu'aux lampes modernes LED, en passant par les lampes torches de poche. Vous pourriez facilement avoir un minimum de deux ou trois lampes à pétrole chez vous, avec six mois de carburant. La lampe à dynamo est fort utile, avec sa batterie alimentée par un mouvement mécanique, généralement une manivelle actionnée à la main. Ce même système existe pour des récepteurs de radio AM/MW/FM. Pensez à avoir plusieurs sortes de lampes, pour des utilisations différentes comme lire la nuit, illuminer un objet, éblouir...

Une petite astuce existe : la lampe solaire de jardin. Elle ne coûte que quelques euros, et elle fonctionne à la lumière solaire, en rechargeant une pile AA. Bref, que des bénéfices ! Vous pourriez avoir dix de ces lampes, et faire d'une pierre deux coups : vous éclairer tout en rechargeant des piles.

Les bougies

Stockez aussi beaucoup de bougies, petites et grandes et des cierges. Vous en aurez besoin. Une bougie de bonne qualité se conserve indéfiniment, et à moins d'apprendre à en fabriquer vous-même, ce qui serait une bonne chose, votre stock pourra servir longtemps, ou être utile pour le troc. Un bon endroit pour acheter les centaines de bougies de toutes tailles dont vous aurez besoin à des prix très bas est IKEA®. Les bougies sont idéalement à utiliser avec des « lanternes » qui évitent de trop noircir les murs, protègent la flamme du vent et évitent les chutes de cire qui brûlent, notamment en présence d'enfants, et qui facilitent le transport et les déplacements.

La problématique de la lumière

Tout comme la cuisson des aliments produit des odeurs, la lumière est visible et pourrait avertir d'autres personnes de votre existence, au moment d'une crise sévère avec perte de la normalité. Cela pourrait même vous attirer des ennuis. Il faudra donc prévoir dans ce cas de calfeutrer toutes les fenêtres et les passants

des portes avec des bâches sombres, des couvertures, ou des rideaux épais. Tout dépend en fait de la nature de la crise, bien sûr. Si celle-ci est longue, ou difficile (ou les deux), et qu'il y a beaucoup d'agressivité dans l'air, il serait bon d'être très discret dans sa production d'électricité et dans son utilisation, ce qui veut dire peu d'éclairage. Ce problème peut être minimisé par l'utilisation de lampes à pétrole ou de bougies.

L'éthanol

II s'agit de l'alcool éthylique rendu impropre à l'ingestion. On peut en avoir besoin dans une situation de survie en ville, où le chauffage fait défaut. On peut aussi cuisiner à l'éthanol, en bricolant des canettes en aluminium. La combustion dégage du $CO^2$ et de la vapeur d'eau, il faut donc aérer la pièce. L'éthanol se stocke aussi très bien et longtemps. Reste le prix qui est assez élevé en général.

#### 4. Au-delà de la théorie

Impossible de dire s'il existe un système idéal pouvant couvrir la totalité de vos besoins. Toutefois, il semble logique qu'en les réduisant par la limitation de votre consommation d'énergie, et la mise en place d'une configuration pour générer vous-même votre chauffage et votre électricité, vous arriviez à un résultat raisonnablement peu coûteux, durable et peut-être même totalement autonome. N'hésitez pas à demander conseil à des spécialistes. Faites-vous expliquer les différentes options possibles, et établir plusieurs devis par des professionnels. Soyez précis et méfiez-vous des estimations aléatoires.
Pour l'installation faites appel à un électricien, à moins d'avoir vous-même une certaine d'expérience. En dehors de la théorie, concrètement, qu'est-il possible de faire ?

Si vous habitez une villa ou un pavillon, vous pourrez faire un travail de recherche d'autonomie et d'efficience énergétique assez poussé. En revanche, si vous êtes locataire d'un appartement, votre marge de manœuvre est très limitée. Vous ne pouvez pas décider de changer vitrages, isolation et chaudières, vous ne pouvez pas faire installer de panneaux solaires, d'éoliennes et encore moins de génératrices d'urgence, ne parlons même pas de reconfigurer en douce les panneaux électriques de votre immeuble! Même si vous êtes copropriétaire, ou membre d'une coopérative, d'une association, même si vous faites partie d'un squat, la décision ne vous appartient pas. Au mieux, vous pouvez l'influencer. Dans le pire des cas, les lois, les permis et les considérations de coût partagé

rendront toute tentative sérieuse très aléatoire, voire impossible. Alors, à moins d'avoir l'âme d'un Don Quichotte, il va vous falloir être réaliste, et faire simple et efficace.

Pourquoi ne pas suivre l'exemple de nombreux voiliers, équipés d'une petite éolienne accompagnée d'un tout petit module solaire photovoltaïque et d'un parc de batteries qui assurent l'autonomie énergétique, pour l'éclairage et les instruments de bord. Si c'est possible pour un voilier, c'est possible pour un appartement, il ne s'agit que de quelques mètres carrés d'installation en autonomie totale.

Un panneau solaire portable peut se déployer en cas de coupure de courant et vous garantir un minimum d'électricité pour faire fonctionner une radio et rester en contact avec d'autres personnes, le temps de recharger vos piles et racks de batteries.

***

*Romuald est médecin. A cause de la pénurie de gaz et de pétrole, impossible de chauffer son cabinet médical. Pour que les patients*

*puissent se dévêtir, il brûle de l'alcool méthylique dans une coupelle en fer. Ça lui permet de chauffer très vite la pièce qui n'est pas équipée d'un conduit d'évacuation pour les gaz brûlés. Grâce au peu d'essence qu'il arrive quand même à se procurer et qu'il paie souvent en nature, il roule en moto pour voir certains de ses patients qui ne peuvent se déplacer. Cet hiver, il fait tellement froid qu'il ressemble à un bibendum Michelin® avec ses deux bonnets sous son casque et tant il a garni son manteau de papier journal contre les courants d'air !*

***

*Grégoire et Sylvie ont un gros souci. L'un de leurs enfants est diabétique et bien qu'ils aient pensé à avoir un stock d'insuline, qui doit être conservée au froid, les coupures incessantes et de plus en plus longues de courant posent problème... Fort heureusement, un de leurs voisins leur a bricolé un système avec l'aide de deux chargeurs solaires placés sur le balcon, connectés à une batterie de 12V et qui permettent de faire fonctionner un petit frigo 24 heures sur 24. Grâce à ce système, leur voisin a sans doute sauvé leur enfant.*

***

*Le pavillon de Laurent grouille d'excitation.*
*Deux ou trois enfants s'impatientent et ricanent en voyant leur père finir les derniers branchements d'une douche solaire dans le jardin. Laurent, un ancien plombier, a démonté le ballon d'eau chaude et l'a installé sur le toit de la petite maison de banlieue que lui et sa famille occupent aujourd'hui. Repeint en noir et entouré de plastique, le chauffe-eau a été rempli à la main, seau après seau, et depuis quelques jours, il « prend le soleil », comme dit Laurent.*

***

*Il fait froid. Trois semaines qu'il fait 5 °C dans l'appartement. Tout l'immeuble vit et dort en gros pull, bonnet de laine et doudoune. Certains sont malades. Il paraît que les deux vieux du 5e sont morts, mais personne n'est allé voir. Le soir, sans électricité, on s'éclaire à la bougie, mais pas trop longtemps, pour les économiser. Pour Catherine, vivre comme ça est trop dur. Elle a froid, elle se sent sale, elle sait quelle sent mauvais. Elle ne veut plus que son mari la touche. Elle se dégoûte elle-même. Elle ne supporte plus personne, surtout pas les cris du bébé du dessus. Elle a faim aussi. Si seulement il pouvaitfaire plus chaud, si seulement on pouvait faire un feu sans s'asphyxier et craindre un incendie, si seulement il restait un peu de combustible... Catherine ne cesse de penser au suicide.*

## V - La connaissance

*Le seul bien est la connaissance, le seul mal est l'ignorance*
Socrate, philosophe athénien, (469 - 399 av. J.-C.)

*La connaissance c'est le pouvoir.*
Sir Francis Bacon, homme d'Etat et philosophe anglais, (1561 — 1626)

L'économie s'est effondrée, le monde est en crise et vous et votre famille, peut-être celles de vos amis et voisins aussi, avez réussi, grâce à votre prévoyance, à

votre préparation, à rester à l'abri dans votre Base Autonome Durable urbaine. Votre ration d'eau potable est assurée grâce à la récupération de la pluie et à l'accès que vous avez trouvé à d'autres sources sûres. Vous mangez à votre faim, vous avez un stock raisonnable de médicaments et vous gardez une hygiène correcte. Vous avez aussi l'eau chaude et l'électricité. Ce confort relatif n'est pas seulement issu d'une accumulation de biens matériels, de choses que vous avez achetées à l'avance. C'est le fruit également des savoir-faire et des connaissances que vous avez su développer.

Toute cette connaissance représente le cinquième pilier d'une Base Autonome Durable, et elle sera particulièrement importante dans le milieu urbain. On peut la résumer en trois catégories. **Les métiers** : les savoir-faire et les moyens de les transmettre par l'éducation et l'apprentissage. **La culture** : la somme des informations essentielles qui fondent votre identité, qui peuvent s'enseigner et vous permettront de garder l'esprit ouvert et un niveau intellectuel élevé. **Les divertissements** : les activités ludiques nécessaires à votre épanouissement et à celui des autres.

Si la transmission de la culture et les divertissements sont fondamentaux à long terme, lors d'une crise, ce sont certains métiers, certaines compétences et connaissances professionnelles, concrètes et immédiatement utilisables, qui vous aideront à survivre véritablement. Il y aura tout d'abord les métiers de production :

— la pêche, l'agriculture, le maraîchage, le jardinage, le bûcheronnage, la chasse et la cueillette seront exercés par ceux qui posséderont le savoir-faire et les outils traditionnels, et qui n'auront pas besoin de machines nécessitant essence et pétrole ;

— la production d'alcool et de drogue sera une activité lucrative car une grande partie de la population aura besoin d'oublier le traumatisme quelle aura subi, et les personnes accoutumées à ces substances seront encore plus désespérées qu'aujourd'hui ;

— l'élevage, le dressage, la tonte, l'abattage d'animaux, l'apiculture et tous les métiers de préparation des aliments comme la boucherie, la charcuterie, la boulangerie, la pâtisserie ;

— les métiers liés à la préparation des céréales, comme les métiers de meunier,

boulanger, pâtissier retrouveront de l’importance ;

— les métiers liés à la fabrication de vêtements : tisserand, tailleur, tanneur, teinturier, cordonnier;

— Les métiers du bâtiment et de la construction : maçon, charpentier, menuisier, couvreur, tailleur de pierre.

Ensuite, les métiers liés à la santé :

— médecin ORL, opticien, chirurgien, dentiste, infirmier, secouriste ou aide-soignant s’occuperont des maladies les plus courantes, pratiqueront des opérations chirurgicales ou traiteront les blessures par massages et manipulations. Les blocs opératoires sophistiqués et performants ne seront plus aussi facilement disponibles, de même que les médicaments trop complexes ;

— sage-femme et accoucheur.

— herboriste, botaniste, pharmacien à l’ancienne, homéopathe, chimiste, biochimiste et autres métier impliquant la connaissance de remèdes à base de plantes médicinales ;

— vétérinaire sachant soigner, traiter, aider les femelles à mettre bas.

Les métiers liés à la sécurité :

— policier, militaire, maître-chien, sapeur-pompier, spécialistes des arts martiaux, videur, agent de sécurité.

Parmi les métiers les plus importants on relèvera ceux liés à la fabrication et à la réparation d’objets, d’outils, de vêtements et de machines :

— artisan tout corps de métiers, forgeron, sellier, vannier, maréchal-ferrant, savonnier, souffleurs de verre, vitrier, tailleur de pierre, soudeur, chaudronnier, potier, céramistes, briquetier, cordier, tisserand, fileur, couturier, bourrelier;

— métallurgiste, dans la fabrication de pièces de rechange, dans la fabrication et de la réparation de machines, dans la mécanique ;

— métiers liés à l’électricité : réparation de panneaux solaires, éoliennes,

batteries, turbines, et autres sources d’énergie électrique.

D’autres métiers seront liés à l’accès aux ressources utiles :

— métiers qui demanderont une connaissance dans l’accès à des lieux sûrs, les cachettes, abris, que l’on trouve en ville comme les égouts, le métro, les catacombes, mais auront aussi la capacité de conduire bateaux et péniches ;

— métiers qui requièrent un savoir-faire dans l’accès et l’exploitation de l’eau : dans la gestion des ressources naturelles existantes et exploitables, des compétences, pour relancer l’exploitation d’anciennes mines de sel, de charbon, de cuivre ou d’asphalte ;

— métiers liés au recyclage de matériaux divers, de pièces détachées, qu’il faudra rechercher en fouillant les vastes quartiers abandonnés, comme des mines à ciel ouvert. Cela demandera les compétences d’ébénistes, de ferrailleurs, de maçons, mais aussi de contremaîtres pour gérer des équipes de travailleurs manuels ;

— métiers qui imposeront de savoir manipuler des outils manuels ;

— métiers de l’éducation, comme professeur, dont l’enseignement sera probablement de plus en plus à visée pratique plutôt qu’intellectuelle;

Le commerce ambulant, par bateau, péniche, ou chariot sera probablement devenu un métier dangereux, mais rémunérateur. Moins risqués seront les marchés qui se mettront en place de manière locale ou régionale au sein des communautés qui pourront échanger des biens, des pièces détachées, des produits agricoles, des semences. Plusieurs métiers, rares aujourd’hui, feront assurément la fortune relative de ceux qui les maîtriseront, pour peu qu’ils ne soient pas menacés par les pillards ou une autorité mafieuse. C’est pourquoi une autre catégorie d’importance sera celle des métiers de la sécurité comme les policiers, les militaires ou les gardiens de prison. Certaines personnes appartenant déjà à cette catégorie auront besoin d’une nouvelle source de revenus. Elles se serviront alors de leurs compétences dans la défense ou dans l’attaque. Nombre d’entre eux savent parfaitement créer le besoin chez les autres : si vous ne les embauchez pas pour vous protéger, ils risquent fort de devenir vos futurs agresseurs !

Sans doute bien d’autres métiers existeront encore, mais plus proches

qu’aujourd’hui des sources de réelle richesse. On peut imaginer que les métiers de service auront disparu ou se réduiront à la prostitution, par exemple, devenue pour beaucoup le seul moyen de survivre, comme ce fut le cas dans les grandes villes des xvii$^{c}$ et xvm$^{e}$ siècles. Ce sera la fin temporaire ou permanente du travail de bureau, du salaryman comme unité productive d’une grande chaîne. Quant à ceux et celles qui n’auraient aucune qualification particulière, leur seul débouché risque d’être un travail manuel difficile et déprimant.

Statistiquement, le retour à la production agricole emploiera sûrement beaucoup de monde car il faudra des bras pour produire la nourriture sans l’aide d’une grande mécanisation.

Ces métiers et compétences sont importants à acquérir rapidement, ne serait-ce que de manière superficielle. Pourquoi ne pas vous en répartir l’apprentissage parmi les groupes de personnes participant à vos préparatifs? Ainsi, vous pourrez créer des spécialisations. Certaines de ces compétences seront peut-être les métiers de demain et pourraient déjà devenir votre métier d’aujourd’hui.

En tout cas, si votre projet de BAD est sérieux, il faut commencer dès maintenant à vous préparer à développer un hobby qui pourrait devenir votre métier plus tard. On peut imaginer que, dans une famille, monsieur apprenne à travailler le bois alors que madame s’adonne au jardinage, ou l’inverse. Les enfants aussi, en fonction de leur âge et de leur force physique, peuvent contribuer de manière ludique à s’occuper des lapins, des poules, des rats, ou des pigeons, en allant à la pêche, en jouant à poser des pièges pour attraper des animaux, ou en faisant des corvées simples comme ramasser le bois, les feuilles mortes, enlever la neige.

Faites attention à ne pas donner trop d’importance à la technologie et aux gadgets, à vous suréquiper de tout ce qui peut vous faciliter la vie : tronçonneuses et autres outils électriques, voitures 4x4 et tracteurs avec stocks massifs de carburant, armes à feu en tout genre. Prenez le temps pour chacun de ces outils d’en maîtriser l’usage et la réparation en cas de panne. La dépendance envers la technologie peut vous jouer de mauvais tours : que ferez-vous si votre panneau solaire tombe en panne ? Comment réparer un onduleur? Quant aux outils que vous avez acquis, comment s’utilisent-ils ? Une réponse concrète à ces questions peut être trouvée dès maintenant dans l’apprentissage d’un ou plusieurs métiers autres que celui que vous exercez déjà.

Vous ne pourrez jamais tout savoir dans tous les domaines qui pourraient vous s'avérer nécessaires, c'est pourquoi il est judicieux d'avoir dans votre BAD un choix de livres qui pourront servir de références. La liste est infinie tant la lecture peut être passionnante, elle est, comme disait Valéry Larbaud: Ce vice impuni! Nous ne vous proposons, ci-dessous, qu'une courte liste de livres essentiels, en français ou en anglais et, surtout, nous vous encourageons à faire vos recherches, à demander conseil à d'autres personnes qui se préparent, sur les livres dont le contenu est en rapport avec votre ville, votre géographie ou votre situation personnelle. Et tant que la situation est encore « normale », Google® est votre ami !

**Ouvrages généraux**

La Fin du pétrole : Le vrai défi du xxf siècle, KUNSTLER James,

HOWARD, Plon, 2005, ISBN 978-2259202909

La Fin de la croissance : s'adapter à la nouvelle réalité économique., Richard

HEINBERG, Editions Demi-Lune, 2012 ISBN 978-2917112205

Une seconde après, William R. FORSTCHEN, Le livre de poche, 2011,

ISBN : 978-2253128892

La Stratégie du choc : La Montée d'un capitalisme du désastre, KLEIN Naomi, Actes Sud, 2008, ISBN 978-2742775446

Naissance et déclin des grandes puissances : transformations économiques et conflits militaires entre 1500 et 2000, KENNEDY Paul, Payot, 2004, ISBN 978-2228898669

Effondrement. Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie, DIAMOND Jared, Gallimard, 2006, ISBN 2-07-077672-7

Eurocalypse, DRAC Michel et Collectif Solon, Éditions Le Retour aux Sources, 2009, ISBN 978-2355120114

Survivre à l'effondrement économique, Piero SAN GIORGIO, Éditions Le

Retour aux Sources, 2011, ISBN 978-2355120404

Evolutions Edge. The coming collapse and transformation ofour world, TAYLOR Graeme, New Society Publishers, 2008, ISBN 978-0-86571-608-7

Reinventing Collapse. The Soviet Expérience and American Prospects. Revised & Updated, ORLOV, Dmitry, New Society Publishers, 2011, ISBN 978-086571685

Plan C. Community Survival Strategies for Peak Oil and Climate Change,

MURPHY Pat, 2008, ISBN : 9780865716070

The Long Descent : A User s Guide to the End ofthe Industrial Age, GREER John Michael, New Society Publishers, ISBN 978-0865716094

Manuel de transition - de la dépendance au pétrole à la résilience locale,

HOPKINS Rob, Les éditions Ecosociété, 2010, ISBN 978-2923165660

Urban Meltdown. Cities, Climate Change and Politics as Usual, DOUCET Clive, New Society Publishers, 2007, ISBN 9780865715844

The Party's Over : Oil, War and the Fate of Industrial Societies,

HEINBERG Richard, New Society Publishers, 2005, ISBN 978-0865715295

The Collapse of Complex Societies (New Studies in Archaeology), TAINTER Joseph, Cambridge University Press, 1990, ISBN 978-0521386739

Jéricho (Série télé HBO) : http://en. wikipedia.org/wiki/Jericho_(TV_ sériés)

Survivors (Série télé BBC) : http://en.wikipedia.org/wiki/Survivors_ (2008_TV_series)

Jeremiah (bande-dessinée), Herman, Dupuis.

**Ouvrages sur la survie et la vie en autarcie**

Le grand guide du bricolage, Christian PESSEY, Bricolage Décor, 2009, ISBN

Le grand guide du bricolage, Christian PESSEY, Bricolage Décor, 2009, ISBN 978-2743453800

Défense civile, BACHMAN Albert, et Georges GROSJEAN, Éditions Miles, Aarau, 1969, publié par le Département fédéral de justice et de police à la demande du Conseil fédéral

Guide de survie des forces spéciales, MCNAB Chris, Nouveau monde Éditions, 2010, IBN 978-2847365177

Aventure et Survie, WISEMAN John, Hachette, 2005, ISBN 978-2012358706

Survivre : comment vaincre en milieu hostile, MANIQUET Xavier, Albin Michel, 1988, ISBN 978-2226032553

Manuel de survie face aux attentats et catastrophes naturelles ou industrielles, TYRODE Yves, Jean-Luc QUEYLA Noël COUESNON et Stéphane BOURCET, Albin Michel, 2002, ISBN 978-2226131614

Petit manuel à l'usage de ceux qui vivent retirés du monde, BRIDGEWATER Gill, Larousse, 2002, ISBN 978-2035822673

Le Guide de survie de l'armée américaine, Les éditions de l'Homme, Québec, 1981, ISBN 2-7619-0159-2

Manuel de survie, LE BRUN Dominique, SOLAR, Paris, 1987, ISBN 2-263-001171-4

G5G. Déclaration de Guerre. La Guerre de Cinquième Génération, AYOUB, DRAC, THIBAUD, éditions Le Retour aux Sources, 2010, ISBN 978-2-35512-030-5

Manifeste pour la terre et l'humanisme, RABHI Pierre, Actes Sud, 2008, ISBN 978-2742778522

Vers la sobriété heureuse, RABHI Pierre, Actes Sud, 2010, ISBN 978-2742789672

Survivre en ville... quand tout s'arrête, ALLÈGRE Jade, 2005, ISBN 978-2951482418

Vivre en forêt, PROVENCHER Paul, Les Éditions de l'Homme, 1972, ISBN

Vivre en forêt, PROVENCHER Paul, Les Editions de l'Homme, 1973, ISBN

0-7759-0384-1

SAS Survival Handbook, WISEMAN John, Collins, 2009, ISBN 978-0-06-173319-2

Deep Survival Who Lives, Who dies, and Why, GONZALES Laurence, Norton, New Work, 2005, ISBN 978-0393326154

How to survive the end of the world as we know it, RAWLES, James Wesley, Plume, Penguine Group, États-Unis, october 2009, ISN 978-0-452- 29583-4

How to Survive Anything, Anywhere. À Handbook of survival skillsfor every scénario and environment, MCNAB Chris, McGraw & Hill, 2004, ISBN 978-0-07-144053-0

**Ouvrages sur l'eau, les plantes, l'agriculture et l'élevage**

Permaculture 1 et 2, Bill MOLLISON, équilibre aujourd'hui, 2011, ISBN : 978-2847064155

Vivre comme à la campagne, Dick STRAWBRIDGE, hors collection, 2009, ISBN : 978-2035857071

Un potager pour nourrir ma famille, Robert ELGER, Rustica, 2011,

ISBN : 978-2815300834

Revivre à la campagne, John SEYMOUR, Beaux Livres, 2009, ISBN : 978-2844945389

Petit manuel à l'usage de ceux qui vivent retirés du monde, Giîl Bridgewater, Larousse, 2007, ISBN : 978-2035822673

Je veux des poules, Patricia BEUCHER, Larousse, 2010, ISBN : 978-2035838704

Jardiner autrement, la permaculture conseils et principes de base (Margit BUSCH, Ouest France, 2011, ISBN : 978-2737353581

KUSCH, Ouest-France, 2011, ISBN : 978-2737355581

Pratiquer la bio-dynamie au jardin : rythmes cosmiques et préparations bio-dynamiques, THUN Maria, Mouvement de Culture bio-dynamique, 2005, ISBN 978-2913927001

La Cuisine des plantes sauvages, DE BOISVERT Clotilde, Dargaud, 1984, ISBN 978-2205026375

Le traité Rustica du Potager, RENAUD Victor, Editions Rustica, 2007, ISBN 978-2840387329

Le traité Rustica de l'Apiculteur, LECONTE Yves, Éditions Rustica, 2006, ISBN 978-2840387343

Gardening wken it counts. Growingfood in hard times, SOLOMON Steve, New Society Publishers, 2009, ISBN 978-0-86571-553-0

Small Scale Grain Raising. An organic guide to growing, processing, and using nutritions whole grains for home gardeners and localfarmers, Gene LOGSDON, Chelsea Green Publishing, 1977-2009, ISBN 978-1-60358-077-9

Seed to Seed. Seed saving and growing techniques for vegetable gardens, ASHWORTH Suzanne, Chelsea Green Publishing, 2002, ISBN

1-882424-58-1

Keeping the harvest — discover the homgrown goodness of putting up your own fruits, vegetable & herbs, CHIOFFI Nancy, et Gretchen MEAD, Storey Publishing, 1976 ,ISBN 978-0-88266-630-1

**Ouvrages sur l'hygiène, le médical et la santé**

Là où il n'y a pas de docteur - David WERNER, Enda Europe, 2004, ISBN : 92-91300-11-X

Là où il n'y a pas de dentiste, Murray DICKSON, Dakar : Enda, mars 1990

68 WAdvanced Field Craft : Combat Medic Skills, United States Army, Jones and Bartlett Publishers, 2010, ISBN 978-0-7637-3564-7

and Bartlett Publishers, 2010, ISBN 978-0-7637-5504-7

US Army Spécial Forces Medical Handbook, CRAIG Glenn C., Paladin Press, 1988, ISBN 978-0873644549

NATO Manual on Emergency War Surgery, United States Army, Desert publications, 1992, ISBN 978-0-87947-410-2

Guide de soins infirmiers, médecine et chirurgie, BRUNNER, SUDDARTH, et BAUGHMAN, Éditions de Boeck, 1998, ISBN 978-2804126827

Médecine générale, DRUAIS Pierre-Louis, et Bernard GAY, Éditions Masson, 2009, ISBN 978-2294067686

Petit Larousse des plantes qui guérissent, Gérard DEBUIGNE et Gérard COUPLAN, Larousse, 2006, ISBN : 978-2035822567

Antibiotiques naturels : Vaincre les infections par les médecines naturelles, Jean-Pierre WILLEM, Sully, 2002, ISBN : 978-2911074509

Prenez en main votre santé : toutes les maladies courantes, Michel Dogna, Trédaniel, 2001, ISBN : 978-2844452450

**Ouvrages sur l’énergie**

Construire sa maison écologique zéro énergie de A à Z, Marabout Éditions, 2010, ISBN 978-2-501-065546-7

Une maison écologique et économe, DUBOIS-PRESSOF Marie-Pierre, Massin Éditions, 2009, ISBN 978-2707206206

Solar Power your home for Dummies, DEGUNTHER Rik, Wiley Publishing, 2008, ISBN 978-0-470-17569-9

Ouvrages sur la défense, tactiques et combat

Protegor, Guide pratique de sécurité personnelle, self-defense et survie urbaine, MOREL Guillaume, et Frédéric BOUAMMACHE, Amphora Éditions, ISBN 978-2851807359

Emeutes, terrorisme, guérilla... Violence et contre-violence en zone urbaine, FRANCART Loup, et Christian PIROTFI, Éditions Economica, ISBN 978-2717858662

Tir de combat au fusil d'assaut, PEROTTI Philippe, NDS, 2003, ISBN

2-9700409-2-1

Le Sniping de 4$^{e}$génération, PEROTTI Philippe, NDS, 2008, ISBN 978-2-9700600-0-0

Instruction de base au pistolet, PEROTTI Philippe, NDS, 2003, ISBN 2-9700409-1-3

L'instruction du tir, BAERISWYL Alain, et Philippe PEROTTI, NDS, 2006, ISBN 2-9700409-6-4

Techniques d'action immédiate, PEROTTI Philippe, Didier VALDER, Eric HAFFRAY et Alain BAERISWYL, NDS, 2004, ISBN 2-9700409-5-6

De 1 à 1 000, techniques de tir au fusil à lunette, PEROTTI, Philippe, NDS, 2004, ISBN 2-9700409-4-

Tireur d'élite, PEROTT, Philippe, NDS, 2005, ISBN 2-9700409-9-9

Combats à l'arme blanche, PERRIN Fred, NDS, 2005, ISBN 2-9700409-7-2

Tir d'action à l'arme de poing. Savoir-faire professionnel, pratique sportive, activité de loisir, HABERSETZER Roland, Éditions Amphora, 2009, ISBN 978-2851807625

Manuel de rechargement, MALFATTI René, Éditions Crépin-Leblond,

2004, ISBN 978-2703002352

The Tactical Shotgun : The best techniques and tactics for employing the shotgun in personal combat, SUAREZ Gabriel, Paladin Press, 1996, ISBN 978-0873648981

Light infantry tactics for small teams, Christopher LARSEN, Authorhouse,

2005, ISBN : 978-1418472078

**Ouvrages sur le lien social et la vie en communauté**

Small is Possible. Life in a Local Economy, ESTILL Lyle, ISBN 9780865716032

Post Carbon Cities. Planning for Energy and Climate Uncertainty, LERCH Daniel, Post Carbon Press, 2008, ISBN 9780976751052

Des ouvrages de fiction comme la série « Un monde fait à la main » de l'écrivain américain James Howard Kunstler, par exemple, nous permettent aussi d'explorer intellectuellement les réalités d'une vie où nos systèmes de support ont cessé d'exister, et où la signification même du mot « confort » est aujourd'hui noyée dans le tourbillon de nos besoins et de nos dépendances grandissantes. Pour une fois, lire de la science-fiction ou de l'anticipation, avoir vu des « films catastrophes » ou participé à des « jeux de rôles » ne fera pas de vous qu'un geek sympathique, mais une personne capable d'anticiper.

***

*Crise? Quelle crise? Gustave s'en sort très bien! Du moins c'est ce qu'il aime se dire. Pas comme avant où son métier était tout en bas de l'échelle. C'est qu'il n'est pas trader Gustave, mais il sait travailler le cuir. À l'ancienne. Avec la peau d'un animal, il peut façonner manteaux, vestes, mais surtout fabriquer des chaussures. Depuis que le commerce international s'est effondré, on n'en trouve plus aucune paire dans toute la région ! Et comme les gens ont besoin de bonnes chaussures, et que la Chine c'est loin... Bref, il ne chôme pas! Son seul souci est l'approvisionnement en peaux de qualité et pas toutes trouées : les gens ne savent plus chasser proprement de nos jours! En plus, il connaît parfaitement le quartier et a repéré quelques détours discrets qui lui permettent de faire passer de l'alcool de contrebande, ce qui arrondit coquettement ses fins de mois! Son épouse, Annabelle, a récupéré une vieille machine à coudre manuelle de la marque Singer qu'elle tenait de sa mère et qui prenait la poussière à la cave. Elle travaille à la confection de vestes rembourrées pour l'hiver qui non seulement protègent du froid, mais aussi des coups en cas de*

*bagarre. La vie n'est pas facile tous les jours, mais cette famille s'en sort assez bien. Pourvu que ça dure !*

***

*Le fraîchement promu lieutenant-colonel Sandoz ne regrette qu'une chose de sa vie civile, c'est de ne plus enseigner la littérature comparée à l'université. Depuis le début de la « nouvelle guerre de 30 ans », comme on l'appelle, il n'a plus trop l'occasion de parler d'Orwell, Malraux ou Jünger. Dans la ville de Lausanne, tout près du front Ouest, désormais immobile faute de carburant pour les engins blindés, il a rencontré, dans le quartier où son QG s'est établi, une école improvisée par quelques mères de famille. Dès qu'il a du temps, il s'esquive avec son ordonnance et donne des cours de fançais aux enfants, peu de Lausannois sont de langue maternelle fançaise de nos jours. Avec les bombardements de l'année dernière, il a été difficile de faire la classe les jours de pluie acide, mais on a trouvé des caves relativement intactes et il a travaillé avec le boulanger de son unité pour apporter quelques pains et du chocolat aux enfants. Lire à ces enfants du Marcel Pagnol ou du Zep, c'est tout de même mieux que tirer sur les réfgiés désarmés que l'Armée rougefançaise pousse dans le no-maris land avant chaque nouvelle offensive.*

## VI - La défense

*L'art de la guerre, est de soumettre l'ennemi sans combat. Seuls les guerriers sont pacifiques, les autres n'ont pas le choix.*
Sun Tsu, stratège chinois, (544 - 496 av. J.-C.)

*Si vis pacem, para bellum.*
Publius Flavius, stratège romain, De re militari, (IV$^{e}$ siècle)

*Il n'y a rien de plus terrible que les actions d'un homme soumises à la volonté d'un autre.*
Emmanuel Kant, philosophe prussien, (1724-1804)

*Dieu a créé les hommes, Samuel Colt les a rendus égaux.*

Samuel Colt, industriel américain, inventeur du revolver (1814-1862)

« Eh bien ! dansez maintenant. »

Voilà comment se termine la fable de la Cigale et la Fourmi.

Cette célèbre fable exprime de manière imagée toute la différence entre les gens qui se préparent et les autres.

Sans nous égarer dans le contexte culturel, politique et social de l'époque, il est pertinent de noter qu'à la lecture du récit, nous sommes invités à prendre parti soit pour la cigale, soit pour la fourmi. Certains ont un rapport au monde basé sur la prévoyance et trouveront la fourmi admirable. Ceux qui éprouvent de la sympathie pour la petite chanteuse sont sans doute plus souples, désinvoltes, laissant entrevoir un certain hédonisme dans leur manière de vivre.

Quel que soit notre penchant, il nous est rarement donné l'occasion d'aller au-delà de la caricature, et de voir l'organisation de la fourmi comme une démarche saine et adaptée aux cycles naturels de croissance et de récolte de la nourriture, puisque les villes où nous habitons les ignorent totalement! Au final, nous sommes amenés à quelques conclusions sentimentales, et l'intransigeance moralisatrice de la fourmi donne à la cigale un certain charme bohème. Pourtant, il faut être très clair : à la fin, la cigale meurt!

On sent déjà poindre un reproche : « Mais alors, si un jour une famille avec des enfants qui meurent de faim vient frapper à ta porte pour demander de l'aide, tu fais quoi ? Tu les laisses mourir? »

Cette question est bien évidemment farfelue mais, surtout, elle expose un mode de pensée social, culturel et psychologique qui refuse de voir le pragmatisme d'une relation au monde basée sur la prévoyance et la responsabilisation de chaque individu, et qui s'obstine au contraire à rationaliser la dépendance, par la négation systématique des lois naturelles qui gouvernent le monde et les réalités de l'univers. Enfin, il sera toujours plus simple d'accuser ceux qui auront été prévoyants, d'« homicide volontaire », ou de « non-assistance à personne en danger », que de réaliser que si nous étions tous prêts, au minimum, à gérer certaines tensions inhérentes à notre environnement, nous serions tous à même de ne pas en devenir les victimes impuissantes.

Voilà pour la nourriture, qu'en est-il maintenant de la propension de l'être humain à la violence, quand il est frustré par la faim et le froid? Soyons très clairs : dans une situation de crise où la normalité serait dégradée, la survie du citadin dépendra principalement de ses capacités à assurer sa propre sécurité.

La défense peut se définir par un ensemble de réflexes biologiques, d'attitudes et de préparations physiques et psychologiques, de savoirs faire et de techniques mobilisés par l'être humain pour sa protection face à une attaque. L'instinct de survie y participe, de même que tout ce qui nous évite de devenir une proie !

Se défendre est tout à fait naturel, notre système immunitaire nous protège constamment d'agressions diverses. Sans entrer dans des considérations politiques, sociales, juridiques, professionnelles, culturelles ou même spirituelles, la protection est à la base de toute réaction organique. C'est l'épine de la rose, du hérisson, le camouflage du papillon en feuille morte, les dents du chien. L'être humain a aussi dû apprendre à se protéger lui-même et ceux qu'il aime contre tout danger de mort : animaux sauvages, intempéries, ennemis... En cas de crise grave et d'effondrement, ce besoin de sécurité deviendra un impératif.

Les sociétés modernes semblent cependant considérer l'autodéfense comme une aberration, une régression. A écouter le brouhaha de la pensée dominante, confronté à une situation violente, le citoyen serait conditionné, voire condamné à devenir une victime.

Dans un milieu urbain devenu rapidement soumis aux prédateurs, la défense personnelle devient une réalité incontournable. La protection de l'intégrité des personnes et des territoires n'a pas de recette générique, elle peut couvrir un vaste champ d'habitudes et de pratiques qui seront spécifiques, à chaque personne et à son clan. Ce qui peut sembler déroutant à première vue.

Avant d'opter pour une quelconque méthode de défense et de protection, ou une quelconque panoplie de matériel, il faut bien comprendre que se défendre est avant tout une attitude mentale, un état d'esprit. Savoir se défendre, c'est savoir prendre une décision. Personne ne peut le faire à votre place; il s'agit de vous, de votre conscience, de votre force d'affirmation, que beaucoup de bien-pensants et de dévots du politiquement correct aimeraient voir définitivement écrasée.

**1. Rues barbares**

Comme nous l’avons vu dans les chapitres précédents, nos villes sont des zones surpeuplées d’individus totalement dépendants du système mis en place pour satisfaire leurs besoins vitaux, comme l’eau et la nourriture. La sécurité en fait partie.

Lorsque tout fonctionne, il est assez facile d’assurer la sécurité et le bien-être des citoyens à travers l’éducation, une certaine morale collective, le système judiciaire et les forces de l’ordre. Dans une situation d’effondrement, de chaos, le vernis social se fissure pour laisser apparaître les instincts primaires de chacun, et le citadin se retrouve alors seul pour assurer sa sécurité et celle de ses proches. Seul, car il faut imaginer que dans une situation qui se dégrade, nous risquons de perdre la protection civile des forces de l’ordre ou des pompiers, habituellement toujours prompts à réagir en cas de danger. Cette protection sociale dont nous jouissons deviendra obsolète, inefficace, par manque d’effectifs. Dépassée par les événements, elle finira sans doute par disparaître totalement. Les policiers tenteront avant tout de protéger leur famille retranchée dans leurs BAD. Qu’on le veuille ou non, organiser sa défense et celle de ses proches est une réalité dans laquelle nous serons propulsés à la vitesse d’une balle de calibre 50.

## L’ouragan Katrina

L’ouragan Katrina qui s’est abattu sur les États-Unis en août 2005, est très souvent évoqué par les groupes de « survivalistes » et de preppers. Ce désastre, qui aura fait 1836 morts recensés, et causé plus de 81 milliards de dollars de dégâts, s’inscrit dans la littérature « survivaliste » comme un événement remarquable et très instructif.

Si nous y réfléchissons bien, combien d’événements de cette ampleur catastrophique nous ont ménagé un délai d’avertissement de plus de 3 jours ?

L’ouragan Katrina est une référence dans le registre des catastrophes annoncées. Il s’est en effet écoulé un temps relativement long entre le moment où la sonnette d’alarme a été tirée, et l’événement lui-même... La plupart des zones menacées de la Louisiane faisaient d’ailleurs déjà l’objet d’un ordre d’évacuation, à l’exception notable de La Nouvelle-Orléans. Des millions de personnes avaient ainsi eu le temps de se préparer avant de s’enfuir. Les autorités locales et fédérales avaient, elles aussi, eu le temps d’anticiper, et de mettre en place, depuis de nombreuses années, toute une logistique de secours

sur le territoire de la Nouvelle-Orléans et dans tout l'Etat de la Louisiane.

Cependant ces mêmes autorités locales et fédérales ont été complètement dépassées, et le citoyen a rapidement fait l'expérience d'un monde sans système de santé, de distribution, sans énergie et, bien sûr sans protection civile.

Cet effondrement des systèmes de supports, dans les régions touchées par Katrina a été d'une sévérité sans précédent dans un pays comme les Etats-Unis. Il dénonce implacablement la fragilité de nos infrastructures modernes, et la dépendance d'une collectivité bercée par l'illusion d'être hors de tout danger, protégée par l'assistanat toujours possible. Nos gouvernements, même avec le temps et des moyens quasiment illimités pour se préparer à une éventuelle perte de la normalité, ont été en pratique incapables de venir en aide à des millions de citoyens dans le besoin.

L'une des grandes leçons que l'on a pu tirer de cette situation dramatique a été le constat du fort taux d'absentéisme sur le terrain.

80 % du personnel des forces de l'ordre a choisi sa famille, plutôt que le devoir. Policiers, médecins, ambulanciers, infirmiers, garde-côtes, électriciens, pompiers, pharmaciens, chirurgiens sont avant tout des pères et des mères de famille, des époux, des épouses, des enfants de parents âgés, des frères et des sœurs.

Non contents de souffrir d'effectifs inadaptés à la situation, les forces de l'ordre toujours présentes ont eu en plus, beaucoup de mal à effectuer leur travail, en raison d'un matériel inutilisable, de routes impraticables, de systèmes de communication inexistants. La protection civile, durant un tel événement chaotique, devient vite impossible à maintenir.

Sans les forces de l'ordre pour garantir la sécurité, la population a rapidement été prise par la peur et le manque d'eau, de nourriture, de soins et d'abri, et s'est fréquemment laissé aller à des comportements violents.

Les vols, les viols, la violence sont devenus la nouvelle réalité à négocier pour les habitants de la Nouvelle-Orléans, jusqu'à l'arrivée des secours, plusieurs semaines plus tard.

Les habitants de villes qui subissent comme La Nouvelle-Orléans des tensions extrêmes, devront anticiper une montée exponentielle de la violence. Ceux qui

ne sont pas prêts à parer à cette éventualité, ou qui n’ont pas les moyens de prendre en charge et de gérer leur propre sécurité, risquent fort de devenir les victimes d’un univers dépourvu des garde-fous sociaux, juridiques, moraux ou encore éthiques que nous connaissons aujourd’hui. Ces limites qui nous sont imposées par la loi, céderont rapidement la place à la seule réalité de la loi du plus fort, du plus roublard ou du plus déterminé.

La ville atteindra alors un seuil de rupture.

Celles et ceux qui ne sont pas prêts à accepter ce changement brutal de réalité, pensant que leur sécurité sera toujours, quoi qu’il arrive, assurée par d’autres, réaliseront rapidement que ces « autres » n’existent plus.

Ce qui est triste aujourd’hui, alors que tout va bien pour l’instant, ce n’est pas qu’il existe des individus capables du pire, mais que la plupart de la population n’en soit pas consciente. Il est extrêmement difficile pour un individu « normal », rationnel, de réaliser que nous vivons coude à coude avec des gens qui ne le sont pas du tout! Il existe des personnes qui se moquent de nos vies, de nos proches, qui se moquent complètement d’infliger de la peine et de la souffrance. Ces individus sont prêts à tout pour vous prendre votre portefeuille ou votre sac à main, et certains d’entre eux n’hésiteront pas un instant et sans aucune honte ni regret, à violer, dégrader, abuser, piller, torturer, mettre en esclavage et tuer pour ce qu’ils convoitent. La plupart des gens diront : « Mais, pourquoi voudrait-on me faire du mal? » Le pourquoi n’a aucune importance! L’important est de comprendre, et ceci dès maintenant, que même si ces individus ne représentent aujourd’hui que 1 % de la population, ils n’hésitent pas à se livrer à des actes terrifiants. Cela est vrai quand tout va bien. Imaginez alors, quand tout va mal!

Votre décision est donc de savoir si vous allez tout faire pour ne pas devenir une victime. Donc, allez-vous, oui ou non, accepter de vous soumettre au premier prédateur venu ? Oui ou non obtempérer aux ordres du gang de malfrats qui tentera de prendre le contrôle de votre quartier et qui violera et prostituera les femmes, et tuera ou réduira les hommes en esclavage? Scénario pas très cool, n’est-ce pas ? Pourtant si vous croyez que ce qui arrive dans le bassin du Congo, dans les montagnes du Liberia ou dans les favelas de Bogota, de Kivera (Nairobi) ou de Dharavi (Mumbai), ne peut arriver chez nous, c’est que vous n’avez pas assez lu de livres sur l’Histoire récente du monde.

Vous avez décidé de ne pas être une victime... Bravo! Sans cette décision, tout le travail effectué pour votre survie concernant l'eau, la nourriture, l'hygiène et la santé, la connaissance, eh bien tout cela vous l'aurez fait pour les criminels qui vous le saisiront. Pas cool du tout !

Il ne suffit pas d'entourer sa villa de fils barbelés, de barricader sa porte et de vous armer d'un vieux fusil pour être en sécurité. Il convient de prendre des mesures psychologiques, physiques et matérielles importantes, afin d'être à même d'assurer une défense aussi efficace que possible, quel que soit le cas de figure qui se présentera.

Convenons d'abord d'une chose : la sécurité absolue n'existe pas. Il n'est pas possible de se prémunir contre tous les risques. Il y en a trop, et ils sont tous différents. Surtout, il y a des paramètres que vous ne pourrez jamais contrôler. Quand bien même vous en maîtriseriez un certain nombre, l'immensité des probabilités et des combinaisons possibles rend toute tentative de maîtrise technique globale de ces risques potentiels totalement illusoire. Il est de toute façon inutile d'être obsédé par la sécurité. Une relation saine avec le risque est l'une des essences de la vie.

Dans ce chapitre toujours délicat aux yeux de la loi, il est clairement entendu qu'il faut faire la différence entre la situation actuelle, où vous devez dans tous les cas toujours la respecter, et une situation de crise grave où il s'agira de survivre avant tout.

Cela étant posé et bien compris, commençons donc, pour vous préparer à vous défendre, par explorer le profil des prédateurs, nouveaux barbares, arpentant déjà aujourd'hui les rues de votre ville.

#### 2. Un nouveau voisinage

Quand tout va mal, il ne subsiste que trois types d'individu :

- Les Alpha : ce sont des prédateurs. Pour survivre, ils créeront un monde reposant sur l'esclavage physique ou psychologique de leurs voisins. Ils ne sont pas nombreux, peut-être 1 % de la population, mais ils peuvent faire beaucoup de dégât, et leur mauvais exemple peut en influencer d'autres. [1] à laquelle ils appartiennent, mais représenteront toujours la majorité de la population.

- Les Gamma : ils ne veulent être ni des prédateurs, ni des proies. Pour des raisons de stratégie, ou d'avantage tactique, ils pourront cependant consciemment tenir le rôle d'Alpha ou de Bêta. Les Gamma sont plus ou moins nombreux, mais on déplore ce faible nombre aujourd'hui en Occident.

Les Alpha et les Bêta sont parfois interchangeables, car il y a toujours plus fort ou plus faible qu'eux. Ils évoluent donc tour à tour en tant que proies ou prédateurs. Un peu comme les petits chefs de l'entreprise ou de l'administration où vous travaillez, en plus violent physiquement.

Le rapport Alpha/Bêta (prédateur/proie) prend une importance capitale en présence d'insécurité structurelle. En cas de crise, le respect, malheureusement déjà faible envers les organes étatiques, fera rapidement place à la loi du plus fort, justifiant tous les comportements répréhensibles. Le prédateur urbain de type Alpha existe et s'enhardit chaque jour un peu plus. Les situations de crise vont créer un milieu très favorable à la prolifération de ce type d'individu, déjà hors la loi. Leurs règles informelles et changeantes tenteront de se substituer à la législation de l'Etat.

Une fois ces trois catégories définies, il faut encore comprendre les motivations de base et les profils-types des prédateurs Alpha. Cinq profils d'Alpha types se distinguent :

- Le psychopathe. C'est une personne caractérisée par le déni de l'autre, par une vision du bien et du mal souvent biaisée de manière narcissique et égoïste, et par un comportement généralement impulsif et antisocial qui peut aller jusqu'au crime. On identifie ces personnes à leur manque d'empathie, à leur fort détachement émotionnel et à leur propension à ne penser qu'à elles. Ces individus seront prêts à tout pour survivre. Par leurs actes violents, leurs mensonges et leurs tentatives d'assouvir leurs besoins au détriment des autres, ils pourront causer beaucoup de dégâts. Evitez-les autant que possible !

- L'agresseur individuel est quelqu'un qui prémédite son agression. Il tend un piège. Il ne prépare son embuscade que s'il est sûr que cela en vaut la peine. Il est rationnel, et il peut abandonner facilement s'il se rend compte que sa proie est plus coriace que prévu. Ces individus, lâches et calculateurs, tenteront de prendre aux autres ce qu'ils convoitent par l'escroquerie, la violence et le meurtre. Ils ne vous agresseront pas forcément de manière directe, mais essaieront plutôt de se faire accueillir, puis accepter, en prétextant toutes

sortes de bonnes raisons. A vous de savoir les identifier et de les rejeter.

- L'agresseur imprévisible est la personne instable qui va attaquer inopinément, et sans raison valable apparemment. Bagarreur impulsif, ou voleur acculé, adolescent en crise, drogué en manque, il lâche difficilement sa proie. En des temps difficiles, ces individus seront vite confrontés à plus forts qu'eux et rapidement mis hors d'état de nuire. Tâchez d'éviter que cette tâche salissante ne vous incombe pas.

- Le gang organisé est un groupe d'individus, dont beaucoup sont des Alpha, souvent menés par le plus aguerri et le plus brutal d'entre eux. Le gang (ou son chef) réfléchit en termes de territoire (à conserver, contrôler ou agrandir) et de razzias, planifiées avec plus ou moins de soin, à la manière des seigneurs de guerre. Le gang ne passe à l'acte qu'en situation de supériorité numérique et lorsque tout lui est favorable. En temps post-effondrement, vous ne pourrez pas facilement fuir ou reculer, il faudra donc vous défendre en mettant rapidement ces vils individus hors d'état de nuire, si possible de manière radicale et définitive, afin qu'ils ne reviennent pas avec du renfort. Ce ne sera pas toujours facile. Pas facile du tout.

- La horde fonctionne par effet de groupe. Comme la foule, elle est souvent imprévisible. En situation difficile elle passera à l'attaque, souvent gratuitement ou par opportunisme. Ces groupes, composés dans leur grande majorité de personnalités Bêta, sont rarement soudés, mais peuvent cependant avoir des réflexes et des comportements grégaires s'ils sont menés par un Alpha. En temps normal, il est préférable de négocier avec celui qui leur sert de chef. Il est également possible de s'interposer physiquement après l'avoir isolé, de le raisonner ou de le mettre hors combat si vous usez d'arguments convaincants! La plupart des personnes qui composent les hordes seront à la recherche de nourriture, ou d'un guide, et de ce fait ne seront pas forcément dangereuses. La horde n'est pas le pire des dangers, surtout si vous apprenez à avoir un comportement de meneur, de chef naturel ferme, décidé et autoritaire, et si vous savez vous adresser à une foule. Tout cela s'apprend et se travaille.

Dans une situation de crise grave, rares seront les personnes de type Gamma, et vous qui lisez ce livre aujourd'hui, vous serez peut-être la seule personne de votre entourage ayant les moyens d'organiser, d'équiper et de protéger vos proches, peut-être aussi vos voisins. Vous aurez alors fait le choix de ne pas devenir un prédateur, sans pour autant être une proie facile.

De nouvelles lois très simples :

• Ceux qui posséderont de l’eau potable ou y auront accès, ainsi qu’à des vivres, des médicaments, du matériel et d’autres ressources, seront une cible séduisante pour les prédateurs :

— Soit parce qu’un psychopathe, ou un agresseur isolé, convoitera ces biens ;

— Soit parce qu’un gang organisé ou une horde menée par un Alpha les convoiteront ;

— Soit parce que votre organisation, salutaire pour les Bêta, représentera un danger de résistance, de révolte et d’espoir contre la domination d’une autorité illégitime, tyrannique et violente.

• D’une manière générale, pour qu’une agression ou un crime soient commis, il faut trois conditions :

— un individu résolu à commettre une infraction (le ou les agresseurs) ;

— la rencontre d’une cible attrayante (vous, votre famille, votre maison) ;

— une cible relativement mal protégée.

Dans tous ces cas, votre Base Autonome Durable sera source de convoitises, d’envies ou de jalousies qu’il vous faudra gérer.

Rassurez-vous : quand des événements graves entraînent des troubles importants, de la violence et des comportements hostiles, ils sont souvent aussi sources d’entraide, de solidarité et de responsabilisation. Sarajevo, Buenos Aires, La Nouvelle-Orléans, Bagdad, Beyrouth et Moscou sont autant de villes où les citoyens ont fini par se regrouper et s’organiser pour prendre en charge leur propre sécurité.

Cette tâche est fondamentale si vous voulez non seulement survivre, mais peut-être aussi infléchir le cours des événements et garantir à vos proches un avenir commun.

Nos ancêtres ont survécu pour la simple et bonne raison qu’un groupe d’individus soudés par l’intention commune de survivre un jour, un hiver ou une

bataille de plus, est bien supérieur en force et en ressources, donc plus efficace qu'un individu seul. Se rassembler et s'organiser devient impératif en situation difficile : l'être humain est avant tout un animal social, faisant d'ailleurs naturellement partie d'un clan.

C'est cependant une réalité à double tranchant. Si l'union fait la force, c'est bien que l'union d'individus Alpha peut être désastreuse pour les Bêta comme pour les Gamma. En effet, dans notre monde, les Gamma sont peu nombreux, et bien que les Bêta le soient, ceux-ci sont totalement gouvernés par des règles et des lois qui ne s'appliqueront bientôt plus ailleurs que dans leurs cerveaux dociles et obéissants.

L'une des problématiques majeures de nos cultures occidentales est l'éclatement de la cellule familiale. Nos ancêtres récents faisaient partie de familles nombreuses, donc de clans imposants qui pouvaient gérer une multitude d'événements grâce à leur potentiel numérique. Nos familles modernes, à l'inverse, sont souvent éclatées et de moindre importance. Nos propres parents n'ont eu bien souvent qu'un ou deux enfants, nous n'avons qu'un ou deux cousins, ces parents, ces enfants, ces oncles et ces cousins vivant probablement dans des régions éloignées des nôtres.

Dans une situation dégradée, le petit clan éclaté est totalement dépourvu de tous les avantages immédiats qu'offre la famille : confiance liens de sang, ressources, influence numérique ou culture commune. Un avantage que les gangs organisés ont déjà aujourd'hui sur nous!

Si le clan était autrefois principalement familial, dans une situation d'effondrement, il sera par défaut principalement constitué de membres de votre voisinage, et focalisé sur la défense du domicile, de l'immeuble, de la rue ou du quartier. Votre sécurité et votre défense seront liées à celles de vos voisins et vice versa. C'est le moment où, en général, le lecteur que vous êtes regrette soudainement toutes ces années où il a tiré la gueule au voisin du dessous, ou intenté un procès à celui d'à côté pour des nuisances sonores, ou à cause d'un arbre dont les branches empiétaient sur sa propriété, dommage! Il va falloir rattraper le temps perdu, nous verrons comment au chapitre suivant.

#### 3. La défense passive : « FOMEC-BOT » et « Homme Gris »

En matière de sécurité et de défense personnelle, la solution optimale consiste, la plupart du temps, à éviter la confrontation.

plupart du temps, à éviter la confrontation.

Dans une situation dégradée en milieu urbain, les techniques, les attitudes et les comportements que vous devrez privilégier et adopter, seront principalement axés sur la discrétion.

Cette discrétion est primordiale pour le survivant, et l'Histoire nous prouve que l'intelligence, l'ingéniosité, la sobriété sont souvent des qualités déployées par les habitants de villes assiégées, ou soumises à la rupture et à l'effondrement des systèmes de support.

Ce qui n'est pas vu ou reconnu, ne peut être vaincu. La survie du citadin doit avant tout être silencieuse et discrète. Vos déplacements, vos routines, vos démarches, vos rencontres, vos gestes, vos comportements, vos besoins, vos plans doivent être les plus sobres possibles, pour ne pas attirer une attention malvenue sur vous, votre famille et votre équipement de survie.

Dans de nombreuses armées, un des premiers exercices est l'apprentissage de la discrétion, de la dissimulation et du camouflage au travers du concept mnémotechnique « FOMEC-BOT » qui peut être adapté à la survie urbaine :

*F - Forme*

Casser les formes physiques (vêtements et équipement personnel qui n'attirent pas l'œil), mais également psychologiques, c'est adopter consciemment une forme avantageuse en termes de discrétion, ou un « caractère », comme le ferait un acteur : on « casse » son profil psychologique pour l'adapter à la situation, pleurer quand tout le monde pleure, par exemple.

*O - Ombre*

Rester à couvert. Utiliser l'obscurité et la nuit à votre avantage.

*M - Mouvement*

Le mouvement doit être discret, voire dissimulé : courir quand tout le monde marche n'est pas adapté à la situation, marcher quand tout le monde court non plus! Utiliser le couvert des bâtiments, des fourrés ou des abris naturels, dès que vous le pouvez dans vos déplacements.

*E - Éclat*

Montres, bijoux, fermetures Éclair, boutons, mais aussi émotions et sentiments, ne doivent pas attirer l'attention par leur éclat. Ne laissez aucun signe de « richesse » extérieure trahir votre situation de « fourmi ».

*C - Couleur*

Les couleurs doivent se fondre avec l'environnement : pas de chemise hawaïenne durant l'effondrement de l'économie !

*B - Bruit*

Le bruit doit être évité, ou utilisé pour couvrir celui que vous faites, comme le passage d'un avion ou l'écroulement d'une ruine, par exemple, peuvent masquer votre activité.

*O - Odeur*

Les odeurs doivent être contrôlées, attention ici à la cuisson de vos aliments, par exemple !

*T - Trace*

Ne pas laisser de traces de votre présence, comme des mégots de cigarette, de l'urine, les restes de vos repas.

Le citadin devra aussi s'assurer de respecter un autre concept de sobriété, plus intégral, et d'avantage porté sur le comportement et la psychologie du survivant : l'« Homme Gris ».

Le concept d'« Homme Gris » est une attitude physique constante qui respecte le FOMEC-BOT, mais qui nous invite à évoluer dans l'espace le plus discrètement possible. C'est extrêmement vaste et cela peut inclure des techniques verbales de désamorçage de conflit, ou encore l'adoption d'une certaine attitude émotionnelle. Un survivant au siège de Sarajevo se souvient que lorsqu'il sortait de sa maison, il adoptait toujours instinctivement ces principes : ne porter que des vêtements usés, afficher la peur et le désespoir sur son visage pour ressembler au maximum aux gens autour de lui. Cette approche ressemble fort à celle d'un comédien qui doit se fondre dans le décor.

Il vous faudra vous aussi vous fondre dans l'atmosphère ambiante, et rester le

plus possible invisible, banal, sans intérêt particulier, neutre... « Gris »!

Si tout le monde pleurniche... pleurnichez.

Si tout le monde a faim... ayez faim.

Si tout le monde a peur... ayez peur.

Si tout le monde respecte encore les femmes enceintes, mettez un oreiller sous les vêtements de votre compagne !

Adoptez un profil bas dès maintenant, notamment dans les préparatifs de votre Base Autonome Durable urbaine. Payez le maximum de vos achats en liquide, et ne parlez explicitement de votre projet qu'à des personnes dignes de confiance. Lorsque la « normalité » s'effondrera et que la panique sera là, vous ne voudrez pas que tous vos voisins, amis, parents éloignés ou vos ex débarquent chez vous ! Pire, vous ne voulez pas qu'un gang de pillards, qui sait qu'il y a un type préparé qui a plein de nourriture, se pointe chez vous pour vous faire la peau. Comme l'écrit le Lieutenant colonel Alex Hauwaert de l'Armée Belge : Gagner le combat, c'est avant tout l'éviter. Bref, soyez discret.

Tous ces principes font donc partie de la défense passive.

#### 4. La défense passive du domicile

Non seulement votre domicile vous abrite vous et vos proches, mais permet aussi de préparer vos repas, de vous reposer, de vous soigner, de planifier, de vous organiser, de vous préparer, de vous réchauffer, de réconforter vos enfants, de purifier et filtrer votre eau, et tout cela dans une relative sécurité, à l'abri du chaos ambiant.

Rappelons-le : vous devez tout faire pour éviter d'être expulsé de votre Base Autonome Durable et devenir un réfugié. Les réfugiés ne sont pas des survivants. Survivre, c'est aussi vivre libre, or un réfugié dépend totalement d'un gouvernement, d'une autorité quelconque ou d'une organisation humanitaire pour sa survie. Les réfugiés sont souvent parqués dans ce qu'il faut bien appeler des camps de concentration, dans l'attente d'une jarre d'eau et de leur pitance quotidienne, avec pour seul horizon la mort, ou l'esclavage sous toutes ses formes, les plus atroces et humiliantes. Voilà sans doute pourquoi ils meurent en si grand nombre, comme en Allemagne en 1945, en Inde et au

Pakistan en 1947, et au cours de nombreuses guerres plus récentes, au Darfour, en Ethiopie ou au Congo.

Votre domicile doit donc être défendu, car en perdre le contrôle signifierait pour vous la perte de toute sécurité et de votre stabilité psychologique.

La forteresse du Moyen Age est la parfaite représentation du durcissement tactique d'une habitation, et de la mise en place de méthodes de défense passive destinées à décourager, à bloquer, à ralentir, à détourner, affaiblir, ou encore canaliser une attaque. Trois zones principales permettent une défense passive optimale de votre habitation.

Zone 1 : les alentours

La plupart des gens n'entendent la défense passive qu'en termes de renforcement des murs, pose de portes blindées, de verrous massifs, d'alarmes, de barrières, barbelés, grilles, ou grillages.

Ce réflexe de protection lié à la carapace ou au bouclier, tant de l'habitation que du corps, ne tient pas compte des facteurs plus lointains et abstraits qui entrent en jeu dans l'espace à défendre, comme la distance du danger. On doit pouvoir changer de trottoir ou barrer une rue, être conscient de son environnement, et prévoir les réactions des autres. La condition physique et psychologique, l'anticipation, la prévention, l'adaptation comportementale, l'utilisation du terrain, sont également des facteurs à ne pas négliger. La métaphore de la forteresse nous enseigne la prise en compte très précise de l'environnement de la Zone 1 et, d'autre part, l'utilisation d'obstacles variés et d'espaces vides, ou encore d'attributs pouvant influencer psychologiquement l'assaillant, en l'affaiblissant aussi bien physiquement que moralement, pour émousser sa volonté d'agression.

La densité d'une population peut parfois poser problème, mais elle comporte aussi certains avantages : il est extrêmement difficile d'attaquer dans un milieu surpeuplé sans qu'il n'y ait de témoins « sentinelles ». Cela signifie la possibilité de créer plus rapidement des « familles », des clans, d'esprit ou de circonstance. L'effondrement de la normalité doit être propice à la formation de groupes pour venir en aide aux personnes dans le besoin, et dans certains cas pour organiser la défense d'un immeuble, d'une rue ou d'un quartier. Comme nous l'avons vu, la grande force potentielle du citadin est la qualité des relations

qu’il va développer et entretenir avec ses voisins.

Développer et entretenir des relations amicales avec vos voisins, devrait être une priorité pour assurer l’intégrité de votre domicile et des personnes qui y vivent, mais également pour promouvoir la coopération et la solidarité à l’échelle d’un palier, d’un immeuble, d’un quartier, et pourquoi pas d’une région. Au pire, tant qu’à rencontrer vos voisins, vous saurez plus ou moins à qui et à quoi vous attendre le jour fatidique où une crise touchera votre ville.

Il vous faut intimement comprendre votre zone 1. Chaque bâtiment, chaque rue, chaque quartier aura ses avantages et ses inconvénients :

— Votre rue est-elle étroite ou large ?

— Y a-t-il une épicerie, une rivière, une fontaine publique, une quincaillerie, un bâtiment religieux, une caserne de pompiers, une ambassade, un restaurant, un supermarché, une école, un hôpital, une banque, ou un armurier à proximité ?

— Votre rue est-elle à sens unique ?

— Votre immeuble, ou votre pavillon, dispose-t-il d’un garage en sous-sol, ou de caves ?

— Le réseau d’égouts est-il accessible de votre rue ?

— Votre bâtiment donne-t-il sur une cour intérieure ?

— Votre domicile est-il au rez-de-chaussée ou au sixième étage ?

— Quel type de population habite votre quartier? Jeunes? Personnes âgées ? Célibataires ? Couples ? Avec enfants ? Chiens ?

— Votre quartier est-il bourgeois ou prolétaire ?

— Y a-t-il une bouche de métro à proximité, une gare ?

— Etes-vous en plein milieu de la ville ou en périphérie ?

— Y a-t-il un parc ou un espace vert à proximité de votre domicile ?

Toutes ces considérations, ces spécificités devraient être répertoriées sur une

carte détaillée, qui deviendra votre « carte tactique ». Vous apprendrez à utiliser les ressources de votre quartier à votre avantage pour améliorer le plan défensif, en identifiant les forces, les faiblesses, les dangers potentiels et les opportunités de collaboration avec les autres habitants.

L'apparence extérieure de votre domicile est aussi importante à soigner que la vôtre. Aucun signe ostentatoire d'opulence ! Au Liban pendant la guerre civile, le haut des grands immeubles était volontairement démoli pour les faire ressembler à des ruines, et les débris étaient utilisés comme protection supplémentaire contre les tirs d'artillerie. Les plafonds étaient aussi renforcés à l'aide de poutres en bois ou en acier et des issues étaient prévues dans des galeries souterraines ou par des trous dans les murs.

La zone 1 de la grande banlieue pavillonnaire, où la densité de population reste forte, est particulièrement risquée malgré une apparence trompeuse d'espace et de calme. Le pillage durant la perte de la normalité est d'une dangereuse probabilité dans ces endroits, les routes d'accès et donc de fuite sont nombreuses. Une maison offre beaucoup plus de points d'entrée qu'un appartement, les occupants y sont plus facilement distraits, laissant les portes et les fenêtres ouvertes en été, par exemple. Le voisinage peut être distant de quelques dizaines de mètres, et surtout la richesse, réelle ou supposée, est plus visible, donc palpable.

Une méthode de défense passive en zone périurbaine consiste à sécuriser les voies d'accès à votre domicile en créant des barrières naturelles, au moyen de buissons épineux, de ronces, ou de haies par exemple. Ces plantes à épines, disposées sous chaque fenêtre, feront un excellent « barbelé » naturel, et empêcheront les malfaiteurs de s'en approcher trop facilement.

Ces défenses naturelles peuvent être doublement utiles si, par exemple, vous utilisez des mûriers, qui peuvent se surcroît, vous procurer de la nourriture.

À Los Angeles, une maison entièrement entourée par des bougainvilliers et une palissade de bois, discrète et soft, ne laissait entrevoir aux voisins qu'un massif de fleurs.

L'utilisation du gravier est aussi un moyen de protection efficace et bon marché. Il permet d'entendre le bruit des pas, ce qui fera le bonheur de votre chien de garde, et le cauchemar des cambrioleurs et des pillards en rendant l'approche de

votre pavillon trop risquée, inconfortable...

Pour des situations plus délicates, vous pouvez aussi « recycler » vos bouteilles de verre en les brisant et en les stockant, dans des seaux par exemple. Avec un peu de ciment, ces tessons peuvent rapidement se placer sur le bord de vos murs et de vos palissades, augmentant l'efficacité de dissuasion de ces obstacles. Cette méthode de défense passive est d'ailleurs très répandue dans la plupart des pays et des villes ou le taux de criminalité est élevé.

Zone 2 : la coquille.

Dans la fable des *Trois Petits Cochons*, pour éviter l'intrusion du loup, il vaut mieux construire et vivre dans la maison de brique que dans celle de bois ou de paille. Dans tous les cas, la porte d'entrée de votre immeuble, et celle de votre appartement, sont les points clés de la deuxième zone de défense, celle qu'il faudra transformer en « brique ». Que vous habitiez un rez-de-chaus-sée, donnant sur la rue, ou dans une maison périurbaine, cette zone sera très vulnérable, votre domicile sera comme la maison de « paille » du petit cochon au milieu d'une meute de loups! Il faudra dans ce cas penser à déménager en un lieu plus facile à défendre, ou être certain que les autres zones de défense sont absolument « blindées », ce qui sera difficile. C'est bien pour cela qu'aujourd'hui, dans les pays à risques, comme le Mexique ou le Nigeria, les habitants des maisons, pavillons et villas, bâtissent de hauts murs et des portails solides autour de leur propriété urbaine pour recréer une zone 1.

La porte de votre immeuble est un point stratégique, qui autorise ou interdit l'accès principal à votre domicile. Une personne peut être employée à plein temps pour contrôler ce passage, s'il n'y a pas déjà un gardien ou une gardienne d'immeuble. Parce que cette porte sert à tout le monde, il est impossible de la fortifier avant l'événement menaçant. Cependant, on peut en anticiper le blocage avec des chaînes, des cadenas, des antivols ou des barres de fer. Ces matériels seront d'ailleurs très prisés en temps de crise, car ils pourront également sécuriser l'accès aux ressources. Le danger est toujours plus grand à ces moments vulnérables d'entrée et de sortie. Dans ces moments-là, prenez l'habitude d'observer attentivement les alentours et soyez en mode de vigilance maximale.

Tout comme la porte d'entrée de l'immeuble, les porte-fenêtres, portes coulissantes et baies vitrées des pavillons sont autant d'invitations, non

seulement à pénétrer à l’intérieur de votre domicile, mais aussi à faciliter le repérage de vos biens, l’observation de votre famille et de ses habitudes. Sans pour autant sortir la bétonnière, et vous barricader, il nous semble important de réfléchir d’abord aux points faibles de votre coquille, et de confronter les caractéristiques de votre domicile à un point de vue totalement malhonnête !

Se mettre à la place d’un cambrioleur, ou d’un pillard, est une méthode efficace de détection des failles inhérentes à votre habitation, et donc d’y remédier de manière structurée et raisonnable. Vous pouvez, par exemple, mettre en place des volets se fermant de l’intérieur, et renforcer vos portes et battants.

Quelle que soit la solution choisie, elle ne doit certainement pas bloquer définitivement les issues de secours, au risque de coincer votre famille à l’intérieur! La mise en place de barres métalliques non amovibles devant les fenêtres, par exemple, est une solution désastreuse en cas d’incendie. Tous ceux qui ont lu le traité militaire de Sun Tzu L’Art de la guerre, notamment le chapitre 12 sur l’attaque par le feu, savent que cet élément peut s’avérer une arme redoutable!

- L’installation d’une porte blindée, solution la plus efficace pour sécuriser l’accès à votre domicile, devrait être dès maintenant l’une de vos priorités en milieu urbain. Au cas où votre budget ne vous le permettrait pas, trois solutions peuvent être combinées les unes aux autres :

- L’installation de deux verrous, un en haut et un en bas, antiarrachement, anticrochetage et antiperçage, à double entrée. Attention : il faut la clé pour l’ouvrir que l’on soit à l’extérieur ou à l’intérieur!

- L’installation d’une cornière, ou cadre antipince.

- La mise en place d’un bloque-porte, pouvant être improvisé ou acheté.

Évidemment, la meilleure des portes ne vous protégera que si son cadre ou le mur autour, sont également solides. Certains cambrioleurs, confrontés à une porte blindée, défoncent tout simplement à coup de masse le mur en bois léger recouvert de plâtre. Si vous en avez les moyens, renforcez ces murs et ceux qui donnent sur l’extérieur ou sur les couloirs d’accès, à l’aide de plaques en fer ou en acier. N’oubliez pas de sécuriser également les portes de votre garage, si celui-ci est attenant à votre maison.

Il faudra aussi sécuriser vos fenêtres. Prévoyez pour cela des rideaux épais, et des bâches sombres car, une fois encore, vous ferez une cible de choix si vous êtes les seuls à disposer de moyens d'éclairage. La pose de films anti-effraction sur les vitres est également possible. Généralement employés pour les vitrines de magasins ou dans les écoles, ces films sont résistants aux chocs, aux explosions, aux pressions et à divers projectiles.

Quand « tout va bien », bon nombre de citadins installent des systèmes d'alarme raccordés aux portes et aux fenêtres, pour prévenir, à l'aide d'un signal auditif, d'une violation de votre espace. Si ces alarmes sont reliées à une société de surveillance et de sécurité capable de prévenir la police ou les pompiers, c'est un avantage non négligeable en temps normal. Cependant, ces systèmes assez chers dépendent du bon fonctionnement du réseau électrique. Dans le contexte d'un effondrement sévère de la normalité, ils ne serviront pas à grand-chose, sauf si votre domicile est autonome d'un point de vue énergétique grâce à des panneaux solaires ou un groupe électrogène. Il existe cependant des systèmes, à infrarouge par exemple, fonctionnant avec des piles. Placés dans un endroit stratégique comme un palier, un escalier, la porte d'entrée principale ou un couloir donnant sur votre chambre, ou celle de vos enfants, ces petits systèmes d'appoint peuvent vous avertir d'une approche imminente. Les piles pourront être remplacées, si vous en avez un bon stock, ou rechargées avec un chargeur solaire.

Vous pourrez également selon les possibilités de votre environnement acquérir, emmagasiner et utiliser toutes sortes d'outils ou de matériels pour fortifier votre zone 2, votre « coquille » : verre pilé, sable et gravats, fil de fer, pièges divers, graisses, planches et pieux en bois, ciment et béton, barres de fer, barbelé. Un système d'alarme rustique, mais efficace, peut être confectionné à l'aide de boîtes de conserve remplies de petits cailloux et suspendues à un réseau de fil de pêche entrelacé en travers d'un accès. Enfin, le chien de garde, bien dressé, est aussi dissuasif.

Zone 3 : le nucléus

Pour reprendre la métaphore de la forteresse médiévale, si la zone 1 peut figurer la tour de garde et le contrôle des alentours, la zone 2, la coquille par les remparts, la zone 3 sera le donjon du château, le noyau central de votre domicile, de votre Base Autonome Durable urbaine.

Il n’est pas question, à ce stade, de mettre en jeu l’intégrité physique de votre famille, comme cela peut être le cas dans la défense active. En revanche, les chiens et, dans une certaine mesure, les chats sont considérés comme des atouts dans la défense passive, dans la mesure où ils peuvent donner l’alarme instinctivement. Si la possession d’un animal en ville pose parfois problème, lors d’une rupture de la normalité, le chien en particulier reste le moyen le plus efficace de prévenir, de dissuader, de retarder et d’enrayer une éventuelle attaque.

Vous devez choisir une pièce de votre domicile, disposant d’un avantage tactique, comme lieu de défense active. Cet endroit, généralement une chambre à coucher, sera le dernier retranchement dans le cas où l’intégrité de votre famille serait compromise, et que vous soyez contraint de passer à l’acte pour sauver votre vie et celle de vos proches. Vous mettrez ainsi tous les avantages de votre côté en cas de confrontation physique avec un ou plusieurs assaillants.

L’avantage tactique dont dispose cette pièce, ce retranchement, cet Alamo, est de vous offrir une vue dégagée, à une distance de quelques mètres. Dans le meilleur des cas, elle devrait se situer à l’arrière-plan d’un passage obligé, que l’on appelle en jargon militaire une Kill Zone, ou « zone de mort », ou encore une « zone de destruction ». Elle pourrait, par exemple, se trouver au bout d’un couloir, derrière une porte d’entrée, ou au-dessus d’un escalier, un endroit où vous pourrez observer un ou plusieurs agresseurs, n’ayant pas trop d’options de mouvement, ou de fuite, ce qui fera d’eux des cibles faciles.

Votre Alamo devra être pensé en termes de retranchement : vivres, armes et munitions, extincteur à incendie, lampes torches, kit de premiers soins, spray, matériel de construction, systèmes de communication (talkies-walkies, radio CB, etc.). Vous devez rendre cette pièce la plus autonome possible. Idéalement, les chambres des enfants devront être proches de celle des parents, et chaque membre de la famille devra connaître l’emplacement et la raison d’être de votre Alamo. Selon cet emplacement, vous ferez le travail de renforcement nécessaire de la porte, en la blindant, ou en installant une grille en fer, par exemple.

La Maison-Blanche, qui abrite notamment la famille du président des Etats-Unis, est équipée, entre autres, d’un système de défense passif extrêmement Low Tech et rustique qui s’inspire des maisons huppées d’Amérique du Sud, où une grille de fer forgé bloque l’accès aux escaliers menant à l’étage. C’est la herse du château fort, adaptée à une habitation moderne!

Cette installation peu coûteuse et extrêmement efficace, peut se voir dans bon nombre de maisons à Los Angeles par exemple, mais aussi dans les villes du Mexique, de Colombie, du Venezuela, d'Inde, ou du Pakistan. La grille fermée à clé chaque soir, interdit ainsi l'accès aux chambres. Cette solution se prête très bien aux habitations à étages, mais elle peut s'adapter également à d'autres configurations.

Pour les plus fortunés, la fabrication, ou l'installation d'une chambre fortifiée, ou PanicRoom, est un choix plus radical, mais aussi très efficace, notamment dans le cas d'une tentative de cambriolage, ou d'une invasion, et ce dès aujourd'hui. Dans cette pièce, que vous garderez fermée lorsque vous êtes absent, vous pourrez entreposer votre matériel le plus important, mais également vous barricader si nécessaire. Investissez votre cave, si elle est accessible rapidement ou, dans les pays où cela existe, l'abri antiatomique de votre maison, en vérifiant bien que la porte puisse se bloquer de l'intérieur. Comme vous ne pouvez pas rester enfermé pour toujours, prévoyez des moyens de communication pour contacter les membres de votre clan à l'extérieur (radio, téléphone).

La défense contre le feu

Un dernier point important dans l'organisation de votre défense passive est la protection contre les incendies. Au moment fatidique, les pompiers risquent de ne pas être disponibles, et vous aurez potentiellement à vous débrouiller seul en cas d'incendie. Pensez à avoir des extincteurs récents, en nombre suffisant, et à les maintenir fonctionnels. Apprenez à les utiliser. Si vous le pouvez, prévoyez dans votre immeuble, ou quartier, une pompe à eau manuelle ou électrique, et repérez un hydrant (prise d'eau ou borne d'incendie sur la voie publique), de manière à pouvoir organiser une petite équipe anti-incendie. Gardez toujours à portée de main des seaux de sable pour étouffer les flammes. Si vous le pouvez, ignifugez le maximum de vêtement, et de revêtements intérieurs à l'aide de produits retardant ou empêchant l'effet du feu.

#### 5. La défense active

Dans la Bible, le premier livre de Samuel raconte l'histoire de Goliath qui met au défi l'armée d'Israël de trouver un homme suffisamment fort pour se battre en duel avec lui. Goliath était un géant d'une taille de « six coudées et un empan », soit environ 2,90 mètres, il portait une cotte de mailles en airain de « 5 000 sicles », 57 kilos, et il était armé d'une lance dont la lame de fer pesait « 600 sicles de

fer », soit plus de 6 kilos. Nous connaissons tous la fin de l'histoire... David, un jeune berger, utilise sa fronde et abat d'une pierre au front le géant philistin.

Première règle du combat tactique : toujours tricher, toujours gagner !

Quelles que soient vos croyances, l'univers se moque des valeurs d'égalité, de justice, de pitié et de chevalerie. Seule compte la survie.

Le lion veut vivre, et pour manger la gazelle, il doit d'abord l'attraper et celle-ci doit courir plus vite. Ce n'est ni bien, ni mal, c'est la loi de l'équilibre du cosmos, de la vie. Comme pour le lion ou la gazelle, votre priorité est aussi votre survie et celle de vos proches, a priori, vos enfants, votre conjoint puis votre clan. A tout prix.

L'histoire de l'espèce humaine est basée sur la domination, parfois psychologique, mais le plus souvent physique et donc violente. Si la fronde, les arcs, les arbalètes, les masses, les épées, les piques, les haches et les lances étaient des instruments remarquables, et d'un avantage certain à l'époque où des géants barbus se promenaient en cotte de maille de 57 kilos, de nos jours, nous disposons des armes à feu.

Ces armes fonctionnent quels que soient votre stature, votre force physique, votre âge ou votre sexe. Elles sont neutres, elles ne privilégient aucune conscience, aucune classe sociale, aucune école de pensée, ni aucune discipline. Les armes à feu permettent à une personne jeune ou âgée, malingre ou frêle d'arrêter un Goliath; une femme de 50 kilos est en mesure de défendre sa liberté face à six prédateurs sexuels ; un père de famille assure la sécurité de son domicile face à trois malfaiteurs ; des résistants peuvent tenir tête à une puissante armée. C'est pourquoi les nobles de la fin du Moyen Age en Europe, ou du xix^c^ siècle en Chine et au Japon, se plaignaient de la lâcheté qu'engendraient ces armes sur le champ de bataille : un homme pauvre et sans formation pouvait avantageusement dominer un noble dont la vie entière avait été vouée à une forme de combat plus traditionnel. Le changement, c'est maintenant !

Il n'est pas étonnant que les armes à feu soient systématiquement la cible des lois, elles font régulièrement l'objet de régulations, de règlementations, de confiscations, de propagande hostile ou de fantasmes divers. Les armes à feu sont le grand égalisateur, l'outil le plus adapté pour combattre la tyrannie,

l’injustice, l’esclavagisme, la domination physique et psychologique.

D’une manière plus pragmatique, même si vous avez installé un périmètre de défense passif autour de votre domicile, si vous avez été le plus discret possible, si vous avez montré profil bas et usé de diplomatie dans vos rapports avec les autres, il se trouvera toujours un moment où il vous faudra vous battre pour affirmer votre liberté.

Il se peut, comme cela s’est vu en ex-Yougoslavie ou en Afrique centrale, qu’un groupe d’individus veuillent violer votre femme et tuer vos enfants sous vos yeux, pour des raisons guerrières, ethniques, ou juste pour le plaisir de vous rendre fou. Un individu désespéré peut vouloir vous prendre de force votre nourriture, vos médicaments ou encore vos armes. Une milice locale peut vouloir votre mort pour avoir eu l’audace de vous interposer dans une querelle, ou parce qu’un de vos voisins, arrêté pour avoir volé du riz, vous aura dénoncé, ou tout simplement parce que votre religion ou votre tête ne reviendront pas au chef du quartier.

La réalité d’un rapport de force est malheureusement souvent imprévisible, cruelle et barbare.

Choisir une arme à feu

Précisons une chose : les armes à feu sont en elles-mêmes inoffensives. C’est aux propriétaires d’armes de se montrer à la hauteur de la responsabilité qu’ils prennent par leur acquisition. Ce ne sont pas les armes qui blessent, ou qui tuent, ce sont les hommes et les femmes qui s’en servent à mauvais escient.

Pour commencer, il faut vous renseigner sur la législation en vigueur dans votre pays. Celle-ci varie beaucoup d’un endroit à l’autre, et il faudra la respecter en tous points lors de l’achat, du transport et de l’utilisation d’une arme à feu.

Ensuite, il faut comprendre la relation à la distance dans le combat. Le canon peut engager un ennemi à plusieurs kilomètres. Le fusil du tireur d’élite engage généralement jusqu’à 1 000 mètres, le fusil jusqu’à 700 mètres, le fusil d’assaut jusqu’à 400 mètres, et l’arme de poing en dessous de 50 mètres. La lance, le bâton et le couteau sont plus indiqués dans un combat à moins d’un mètre, c’est seulement ensuite que nous en arrivons aux mains, aux pieds et aux coudes, avant la lutte au corps à corps, avec l’odeur de la sueur et le goût du sang...

Le rôle de l’arme est de permettre une relation à la distance, qui détermine la nature du combat. Chaque arme est dès lors spécialisée par rapport à cette distance. Comprendre cette relation à la distance, c’est franchir un pas énorme qui détermine le choix de l’arme et de son rôle, ce qui dissipe déjà bon nombre de questions et d’incertitudes. Ainsi une arme de poing comme un pistolet, capable de stopper une menace à 90 mètres, est plutôt adaptée à des distances de 0 à 20 mètres. Ce que l’arme de poing fait à ces distances, le couteau ou le fusil du tireur d’élite ne le permettent pas. En revanche, à 800 ou 1 000 mètres de l’ennemi, le pistolet et le couteau ne vous seront d’aucune utilité. Le combat est un ensemble de méthodes et d’outils. Aucun n’est parfait, aucun ne peut tout faire, mais certains sont plus polyvalents que d’autres.

Le rôle d’une arme à feu n’est pas forcément de « tirer », mais bien de combattre. C’est dans cette seule perspective que l’on peut en choisir une, ainsi que le type d’entraînement approprié, où l’on apprendra non seulement à tirer, mais également à bien combattre. La plupart des « écoles de tir » ont d’ailleurs effectué un virage en épingle dans leur discours, elles utilisent désormais des termes, des méthodes et des tactiques beaucoup plus adaptés à la mise en valeur d’une discipline qui s’aligne plus que jamais sur l’esprit de survie. L’art du tir et les techniques de combat sont deux approches totalement différentes, psychologiquement, physiquement et même spirituellement...

Il paraît évident que l’utilisation d’une arme à feu est subordonnée à un entraînement rigoureux. Sans technique de combat, votre adversaire risque de vous vaincre. Prenez des cours auprès d’un club de tir ou d’un instructeur expérimenté. Vous pourrez ainsi acheter des armes, des munitions et vous entraîner dans un environnement sécurisé, en toute légalité.

Posséder des armes et savoir s’en servir peut aussi dissuader les visites malveillantes sur votre propriété. Quant aux accidents, ils arrivent surtout à ceux et à celles qui ne savent pas utiliser ces armes, ou qui pensent ne plus devoir respecter les règles fondamentales de sécurité. Toute arme, quel qu’en soit le type, nécessitera que vous en connaissiez parfaitement le fonctionnement et l’entretien, de manière sûre pour vous et pour les autres.

Dans tous les cas, le choix des armes se fera selon trois critères :

*a) Le calibre*

Il ne sert à rien de posséder une arme dotée d'un calibre exotique et fonctionnant avec des munitions peu communes, et donc difficiles à trouver en situation de pénurie. De plus, ces calibres rares sont généralement plus chers et la disponibilité de pièces détachées risque d'être proche de zéro. Il est donc préférable de choisir des armes aux calibres répandus, comme ceux de la police et de l'armée de votre pays, par exemple. Cette approche vous permettra d'obtenir des munitions fabriquées en quantités importantes (surplus), et pouvant être facilement troquées ou trouvées en temps de crise.

## Calibres d'armes à feu les plus courants

Les calibres les plus utilisés (par ordre de taille) et donc les plus répandus seront généralement les suivants :

*Armes longues :*

— 22 Long Rifle ou .22LR (le calibre le plus vendu au monde et l'un des moins coûteux)

— 223 Remington ou 5,56 x 45 (le calibre standard OTAN pour les fusils d'assaut et certains fusils)

— 222 Remington ou 5.7x43

— 7,62 x 39 (le calibre classique des Kalachnikov les plus courantes et d'autres armes russes, des Ex-pays de l'est et au Moyen-Orient).

— 308 Winchester ou 7,62 x 51 (le calibre standard OTAN pour les armes lourdes et fusils de précision)

— 30-06 Springfield ou 7,62 x 63

— 270 Winchester ou 7,8 x 85

*Fusils de chasse :*

— Calibre .410

— Calibre 28

— Calibre 20

— Calibre 16

— Calibre 12 (le calibre de chasse le plus courant).

Il existe des fusils de chasse combinant les calibres .22LR et .410

*Armes de poing :*

— 22 Long Rifle ou .22LR (le même que pour les armes longues)

— 7,62 x 25 (calibre standard des pays du bloc soviétique et encore très courant)

- .32 ACP ou 7,65 Browning

— 9 mm Parabellum (parfois aussi appelé 9x19 Luger, calibre standard de la police et des armées de la plupart des pays du monde)

— 9 x 18 (calibre standard des pays du bloc soviétique et encore très courant)

— .38 Spécial (calibre très courant surtout en Amérique du Nord)

— 357 Magnum

— .45 ACP (calibre courant surtout en Amérique du nord)

— .44 Spécial

— .44 Magnum

*b) La robustesse et la qualité*

Il faut rechercher la robustesse, la fiabilité et donc l'arme « durable ». Une arme à feu ultraperfectionnée et fragile sera peu fiable, or cette fiabilité est déterminante pour sauver votre vie et celle de votre clan. Une arme à feu doit

pouvoir être utilisée fréquemment, avec un entretien normal et durer longtemps, sans se casser, ni s'user outre mesure, surtout si l'armurier le plus proche n'est pas disponible. Choisissez toujours la qualité. Même si le prix est plus élevé, cela en vaudra la peine.

Choisissez des armes à feu dont l'historique est irréprochable. Analysez principalement les études réalisées sur le terrain. Les armes utilisées par une armée, ou des forces spéciales, sont souvent testées et évaluées dans des conditions extrêmes, ce qui est parfait pour vous.

**Quelques exemples (parmi des centaines)**
**d'armes robustes et fiables :**

**Armes longues :**

- Remington 700
- AK47
- SKS.

**Armes de poing :**

- SIG P226/P228
- Glock 17/19
- Ruger GP100/SP101 -Colt 45 1911.

Et quasiment tous les fusils de chasse, qui sont par nature, très solides et fiables.

*c) La versatilité et l'étendue du système*

Une arme à feu fabriquée à 1 000 exemplaires est un mauvais choix, car il sera très difficile, voire impossible, de trouver à long terme des pièces de rechange, y compris sur une arme du même type pour réparer la vôtre.

Votre choix devrait se porter sur ce qui se fait de plus courant dans votre pays : généralement les mêmes armes dites robustes et fiables. Une arme à feu peut servir à beaucoup de choses, mais aucune ne peut servir à tout, donc il est

important de choisir celles qui concentrent un large éventail de possibilités.

---

1

Les Bêta : les proies... pour survivre, elles serviront les prédateurs. Les Bêta sont plus ou moins nombreux selon la culture

**6. La batterie d’armes**

Elle réunit plusieurs sortes d’armes qui ont des rôles et des propriétés complémentaires les unes par rapport aux autres. Un fusil de chasse n’aura pas la même fonction qu’une arme de poing, qui elle-même n’aura pas les avantages d’une arme longue.

Dans sa version la plus légère, la batterie d’armes comporte trois armes complémentaires : un fusil de chasse, une arme longue et une arme de poing, et elle s’aligne aux réalités du combat à différentes distances.

Si vous en avez les moyens, cette batterie sera optimisée par l’acquisition de plusieurs armes longues, de chasse ou de poing de différents calibres, ou en achetant des doublons, notamment pour les pièces : canon, percuteur, par exemple, et si vous le pouvez, de deux pistolets Sig P226 ou Glock 19, deux fusils de chasse Beretta ou Mossberg, deux carabines Remington 700 ou Winchester.

Le fusil de chasse

L’environnement urbain n’offre généralement que très peu d’espace dégagé et de champ d’action, à cause de ses rues étroites, ses appartements exigus, tous ses couloirs, escaliers et souterrains. D’après l’expérience de la police et des militaires lors des opérations de maintien de l’ordre au cours de crises ou de guerres civiles, les distances d’engagement sont souvent réduites à moins de 10 mètres. L’ennemi est rapidement et souvent à portée de bras, et pas pour faire des câlins.

Le fusil de chasse double canon de calibre 12 reste, après le fusil à pompe, la meilleure arme pour des distances réduites : très simple d’utilisation, robuste, fiable et avec une grande disponibilité de munitions sous formes de cartouches.

Une famille équipée de deux ou trois fusils de chasse dotés de ce calibre pourra se défendre efficacement. De plus, grâce aux cartouches de petit, gros-grain, ou aux balles, ce type de fusil assez polyvalent est parfaitement adapté à la chasse aux oiseaux, au petit gibier, chats et chiens.

Le seul inconvénient du fusil de chasse réside dans sa détonation extrêmement bruyante qui enfreint les règles de votre discipline de la discrétion.

Les armes longues

Par la grande distance d'engagement, qui peut aller raisonnablement jusqu'à 1 000 mètres selon le modèle choisi, les armes longues vous permettent de toucher des cibles plus distantes qu'avec le fusil de chasse. L'avantage est de pouvoir tirer sans être vu, ou d'être protégé contre d'éventuels tirs de riposte. Le tir à longue distance comporte donc moins de risques pour le tireur qu'une confrontation rapprochée.

Les calibres 30-06, 270, 308, plus imposants, permettent aussi d'engager et d'arrêter certains véhicules en endommageant leur moteur. Cependant, et même si ces modèles beaucoup plus lourds ont des avantages non négligeables, la carabine de 22 Long Rifle, ou .22LR, est bien plus pertinente en milieu urbain que tout autre calibre, et elle vient parfaitement complémenter le fusil de chasse. Le .22LR est un calibre souvent méprisé par les néophytes et ceux qui « s'y croient », du fait de sa moindre puissance par rapport à un calibre comme le 30-06 par exemple. Même s'il vous est difficile d'arrêter un tank ou même un scooter, le .22LR offre les avantages suivants :

— le .22LR est, du fait de sa petite charge de poudre, assez silencieux pour se fondre avec les bruits ambiants... surtout en ville ;

— le .22LR permet une excellente défense personnelle contre tout agresseur bipède et permet aussi la chasse des petits animaux, souvent bien plus présents en ville, et ceci sans totalement annihiler l'animal ;

— le .22LR ne présente aucune difficulté quant à son utilisation par l'ensemble du clan (hommes, femmes, personnes âgées et enfants) qui pourra l'utiliser efficacement et avec confiance ;

— le .22LR est le calibre le plus vendu au monde, cette disponibilité en fait un calibre de choix ;

— le .22LR, par son prix bon marché, sa taille et son volume, en fait le parfait candidat pour le stockage, le troc, l'entraînement et le transport. Il est facile de porter sur vous 500 munitions de ce calibre, ce qui n'est pas le cas avec n'importe quel autre calibre plus lourd.

Il existe de nombreuses carabines de calibre .22LR, elles sont solides, simples à utiliser et il est facile de se les procurer en armurerie.

Lorsqu’un permis est nécessaire pour l’acquisition d’une arme à feu, il est probable qu’il soit plus facile de l’obtenir pour une arme de calibre .22LR que pour d’autres.

Si votre budget le permet, une deuxième carabine d’un calibre plus conséquent peut venir s’ajouter à celle de votre .22LR, bien qu’il vaille mieux en acquérir d’autres exactement du même modèle que le premier, ce qui facilitera le recyclage en cas de cassure ou de problème, et éventuellement d’équiper un autre membre de votre clan. « Deux c’est un, et un c’est zéro ! »

Les armes de poing

L’avantage évident d’une arme de poing est sa discrétion. Elle se dissimule facilement dans une poche de blouson, ou de pantalon, et elle se cache facilement sous le lavabo! Si, si, même sous le lavabo!... ou tout autre endroit de votre maison où vous pourrez la dissimuler et la saisir rapidement. Cette qualité rend l’arme de poing pertinente pour le déplacement, ou toute autre activité dans laquelle la discrétion est de mise pour votre clan.

L’arme de poing est efficace, notamment dans les endroits fermés, comme l’intérieur d’une maison ou d’un immeuble, et elle peut vous accompagner partout où le fusil de chasse ou la carabine seraient trop voyants et contraires aux lois de l’« Homme gris ».

Pendant la Seconde Guerre mondiale, des milliers d’armes de poing ont d’ailleurs été parachutées par les Alliés sur le territoire français pour équiper la Résistance. La plus célèbre est le « FP-45 Liberator », un pistolet à un coup de calibre.45 ACP, livré dans une boîte en carton avec 10 balles pouvant être stockées dans la poignée du pistolet. L’intention des Alliés était de pouvoir fournir aux résistants un moyen efficace et peu coûteux pour commettre des braquages, des actes de terrorisme ou des assassinats contre l’occupant.

Si certaines situations se prêtent à l’exhibition et au port d’armes beaucoup plus visibles et forcément dissuasives, comme le fusil de chasse ou encore une arme semi-automatique telle qu’un fusil SKS russe par exemple, dans la plupart des zones urbaines dégradées, où la protection personnelle devient nécessaire, la discrétion doit être maximale.

Quant au choix du calibre de l’arme de poing, il faudra appliquer les mêmes critères décrits plus haut. Nos préférences vont au .22LR et au 9 mm Parabellum,

mais d’autres calibres sont tout aussi valables.

Chargeurs, munitions et entretien

Il est important d’acquérir une grande quantité de chargeurs pour les armes qui en nécessitent comme certains fusils ou les pistolets. Il vous faudra un grand nombre de ces chargeurs car ils vous apporteront une flexibilité d’utilisation, mais ils seront aussi des objets de valeur, si vous devez faire du troc. Prévoyez au minimum, dix chargeurs par arme.

Il vous faudra également prévoir beaucoup de munitions. Autant que vous pouvez raisonnablement en stocker, selon vos moyens. Fois deux. Beaucoup. Elles sont le complément indispensable de votre arme, sans lesquelles cette dernière ne fonctionnera pas! Cela paraît évident, mais souvent nous voyons des personnes armées d’un très bon matériel, mais qui ne disposent que de quelques centaines de cartouches, rapidement utilisées. En situation de crise, et donc de pénurie, les munitions vaudront de l’or! Prévoyez, au minimum, plusieurs milliers de munitions, par personne et par arme. Oui, vous avez bien lu, plusieurs milliers. Lorsqu’on nous demande quel est le nombre maximum à prévoir, nous répondons en général : « Autant que le nombre d’habitants de votre ville ! » Au moins, comme ça c’est clair!

Dans ce contexte, vous comprenez l’avantage du faible coût des munitions pour un calibre comme le .22LR. Enfin, ces munitions doivent être stockées correctement, dans des boîtes fermées et à l’abri de l’humidité, évitez les caves. De cette manière, elles se conservent plus de 50 ans.

Quelles que soient les armes dont vous allez vous équiper, Il est primordial de stocker correctement et de manière sécurisée ces armes et ces munitions, notamment dans les climats humides. Il faut éviter la rouille et tout ce qui peut endommager les parties mécaniques, et les composants des armes. Pour éviter tout accident, apprenez assez tôt aux enfants qu’une arme n’est pas un jouet, quelle ne s’utilise pas comme dans les films et qu’ils ne doivent pas y toucher. Gardez ces armes hors de leur portée. Lorsqu’ils seront un peu plus grands, ils pourront apprendre les bases de son maniement. La familiarisation progressive permet d’éviter une fascination malsaine et potentiellement dangereuse.

Équipement

Vous devez réfléchir aux circonstances et aux conditions dans lesquelles vous allez porter vos armes, en déplacement ou à votre domicile. Beaucoup de choses peuvent être utiles, mais il est bon de rester simple. Tout d'abord, un ceinturon sur lequel vous allez fixer un étui, ou un holster pour votre arme de poing, un ou deux porte-chargeurs et votre couteau principal. Ce ceinturon sera fixé rapidement autour de la taille en cas de besoin. Ensuite, pour les fusils et autres armes longues, essayez différents types de bandoulière afin de trouver le modèle qui vous convient le mieux. Pour les fusils de chasse ou à pompe, pensez à une besace remplie de cartouches, à une bandoulière, ou à une ceinture porte-cartouches. Si vous avez besoin d'un sac à dos, de gourdes ou d'autres équipements, réfléchissez aux conditions et aux missions de reconnaissance ou de défense, pour lesquelles un modèle est mieux adapté qu'un autre. Une protection pour les yeux de type pare-éclats et des oreillettes antibruit peuvent être utiles aussi. Equipez-vous également du matériel de nettoyage adapté à chacune de vos armes et de sacs de transport discrets.

Ces équipements ne sont pas très chers, et ils peuvent se fabriquer. Enfin restez simple et discret, il n'y a pas besoin de ressembler à un Marine américain en Afghanistan !

#### 7. Les multiplicateurs de forces

Pour parfaire votre défense, pensez à vous équiper en « multiplicateurs de forces ». Il s'agit de tous les éléments qui permettent de vous donner un avantage sur l'ennemi en termes d'alarme, de repérage, de vision et de coordination. Il existe quantité de matériels pouvant nous procurer un avantage tactique, et il serait difficile pour nous d'en faire une liste exhaustive, sinon il nous faudrait un autre livre !

Cependant, nous pouvons retenir quelques multiplicateurs de forces qui nous semblent incontournables.

Les lampes tactiques

Dans une situation de crise, plane le risque d'absence d'électricité. Même si ce n'est pas dramatique au quotidien, les lampes à pétrole et les bougies, par exemple, suffiront à la plupart de nos tâches. En revanche, cette carence peut s'avérer contraignante pour la défense. Et oui, les agresseurs préfèrent souvent agir de nuit, parce que vous dormez et surtout parce qu'il vous sera difficile de

les voir.

Une bonne lampe torche tactique est un atout indéniable dans ce genre de situation : pouvoir reconnaître et donc illuminer les agresseurs, surtout dans un environnement clos et dans une situation rapprochée, cela peut faire une grande différence. En votre faveur.

De plus, si vous êtes amené à évoluer dans des tunnels, des grottes, des égouts, le métro, dans des immeubles abandonnés ou dans tout autre environnement dit « de faible luminosité », vous aurez besoin d'un minimum d'éclairage.

Il y a beaucoup de lampes torches tactiques très performantes dans le commerce, tant au point de vue de la luminosité, que de la projection et de l'alimentation. Sure-fire®, Fenix®, Klarus® et Nitecore®, par exemple, fabriquent des lampes tactiques LED extrêmement performantes et à des prix plus ou moins raisonnables. Il faut avoir un système simple et adapté à la situation : bouton d'activation au cul de la lampe, au minimum 100 lumens, et fonctionnant avec des piles courantes, et donc faciles à trouver, ou des piles AA à recharger. Notre préférence va à la lampe tactique suivante :

Lampe tactique : FENIX® LD20

Prix : aux alentours des 35 €.

Poids : 59 g.

Intensité maximale : 180 lumens.

Autonomie : 70-100 heures.

Piles : fonctionne avec deux piles AA.

Stroboscope et 4 niveaux de luminosité : 180/81/30 mai plus SOS.

Excellente lampe de poche à tout faire si vous n'en aviez qu'une, ce serait celle-ci.

<u>Les radios et la communication</u>

Avoir la possibilité de communiquer à distance est un avantage indéniable, et il

est difficile aujourd'hui de s'imaginer le monde sans nos réseaux de communication modernes : avant-hier le télégraphe, hier le téléphone et le fax, aujourd'hui le portable et Internet. La communication longue distance a eu, et continue d'avoir, un impact étourdissant sur notre mode de vie.

Des moyens de communication ont de tout temps été employés par les hommes pour se donner un avantage sur le champ de bataille : des fanions de couleur, des trompettes et tambours du combat antique ou médiéval, aux systèmes satellites ultrasophistiqués des forces spéciales des armées du début du xxi$^{e}$ siècle, en passant par le code morse visuel des grands navires des deux guerres mondiales ou encore les signaux de fumées des Indiens « peaux-rouges ». Posséder l'un de ces atouts dans votre Base Autonome Durable urbaine est incontournable, car organiser la défense de votre immeuble, ou de votre quartier, sans communication avec l'extérieur serait extrêmement difficile.

Aller chercher de l'eau à la rivière, troquer, surveiller, défendre, cultiver, chasser, entraîne invariablement une certaine délégation et diversification des rôles, ou l'éclatement tactique de votre clan. Sans technique de communication à distance, cet éclatement peut s'avérer délicat en cas d'égarement, de blessure, ou d'agression de l'un des vôtres. Evitez les mauvais scénarios des films d'horreur de série B : rester en contact permanent est primordial !

Le matériel moderne de communication est varié mais il peut s'avérer également coûteux.

Afin d'être rapidement opérationnel, et sans avoir à posséder une licence, ou dépenser une fortune, vous ferez le choix simple du talkie-walkie suivant les standards PMR446 (*Private Mobile Radio* ou Radio mobile professionnelle) à 446 mégahertz (MHz).

Ces appareils portables de radiocommunication sont destinés aussi bien au grand public qu'aux professionnels, et ils sont donc pertinents dans le choix du survivaliste. En outre, ils ne requièrent pas de licence, leur utilisation est extrêmement simple, leur prix relativement raisonnable, leur taille et leur poids permet de les transporter dans une poche, et le fonctionnement à pile ou accumulateur offre une durée de vie assez longue.

Nous devrions surtout vous déconseiller les *talkies-walkies*, de type LPD (*Low Power Device*), de trop faible portée et fiabilité en ville, au maximum 1 km de

portée réelle. Néanmoins, c’est un outil peu coûteux et bien adapté à une famille par exemple. Avec une alimentation généralement en piles AA ou AAA, ou avec accumulateur, ce petit système indépendant est très facile à utiliser, mais il couvre de courtes distances.

La CB ou *Citizen Band*, est un choix moins tactique, mais qui offre une grande portée pouvant aller jusqu’à quelques dizaines de kilomètres. La CB peut être alimentée par piles pour portables, généralement 8 piles AA, sur les batteries de voitures ou sur secteur (220V). Plus lourde et d’une taille plus imposante que les PMR, la CB offre un avantage certain quant aux distances de transmission et de réception. Néanmoins, il peut être problématique d’équiper toute la maisonnée avec ce système un peu plus complexe, coûteux et lourd.

La bonne solution serait d’équiper la famille avec des PMR 446, et d’avoir une seule CB à la BAD pour une communication DX, soit la recherche de contacts lointains (D = distance et X = inconnue)

Un autre paramètre à prendre en compte est l’attribution des fréquences.

Il est évident que les échanges par talkies-walkies peuvent être écoutés par une tierce personne, le nombre d’utilisateurs étant plus important que le nombre de fréquences disponibles.

Cependant ce problème ne sera que « passager », tout simplement parce que la plupart des détenteurs de talkies-walkies n’ont que très peu d’autonomie en piles.

Toutefois pour les plus malins, nous pouvons par exemple réduire la densité d’utilisateurs par l’utilisation d’une bande « VHF-marine » en milieu terrestre, en s’équipant d’un PMR marine. Vous serez alors probablement le seul à utiliser ces fréquences en milieu urbain. Vous trouverez par ailleurs facilement sur Internet la liste des fréquences utilisées dans votre pays et région.

Pour les « pro », il existe le HAM, radioamateur, qui offre des possibilités très importantes de communication à longue portée. Bien entendu, il vous faudra une licence, renseignez-vous auprès d’un club de radioamateur pour les démarches à suivre.

Certains systèmes plus performants offrent aussi une liaison vidéo, en plus de l’audio. Branchés sur un panneau solaire, ils peuvent vous procurer les avantages

de la vidéo-surveillance.

Pris au dépourvu, il est même possible d'improviser des systèmes de communication en utilisant, par exemple, des interphones pour bébés aux possibilités certes limitées, mais capables d'assurer un lien entre une sentinelle en bas de l'immeuble et les occupants de la BAD.

Les jumelles

Repérer, observer et étudier une personne ou une position à distance est un avantage conséquent. Les jumelles, ou les monoculaires devraient faire partie de votre matériel. Ces instruments seront idéalement compacts pour tenir dans une poche, mais aussi solides afin de résister aux chocs par tous les temps.

Matériel de vision nocturne

Voir, c'est bien, voir la nuit, c'est mieux!

Surtout quand un groupe de rôdeurs a décidé de venir visiter votre petit chez-vous confortable. A infrarouge, avec amplification de lumière ou à vision thermique, ce matériel, parfois très cher, peut avoir un impact déterminant. Ceux qui le posséderont, avec la quantité de piles nécessaire, auront un avantage énorme sur leurs voisins dans la défense, la chasse, le transport, l'observation, le déploiement et la surveillance...

## 8. Les autres armes

Les armes blanches et non létales

Les armes blanches et contondantes, comme les haches, les tomahawks, les masses, les marteaux, les bâtons télescopiques sont faciles à trouver dans le commerce, et elles sont en général peu réglementées dans la plupart des pays. En revanche, leur emploi demande un bon entraînement, et sans doute une bonne dose de courage, car leur utilisation exige d'aller au contact de l'adversaire, et qui dit contact, dit risque important de blessures et de mort.

Les armes dites « non létales » comme les sprays, les tasers, les gomme-cogne peuvent jouer un rôle utile dans vos solutions de « management ». Si l'arme à

feu est sans conteste la mieux adaptée à la confrontation physique, en cas de danger de mort, dans certaines situations, un simple spray peut être déployé pour résoudre un problème conflictuel sans grande gravité.

Dans tous les cas, vous devez vous donner les moyens d'avoir le plus de solutions possibles dans votre « boîte à outils », car l'éventail d'intervention peut être extrêmement vaste, ayez au minimum un bon couteau et une bonne réserve de sprays. En termes de défense personnelle le couteau est sans aucun doute l'outil le plus polyvalent que nous puissions posséder. Ce n'est pas un hasard si les soldats du monde entier en portent un à la ceinture. Silencieux et très efficace, le couteau reste l'une des armes les plus meurtrières de notre Histoire.

Si possible, privilégiez un modèle solide, à lame fixe, qui sans être ostentatoire ni ridicule aura une lame de taille suffisante, par exemple : 12 cm de long et de 4 mm d'épaisseur.

Une bonne réserve de sprays devrait être envisagée car cet outil peut largement influencer votre sécurité sans pour autant avoir à utiliser des systèmes létaux. Il est d'ailleurs dommage de voir que bon nombre de survivalistes auront des systèmes létaux, mais aucun système de « négociation » pouvant être déployé sur un nombre important d'individus à la fois.

Les arcs et les arbalètes

Privilégiez les arcs et les arbalètes sans poulies, et donc plus faciles à maintenir et réparer sur le long terme. Le gros désavantage de ces systèmes est le peu de discrétion et le fait que ces armes ne sont pas adaptées pour la défense personnelle. Lors des batailles de l'Antiquité, ou du Moyen-Âge, les archers se

gardaient bien d'entrer en contact avec les autres combattants ! Plus embêtant encore, leur « rechargement » est très lent, surtout pour une personne en condition physique moyenne.

Bien sûr, ces armes ont l'avantage d'être silencieuses, mais ne confondons pas la défense personnelle dans une situation dégradée avec l'univers de la chasse.

Chaque chose à sa place.

Les armes improvisées

Vous pensez qu'une arme ne peut être qu'un fusil-mitrailleur ou le couteau de Rambo? Un bon nombre d'objets d'usage quotidiens peuvent devenir des armes redoutables! Dans cette catégorie, nous trouvons les tournevis, les marteaux, les couteaux de cuisine, les fourchettes, les casseroles, les stylos, les clés... Vous n'êtes limité que par votre imagination et par ce qui vous entoure. Vous pouvez, par exemple, mettre une brique dans un sac à main pour l'utiliser comme fléau, en cas de besoin. Ridicule, dites-vous? peut-être, mais... efficace! Ne négligez pas ces moyens de défense rudimentaires, ils sont facilement accessibles avec l'avantage de ne pas trop attirer l'attention.

Les arts martiaux

Les arts martiaux ont été inventés à une époque où le port d'armes était sévèrement réprimé, et réservé exclusivement à la noblesse et à l'armée. La pratique des arts martiaux a permis aux paysans de se défendre face aux brigands ou aux ennemis armés, qu'il s'agisse de pillage ou de collecte d'impôts. Ces arts martiaux de tous les pays ont évolué pour devenir des disciplines sportives ou spirituelles, et elles sont devenues accessibles à toute personne normalement constituée. Cela peut vous être très utile de suivre, dès maintenant, un enseignement de ces techniques de combat, au moins pour maintenir votre esprit dans un corps sain.

Pour votre autodéfense, privilégiez des arts martiaux que l'on appelle hybrides car ils se focalisent sur des situations réelles. Citons parmi ces techniques le Systema, le Krav Maga, le Sambo, le Full-Contact, la Savate défense, le Hapkido, la boxe Thai, le Yiquang, le Kapap, qui sont tous excellents. Il faut impérativement privilégier un art martial où vous allez apprendre à encaisser des coups. Trop souvent nous oublions que tout le monde prend des coups lors d'un combat, et cela vous évitera d'être surpris et de rester figé. Attention de ne pas tomber dans le piège des « fanatiques » : savoir faire le grand écart ne veut pas dire pouvoir défendre sa vie contre 20 Alpha !

Quel que soit votre choix, entraînez-vous régulièrement et avec assiduité. Complétez votre préparation physique par un sport d'endurance, comme le jogging, le vélo ou la natation, à pratiquer quotidiennement pendant au moins 30 minutes, ou faites de longues marches de 2 ou 3 heures une fois par semaine, ainsi que des séances ponctuelles de musculation ou d'exercices stimulant votre force.

Au fur et à mesure que votre corps se prépare, assimilez les dix concepts de base du combat d'autodéfense tels que les décrivent Guillaume Morel et Frédéric Bouammache dans *Protegor*, ouvrage à la fois très complet et bien illustré.

**9. Se préparer**

Une arme n'est rien sans préparation au combat : il vous faut être prêt physiquement, mais aussi mentalement. Ne cessez jamais de vous entraîner et de vous préparer en imaginant tous les scénarios possibles. Il vous faut être prêt matériellement, avoir un minimum de matériel sur vous, un plan B, un plan C. Surtout, soyez préparés mentalement à tout scénario et, en temps normal, respectez scrupuleusement la loi.

La préparation mentale

Ici aussi, le sujet pourrait faire l'objet d'un livre à part entière. Si l'on veut faire simple, tout d'abord préparez-vous psychologiquement à vous défendre avec des techniques de gestion du stress : apprenez à mieux connaître vos réactions, apprenez à accepter d'être frappé et blessé, apprenez à contrôler votre respiration, à être souple et à maîtriser les mouvements de votre corps.

Rappelez-vous que l'objectif de la défense est la survie et non la victoire ou la vengeance car, comme le dit Gichin Funakochi, le fondateur du karaté moderne: « Lorsque deux tigres s'affrontent, l'un sort blessé, l'autre mort. » Aucun de ces deux résultats ne serait bon pour vous.

Les règles d'engagement

En matière de tactique, les règles d'engagement désignent les directives qui régissent l'emploi de la force armée par les soldats dans un théâtre d'opérations. Elles définissent d'abord le degré et le type de force à laquelle les soldats peuvent avoir recours. Deuxièmement, elles précisent les circonstances et les limites relatives à l'utilisation de cette force. Elles équivalent à des ordres.

Nous entendons par règles d'engagement toutes les règles que vous, votre famille, vos amis, votre clan, votre immeuble ou votre quartier allez suivre dans le cas de différents scénarios planifiés tels qu agression, attaque surprise, embuscade ou alerte. Pour chaque scénario, il faudra tenir compte du terrain, s'il

est en zone pavillonnaire, en HLM, au bord d'une rivière, dans un parc, dans des souterrains ou dans une zone industrielle. Il faudra anticiper les mouvements des protagonistes, les lignes de vision et de visées, les hauteurs, les possibilités de communications visuelles, sonores ou par radio, ainsi que les capacités de ravitaillement en eau, nourriture et munitions...

La mise en place de ces règles d'engagement demandera beaucoup de planification, de discussions, d'entraînement et de simulations, autant que possible commencez dès maintenant, lors de vos préparatifs.

Vous n'allez pas avoir non plus les mêmes règles d'engagement selon que votre famille est directement menacée de mort par un groupe armé, ou qu'une famille dans le besoin vient vous demander de l'aide. Dans les deux cas, votre périmètre de sécurité est violé, mais la réponse d'engagement ne va certainement pas être la même.

Dans un univers dégradé, il est impératif que votre clan établisse des règles très précises. Cette cohérence et cette homogénéité clanique sont primordiales, et elles découleront certainement de vos sensibilités communes.

La ruse

Nous avons brièvement abordé ce thème', si l'objectif est la survie, lors d'une situation très difficile il faudra oublier les valeurs de la chevalerie telles l'équité et le combat loyal. Vous pensez que c'est moche ? Vos agresseurs, eux, ne le pensent pas et ils ne respecteront aucune règle, aucune, pour venir vous chercher!

Il ne faudra donc pas hésiter à utiliser la triche et le mensonge, bref la ruse, pour tenir vos agresseurs à distance ou faire pencher toute situation en votre faveur. Il n'est pas question de citer ici tous les exemples possibles, il y en a une infinité. Ils dépendront de votre situation, de votre imagination et des ressources dont vous disposerez, mais citons tout de même quelques astuces qui ont fonctionné historiquement.

Pour tenir les agresseurs à distance :

- Simulez la mort et la destruction : placez les cadavres d'animaux morts qui sentent mauvais sur les chemins d'accès.

- Placez des panneaux de danger : radiation, mines, biologiques, chimiques, poisons, snipers, explosifs, obus non explosés, ou utilisez des bonbonnes de peinture en aérosol pour marquer ces avertissements.

- Simulez un effectif supérieur à la réalité ou faites croire à l'existence de renforts.

- Faites diversion par des bruits, des lumières pour attirer les agresseurs dans des culs-de-sac, des kill-zones ou des pièges.

- Utilisez des « multiplicateurs de forces » telles qu'alarmes, vision nocturne.

- Utilisez systématiquement le terrain à votre avantage.

Pour conclure, il vous faut considérer votre défense, celle de votre famille, de vos camarades et de votre BAD comme un vaste programme qui implique la maîtrise de comportements, de savoir-faire, de techniques et de matériels. Anticipez tout ce que vous pourrez, afin de devenir au quotidien plus vigilant et plus performant.

Pour cela, entraînez-vous régulièrement, physiquement et psychologiquement à une discipline d'autodéfense ou au tir. Ayez une bonne hygiène de vie. Apprenez à être attentif aux détails de l'environnement dans lequel vous évoluez. Consacrez un budget à votre sécurité. Suivez des stages de secourisme.
Ne ressemblez pas à une victime et soyez discret.

Enfin, vous ne pourrez pas survivre longtemps seul. Vous devez constituer un réseau, vous lier et vous intégrer à des communautés, grâce à des relations mutuellement interdépendantes, et faire en sorte que les gens et les groupes de gens autour de vous ayez le moins de raisons possible, de vous agresser en vous associant pour une défense commune.

Il vous faut créer et renforcer le lien social.

***

*François est totalement pris au dépourvu par les événements. Il a paniqué dès le début et s'est rué au supermarché. Dans la cohue, il a trébuché et on lui a même marché dessus. Il est rentré bredouille et un peu humilié, mais calmé. Après une semaine, pas mal affamé, il a échangé des bijoux contre de la nourriture et de*

*l'eau pour nourrir sa famille. Mais ça s'est vu, il s'est fait repérer par deux lascars qui l'ont suivi chez lui. Deux jours plus tard, François et sa femme ont été brusquement réveillés par un bruit de la porte que l'on fracasse à coups de masse. Tout est ensuite allé très vite. Trois individus sont entrés, et ont menacé les enfants avec un couteau. « Donne tes bijoux ! » François est terrifié! Sa femme hurle, plaquée au sol par l'un des malfrats. « Tes bijoux ou on bute tout le monde! » François s'exécute... Il donne le reste des colliers et bracelets en or de sa mère. «Tu as de la chance qu'on te laisse ta bouffe! » ricane l'un des malfrats et en sortant... François est sous le choc. Sa femme sanglote. Ses enfants pleurent.*

*Le lendemain, François se dit qu'il a effectivement eu de la chance et qu'il doit maintenant trouver à tout prix une arme et réparer sa porte. Fort heureusement il lui reste des pièces d'or achetées en 2012 avant la grande flambée des prix. Cette fois, il sera plus discret dans la rue. Il regrette aussi de ne pas s'être préparé à l'époque où c'eût été plus facile...*

***

*Lorsque ça a pété, Boris savait qu'il était prêt : armé jusqu'aux dents (légalement ou non), barricadé dans sa petite maison périurbaine avec système d'alarme autonome et doté de milliers et de milliers de munitions. Seulement, depuis un certain temps, les réserves d'eau sont au plus bas et il faut bien sortir. Or, avec la catastrophe ambiante, le quartier a basculé dans l'inconnu. Malgré sa connexion radio avec d'autres preppers dans la campagne, il ne sait pas à quoi s'attendre. Pour sortir, surtout ne pas se faire remarquer. Boris s'habille pour ressembler le plus possible à un clochard : vieux manteau tout sale et barbouillé de vin, et de bonnes chaussures, salies exprès. lise barbouille le visage de suie. Sous son manteau, impossible à détecter, il porte un fusil de chasse à canon scié (un long moment de solitude avec sa scie à métaux...). A la ceinture de son vieux jean, un pistolet chargé et trois chargeurs dans la poche. Il prend aussi une paire de jumelles et son talkie-walkie pour l'instant éteint. Son objectif: atteindre le canal distant de 5 kilomètres. Il sort de nuit, tout en évitant soigneusement les fils auxquels sont accrochés des boîtes de conserve destinées à donner l'alarme.*

***

*Khalifa et ses cousins sont prêts. Malgré la rupture prolongée des systèmes de*

*support et d'approvisionnement, et le chaos dans lequel la ville est plongée, ils s'en sortent bien. Leur HLM a plutôt bien tenu le coup. La partie haute était devenue impossible à habiter condamnant beaucoup de familles au grand exode sur les autoroutes. Nul ne sait d'ailleurs ce quelles sont devenues, mais on entend des histoires terribles. Dans les six premiers étages habitaient quelques familles qui ont su rapidement se recentrer et gérer l'immeuble comme une entité unique. OK, rien ne marche. Pas d'eau courante, pas d'électricité, les sanitaires évacuent encore (si on chasse avec de l'eau récupérée), et le vide-ordures dégage une puanteur terrible. Certes, le gang qui dans le passé dealait dans le quartier a pris en charge la sécurité et taxe un grand nombre de choses : accès à l'étang, à la mosquée, au parc, à l'ancien supermarché devenu un marché couvert improvisé pour tous les gens du quartier. Désobéir, déroger aux règles, ne pas payer en cigarettes, alcool ou autre, c'est risquer la ratonnade, voire pire. Mais avec eux, on peut négocier, surtout si on montre sa force. L'HLM n ° 34 de Khalifa est connu pour son unité et sa force, l'un des cousins, marié à une femme venue des Balkans œuvrait dans le trafic d'armes avant la crise et a pu en stocker un sacré nombre (Kalachnikov, SVD et SKS), et des munitions qui ont permis d'équiper les hommes et les femmes de l'immeuble de manière impressionnante.*

***

*Le Paris de 2020, ce n'est pas le ghetto de Lôdz qu'avait connu son grand-père en 1944, se dit David, tout en nettoyant son arme. La communauté en a vu d'autres au cours de l'Histoire, mais là, il se dit qu'il aurait mieux fait de faire son aliyah, il y a quelques années quand les signes de violence ont commencé à augmenter, surtout après l'horrible meurtre du député David Droy... Au sein de son organisation paramilitaire, ils avaient longtemps débattu du fait de partir et aussi du mal que faisaient certaines « élites » autoproclamées avec leur vie sous les projecteurs des médias et leur influence politique et économique bien trop voyante et néfaste pour le pays. Enfin, il semble que ces gens ne soientplus là : soitpartis en jet privé, comme le président de la République, Dominique Wolinsky, soit rattrapés par le chaos. Il paraît que Richard Praskievitch et Alain Minsk ont fini éviscérés et pendus à des réverbères lors du sac de Neuilly. De nombreux autres ont été « interceptés » sur la route de l'aéroport, évidemment coupée. Le pire fut l'exécution de Boris-Henry Levy, filmée et retransmise sur Internet, juste avant que le réseau ne fonctionne plus : décapitation au couteau, les assassins — même pas cagoulés — rigolant et hurlant dans un français incompréhensible ! David ne versera pas une larme pour eux, après*

*tout c'est aussi la faute collective de ces élites si on en est là. Ce « là », il craint grave. Après que l'approvisionnement de la ville eut été coupé à cause des grèves, la panique a vite dégénéré en pillage et, une fois la police visiblement disparue, alors les banlieues se sont déversées en masse dans le centre ville. D'abord par bandes organisées, puis, la haine accumulée depuis des décennies aidant, mais surtout avec la faim se faisant sentir, ce fut une véritable invasion. Invasion et pillage d'une extrême violence.*

*Évidemment les « beaux quartiers » ont été les premiers touchés : Neuilly, le XVI$^{e}$... Rapidement, c'est toute la ville qui s'est trouvée dévastée. Les actes de barbarie ont été terribles, atroces et souvent aléatoires, bien qu'il y ait eu un acharnement particulier sur les habitants des quartiers à majorité homosexuelle et ceux dont les appartements avaient une mazuzah sur le cadre de la porte d'entrée. Comment la République avait-elle pu nourrir en son sein des gens capables de tels actes barbares ?*

*Comme personne ne peut plus partir, ilfaut tenir bon. Et s'organiser. Dans son quartier, la milice communautaire s'est organisée assez rapidement. Avec les armes fournies régulièrement par l'ambassade et d'autres achetées en privé, il a été rapidement possible de former de nombreux jeunes. L'encadrement a été fait par les membres de la milice et ceux qui ont servi dans Tsahal. David se dit qu'ils ont de bonnes chances de tenir. Il y a de tout : Kalachnikov, M-4, Galil, fusils à pompe, fusils de chasse, beaucoup de pistolets, mais les munitions sont rares. Les habitants se sont regroupés dans les immeubles de quelques-unes des rues les plus faciles à défendre. Des bus de la RATP ont été mis en travers des rues; une formation accélérée aux armes à feu a été organisée pour les plus jeunes et les valides; des équipes de garde ont été formées pour surveiller tous les accès, y compris par les égouts. Les femmes célibataires, les enfants séparés de leurs parents (beaucoup se sont retrouvés bloqués à l'étranger j et les religieux ont été groupés dans un immeuble et un hôpital de fortune a été mis en place dans l'école du quartier. Il y a assez de médecins, mais pas beaucoup de matériel ni de médicaments. Pour la logistique, des services d'eau et de nourriture ont été rapidement créés. S'il est possible de tenir assez longtemps, peut-être que les pillards s'essouffleront et qu'il sera possible de s'organiser soit pour attendre des secours, soit pour partir, soit pour prendre possession des rives de la Seine et du parc voisin en vue de reprendre le contrôle de la ville. Par radio CB, il semble que d'autres endroits résistent : soit des individus barricadés, soit des immeubles, soit des petits quartiers. D'ailleurs une alliance de fait a été conclue avec la communauté chinoise, qui a tenu le coup*

*et repoussé le « gang de Sébastopol » du nom de la rue parisienne. La collaboration entre les deux quartiers barricadés commence! Comme son grand-père le lui disait, il y a de l'espoir. Il y a toujours de l'espoir !*

***

— *Veux de l'eau ?*

— *Il en reste ?*

— *Oui j'en ai encore un litre.*

*Lentement, Bruno saisi la bouteille en plastique.*

— *C'est lui ?*

— *C'est lui.*

*De la fenêtre d'un appartement depuis longtemps abandonné, Bruno et « le Gros » comme ses camarades l'appellent, surveillent un groupe d'hommes devant la porte cochère d'un immeuble à l'autre bout de la rue.*

*Bruno repose lentement la bouteille d'eau et épaule sa carabine en .22LR. Après une longue inspiration, il appuie lentement sur la détente et touche en pleine tête sa cible.*

***

*Au milieu de la rue, à quelques mètres de distance, les chef des deux clans se regardaient fixement. Des tireurs étaient positionnés sur les toits, derrière les fenêtres prêts à réagir au moindre faux-mouvement de l'adversaire. Au cours des derniers mois, la tension était devenue de plus en plus palpable. Embrouilles à cause du marché noir, vols, insultes... Il fallait régler cela avant que ça ne dégénère. La vie était assez précaire comme cela, sans plonger les deux quartiers dans une guerre inutile.*

*Le chef du clan dit de Vaugirard, un grand maigre, au regard sombre parla le premier :*

— *Merci à toi d'être venu ici en paix. Je viens également en paix. Le leader du*

*clan de Montparnasse, portant une vieille veste de la SNCF, plus petit, mais ayant la réputation d'un combattant des rues très courageux, répondit:*

— *Oui, je viens en paix. Et je souhaite qu'on puisse résoudre nos différends. Ton quartier est capable de nous apporter les métaux et pièces dont nos manufactures ont besoin. Nous pourrions défendre aussi nos marchés ensemble contre les bandes armées du quartier de Saint-Germain.*

*Le grand sourit. Il sortit de sa poche une petite bouteille de calvados.*

— *Alors, je te propose d'en discuter de manière civilisée !*

## VII - Le lien social

*Aucun d'entre nous n'est aussi intelligent que l'ensemble de nous tous.*
Eric Schmidt, entrepreneur américain, 2009

*Ce n'est pas de la bienveillance du boucher, du marchand de bière et du boulanger que nous attendons notre dîner, mais bien du soin qu'ils apportent à leurs intérêts. Nous ne nous adressons pas à leur humanité, mais à leur égoïsme; et ce n'est jamais de nos besoins dont nous leur parlons, c'est toujours de leur avantage.*
Adam Smith, économiste écossais, (1723-1790)

*Les conséquences de la colère sont beaucoup plus graves que ses causes.*
Marc Aurèle, empereur romain, (121-180)

Après avoir parcouru les six premiers chapitres qui constituent les piliers fondamentaux d'une Base Autonome Durable, vous avez aisément pu identifier la situation d'un réfugié comme étant celle qui sera la pire en termes de dépendance dans une situation de survie.

Néanmoins deux autres catégories auront également un destin peu enviable

- Les prédateurs : trop agressifs, ils trouveront inévitablement, tôt ou tard, plus fort qu'eux et seront neutralisés ou devront calmer leurs ardeurs guerrières lorsqu'un nouvel ordre sera mis en place (fait par des Oméga espérons-le, et non des Alpha plus brutaux encore).

- Les personnes seules : même bien préparée, même surarmée, une personne seule ne peut, à long terme, être capable d'assumer la totalité des tâches nécessaires à sa survie durant un effondrement comme se défendre, tout en fabriquant ou en réparant ses outils, cuisiner, chasser, laver. Elle ne peut être de ce fait entièrement autonome, ni incarner longtemps une BAD en ville.

À l'exception d'une catégorie restreinte de personnes particulièrement formées, et façonnées par une vie entière à l'extérieur, à la campagne, comme les célèbres Américains Tom Brown ou Cody Lundin, survivre seul à long terme est difficile, et en ville, quasiment impossible.

**1. Pourquoi les autres ?**

Stocker six mois de nourriture dans un sous-sol est sans doute pertinent, mais ne nous libère pas en soi de la dépendance aux sous-systèmes biomasse et alimentaires, nous offrant juste un peu plus de temps qu'à notre voisin. Cela rappelle cette célèbre blague de campeurs quant à la stratégie à adopter face à un ours « énervé » : il ne s'agit pas de courir plus vite que l'ours, mais de courir plus vite que le plus lent des autres campeurs ! Sauf qu'en cas de crise, il n'y aura peut-être pas d'échappatoire à l'ours. Seulement un gain de temps, ce qui n'est pas suffisant.

Ce qu'il y a de véritablement « durable » dans une BAD, c'est bien l'ensemble des systèmes et sous-systèmes de survie. Par exemple, planter un potager implique également adopter une multitude de sous-systèmes de support pour le traitement, le stockage et la préservation de votre production. Dans les six premiers chapitres de ce livre, nous avons vu que plus vite vous étiez indépendant des infrastructures actuelles, plus vous serez autonomes. C'est un processus long et difficile à l'évidence, car quand bien même vous arriveriez à être totalement indépendant, vous serez toujours prisonnier d'un système ou d'un autre pour la production de vos ressources, et la défense de celles-ci.

Cette problématique a d'ailleurs eu raison des fermes « hippies » des années I960 et 1970 qui ont, pour la plupart, été abandonnées après quelques récoltes. Il

est difficile de parvenir à se libérer totalement de tous les sous-systèmes existants. Etre autonome à 100 % relève de l'utopie. Acheter une petite ferme dans les Cévennes, y travailler la terre et produire son énergie solaire ne vous exonérera pas de la taxe d'habitation ou de l'assurance. Vous ne pourrez assimiler non plus vous-même toutes les connaissances et les outils spécialisés du réparateur de panneaux solaires, entre autres...

En ville également, il vous sera impossible d'acquérir toutes ces compétences et ce matériel. Vous n'aurez pas le temps de produire, en plus de votre eau et de vos aliments, vos propres vêtements, outils et panneaux solaires. Vous ne pourrez pas non plus faire des points de suture, tout en confectionnant vos propres amalgames dentaires et en vous défendant efficacement contre les agresseurs !

Nous l'avouons volontiers : cela rend encore plus cauchemardesque l'éventualité d'une rupture complète des systèmes de support de vie que nous utilisons aujourd'hui.

Deux bonnes nouvelles subsistent tout de même. La première est que cette problématique a déjà été affrontée dans le passé par les communautés humaines se regroupant dans des villes. La solution tient en trois mots : surplus, spécialisation, clan :

- Surplus : si vous pouvez produire plus de biens ou de ressources que vous n'en avez besoin, vous pourrez les échanger, les troquer, les vendre contre d'autres biens ou services qui vous feraient défaut par ailleurs, et dont une autre personne, ou entité de production, aurait en surplus de son côté.

- Spécialisation : vos talents et connaissances spécifiques vous serviront d'autant plus que vous resterez concentrés sur ce que vous savez le mieux travailler ou produire, ou ce que votre environnement recèle immédiatement d'exploitable. Cet avantage comparatif, pour reprendre le terme créé par l'économiste anglais David Ricardo en 1817, permet de produire quelque chose de valeur, dont les gens ont besoin, dans le but de l'échanger contre d'autres produits et services nécessaires à votre survie.

- Clan : c'est en groupe — groupe que nous aimons appeler Clan — que vous pourrez vous défendre efficacement, mais aussi et surtout répondre aux innombrables problèmes liés à votre nouveau mode de vie : production et

préparation de la nourriture et de l'eau, maintien du périmètre de sécurité, fabrication, réparation, observation.

La deuxième, à l'avantage des citadins, tient à la densité de population des villes, et donc à la grande variété de ressources en compétences et savoir-faire disponible. Médecins, ingénieurs, mécaniciens, jardiniers, plombiers, électriciens, et tous les métiers dont nous avons fait la liste sommaire dans le chapitre sur la connaissance.

Cet avantage sera limité si les personnes concernées se trouvent dans un état de panique ou d'apathie catatonique. Comme vous et nous, elles ont grandi dans un univers où les systèmes de support ont été d'une constance fiable et il leur sera difficile de réellement cerner la nature d'un monde où ce système serait inexistant. Toutefois, ces ressources humaines, pour une fois au vrai sens du terme, existent autour de vous dans votre ville. A vous de les identifier, à vous de saisir l'opportunité de les mener, de les orienter vers une action collectivement utile. Pour votre bien. Pour leur bien aussi.

Rappelez-vous : dans les situations de crises, ceux qui savent agir et prendre l'initiative, qui sauront devenir les meneurs d'hommes providentiels que les gens dans le besoin attendent, seront suivis pour le meilleur ou pour le pire. C'est pour cela qu'il vous faudra développer des qualités de meneur d'hommes. Les bons meneurs, les bons leaders sont des gens qui ont une autorité naturelle et qui inspirent confiance. Ils ne disent pas seulement ce qu'il faut faire, mais le font : ils montrent l'exemple! Si vous le faites et devenez un de ces meneurs, vous brillerez comme une lumière dans l'obscurité avec vos compétences et votre expérience de préparation.

Au-delà de la survie ponctuelle à un événement, pour pouvoir survivre à long terme dans un univers de pénurie et sans systèmes de support, vous devrez vous organiser avec les gens autour de vous en clan pour produire du surplus., vous spécialiser autour de talents, de connaissances et de ressources spécifiques, et ainsi augmenter vos chances de survie individuelles autant que collectives, par conséquent vous aurez besoin des autres !

Et puis à quoi bon survivre seul? L'homme est un animal social, programmé pour vivre au sein d'un groupe, d'une tribu, d'un clan. C'est ce que le survivaliste doit s'efforcer de réinventer.

Les citadins modernes sont, pour la plupart, individualistes et égocentriques. C’est pourquoi la notion de clan doit venir renforcer le lien social et qu’il vous faut démarrer par ça.

#### 2. Le clan

Nous avons plusieurs fois mentionné la notion de clan dans ce livre. Notion importante pour le survivaliste, que vous allez devoir renforcer, réinventer en vous la réappropriant.

Anthropologiquement, l’être humain a un comportement égoïste. Comprenant toutefois qu’il a besoin des autres, il est capable également de comportements altruistes. Des gestes et des paroles aimables, en apparence gratuits ou allant contre son intérêt, signifient en fait son désir de confiance et d’appartenance à un groupe.

Cette confiance se construit, se gagne et n’est acquise traditionnellement qu’au sein d’un environnement social, une structure familiale. A peu près partout dans le monde, celle-ci favorise les comportements collectifs qui suivent les règles écrites ou non du groupe, et sanctionne ceux qui s’en éloignent. Rassemblé autour de ses propres lois et d’une identité commune, le clan est une sorte de *protopeuple*, souvent à l’origine d’une nation.

Des attitudes claniques sont également observées dans certaines religions, dans les groupes mafieux, dans certaines cultures insulaires ou traditionnelles, mais ont essentiellement disparu de notre monde moderne, brisées par le mode de vie urbain. En ville, où l’anonymat prédomine, il y a peu de pressions claniques, quelles quelles soient. L’Etat providence est là pour qu’en cas de problème, nous n’ayons plus besoin de notre famille, de notre clan : il nous soigne, nous finance, nous protège... De fait, l’Etat tolère des comportements que le clan ne tolérerait jamais et punirait bien plus durement : paresse, vices antisociaux, comportements autodestructeurs ou crimes.

Le clan n’est pas un ensemble clos et fermé, et peut revêtir plusieurs aspects. Le premier, de survie, presque biologique, est souvent ethnocentriste, lié à la solidarité entre ses membres. Le second, bien plus réfléchi et rationnel, plus « politique », est celui du commerce, de l’intérêt réel, des échanges de bons procédés, de la protection de biens et d’intérêts communs.

Chaque clan va avoir ses règles du jeu et de fonctionnement, elles peuvent être claires, rigides ou polymorphes, et même parfois irrationnelles, pourvu qu'elles fonctionnent ! A vous de définir les vôtres, et souvenez-vous qu'une certaine souplesse est appréciée.

Ce qui fera votre appartenance à un clan et fera que d'autres puissent y appartenir, se définit en quatre éléments :

- L'attachement est votre tendance à vous identifier à des membres de votre clan. C'est la sensibilité qu'ils manifestent envers vous, vos attentes et opinions à leur égard.

- L'engagement est le sentiment d'être tenu par le temps et l'énergie que vous avez investis dans ce clan.

- L'implication est le lien du clan envers vous, et qui doit être aussi fort que celui que vous avez envers lui, comme le célèbre motto des quatre mousquetaires : « un pour tous, et tous pour un ! »

- La croyance que vous avez en la valeur positive des normes communes, utiles à votre survie et au « bien commun » du clan.

#### 3. Avec qui établir votre clan ?

Soyons honnêtes : dans une situation d'effondrement, le plus gros problème est l'autre, les autres. Les prédateurs sont une menace directe pour votre survie, mais les autres peuvent également peser comme des poids morts ou des boulets! La panique, le désordre, la peur, le manque vont venir renforcer une nature humaine déjà compromise par l'avarice, la violence, la jalousie, la médiocrité et l'égoïsme. Vous-même, votre famille et vos amis faites partie des « gens », ce sont donc les relations humaines qu'il va vous falloir gérer !

Après avoir reconnu cela, il faut aussi admettre que vous ne pouvez pas établir votre clan avec n'importe qui. Enfin vous ne pourrez pas établir votre clan dans la minute après le début d'une crise. Ce serait déjà trop tard. Si vous pensez qu'à ce moment-là vos voisins vont simplement s'entraider, réagir comme vous, vous risquez d'être déçu !

Pour toutes celles et ceux qui n'auront pas la moindre idée de ce qui leur arrive, et ils seront la majorité, la première réaction va être étonnante, voire détonante !

Ceux qui ne savent pas ce que vivre veut dire, même momentanément, sans le confort de la ville moderne, sans frigo, sans télévision, sans lumière, sans leur ration quotidienne de cigarettes, de bière, d'antidépresseurs, de soda, par exemple. Pourrez-vous alors dépendre de gens « recrutés » de manière ad hoc ç. t au comportement imprévisible ? Non, bien sûr!

Il vous faudra naturellement commencer avec vos proches, votre famille. A priori, vous pouvez compter sur votre époux ou épouse, compagnon ou compagne, et vos enfants. Assurément, vous allez les mettre au courant de votre projet de préparation et ils seront donc logiquement le noyau dur de votre clan. Si vous ne pouvez pas faire confiance à votre famille — et c'est, hélas, une situation courante — vous aurez un premier problème de taille à surmonter.

Faisons à présent le tour du reste de votre famille : vos parents, vos frères et sœurs et leurs familles, vos oncles et tantes, vos cousins. Même s'ils habitent de l'autre côté de la ville ou dans une autre région et ne sont pas du tout convaincus par vos propos, ce sont tout de même eux par les liens du sang qui font partie de votre clan en priorité. Viennent ensuite vos amis proches, vos collègues, vos connaissances et surtout vos voisins.

Quelles compétences utiles cette personne a-t-elle? Quelle capacité de travail ? Quelle force mentale ? Surtout, est-ce une personne qui respecte les valeurs d'attachement, d'engagement, d'implication et de croyance de votre clan ? Il faut savoir évaluer les forces et les faiblesses de chaque individu par rapport à ces critères.

Évitez d'associer à votre clan des individus qui ont des comportements et attitudes rédhibitoires dont vous êtes sûr qu'elles vont vous causer du tort : un individualisme outrancier, une grande gueule, du mensonge, de l'hypocrisie, des pulsions ou addictions incontrôlables.

C'est un travail long, délicat et plein de désillusions : certains abonderont dans votre sens mais sans rien changer à leurs habitudes ni à leur comportement; certains ne vous comprendront pas ou ne voudront pas vous comprendre; certains de vos amis ou des membres de votre famille se moqueront de vous et vous serez donc ostracisé ou vous sentirez rejeté. On vous prendra pour un fou, un paranoïaque, un « original ». Ce n'est pas grave. Vous aurez essayé. Ne vous acharnez pas. C'est surtout par votre travail, votre exemple, par vos préparatifs que vous allez, petit à petit, convaincre les gens qui comptent

et attirer ceux qui ont la motivation nécessaire pour compter également. Rappelez-vous qu'il s'agit de créer un clan soudé et solidaire en prévision de la venue de temps difficiles, pas de remplir une salle des fêtes !

## Christiania, Copenhague, Danemark

Fondé en septembre 1971 par un groupe de squatters, de chômeurs et de hippies, *Fristaden Christiania* est un quartier de Copenhague au Danemark. Autoproclamée « commune libre de Christiania », fonctionnant comme une communauté autogérée, c'est une expérience historique rare et toujours d'actualité.

La charte que son fondateur, le journaliste Jacob Ludvigsen, rédigea conjointement avec d'autres participants, déclarait : *L'objectif de Christiania est de créer une société autogérée dans laquelle chaque individu se sent responsable du bien-être de la communauté entière. Notre société doit être économiquement autonome et nous ne devons jamais dévier de notre conviction qui est que la misère physique et psychologique peut être évitée.*

Lors de sa création sur l'emplacement d'une ancienne caserne de l'armée danoise, Christiania bénéficia de la crise aiguë du logement régnant alors à Copenhague. Ainsi en quelques années, sa population dépassa plusieurs centaines de personnes pour compter aujourd'hui près de 1 000 habitants sur 22 $km^2$.

L'histoire de Christiania est agitée. Les résidents y étaient connus pour s'adonner à diverses pratiques orientales comme le yoga, et à toutes sortes de substances capables de produire des états modifiés de la conscience. Bref, les années 1970 en somme! Christiania est en grande partie influencée par la pensée anarchiste même si aujourd'hui très peu de ses habitants s'en réclament. Il est ponctuellement arrivé que des Christianites soient élus au conseil municipal, voire au Parlement danois.

À Christiania, les voitures, les armes et la plupart des drogues dures connues sont en principe interdites. Cependant, le quartier est envahi par les vendeurs de cannabis et d'autres drogues. Il a pourtant fait l'objet de nombreuses controverses, notamment à cause de la vente florissante de cannabis de manière

ouverte qui représentait un chiffre d'affaires de plusieurs dizaines de millions d'euros avant d'être démantelée (mais elle y est toujours pratiquée, de personne à personne). D'ailleurs, un long conflit larvé a opposé les vendeurs de drogues dures (héroïne notamment) aux habitants plus politisés, au sujet de la vente de haschich et d'alcool. Ce conflit a plusieurs fois mené Christiania au bord de la rupture. Les autorités danoises ont également mené un combat légal de plusieurs années pour démanteler Christiania sans parvenir à avoir totalement gain de cause. Le ministère de la Défense danois, propriétaire des lieux, entretient aujourd'hui de très cordiales relations avec ses squatters depuis que ces derniers ont accepté, en 1994, de payer eau, électricité et taxe foncière. Plus récemment, en 2011, Christiania et le gouvernement danois ont finalement conclu un accord qui permet aux habitants du quartier d'en racheter à l'État la plus grande partie. Quant à la police, dont les interventions musclées ont longtemps rythmé le quotidien des habitants, elle n'y pénètre plus que très rarement.

La vie à Christiania est organisée par une assemblée générale, le « *Fællesmode* », qui est censée prendre les décisions en coordination avec les « *Omrâdemoder* » (assemblées de chacun des 14 quartiers), l'assemblée des entreprises (lucratives ou non), « *Virksomhedsmode* », et l'assemblée des finances, « *Okonomimode* », qui gère les ressources (versements de la commune au titre de l'aide sociale, loyers versés par une partie des habitants, contributions volontaires des collectifs à but lucratif). Dans ces assemblées, les décisions ne sont jamais prises par le vote, mais par consensus, ce qui n'est pas sans difficulté et fait que le processus de décision est très lent.

Les Christianites considèrent qu'est christianite celui, ou celle qui dort, à Christiania. D'ailleurs tout le monde peut entrer et sortir à tout moment.

Plus d'une cinquantaine de collectifs divers exercent des activités industrielles, artisanales, commerciales, sanitaires, ou culturelles et théâtrales. Christiania possède son jardin d'enfants, sa boulangerie, son sauna, son unité d'éboueurs/recycleurs, ses bulldozers, sa fabrique de vélos, son imprimerie, sa radio libre, un atelier de restauration de poêles anciens, un autre de restauration de voitures anciennes, son propre cinéma, ainsi qu'une foule de bars, restaurants et lieux de spectacle. Même les égouts ont été rénovés et agrandis! Christiania possède sa propre monnaie, sa poste, ainsi qu'un vaste espace agricole, et organise toutes sortes d'activités culturelles et sportives, bien que le nombre de celles-ci ait baissé ces dernières années. Plusieurs collectifs

d’habitants pratiquent un partage modéré de certaines ressources matérielles, et de nombreux collectifs d’activité travaillent sans but lucratif, voire sans rémunération. Au moins une cinquantaine d’enfants sont nés à Christiania et y ont été élevés. La moyenne d’âge de la population est à présent élevée, entre les personnes appartenant au « noyau dur » qui y habitent depuis de nombreuses années.

Christiania n’a pour l’instant pas réussi à devenir matériellement indépendante du monde extérieur ni pour sa production d’eau et de nourriture, ni pour l’électricité, ni, bien sûr, pour son propre service d’ordre, puisque la police et les services sociaux danois interviennent régulièrement pour gérer les conflits entre dealers de drogue ou ceux liés à l’alcoolisme.

Christiania est malgré tout un bel exemple de communauté urbaine ayant tenté de relever le défi d’être autonome, autogérée et indépendante du système économique. Certes, les problèmes liés à l’« indiscipline » inhérente à sa philosophie fondatrice et à son organisation politique, ont favorisé une forte présence de personnes en situation d’échec social : clochards, alcooliques, drogués, ou à la marge de la société comme les prostituées, les dealers de drogue, les petits délinquants, et les immigrés clandestins entassés dans de petits appartements ou des sous-sols. Le rêve s’est heurté à la réalité, mais n’en reste pas moins une réussite.

Peut-elle servir de modèle à notre Base Autonome Durable urbaine? La réponse est mitigée à notre avis. Sur plusieurs points, concernant notamment l’approvisionnement en eau, en nourriture ou énergie son autonomie n’est que partielle, mais confrontés à une situation d’urgence, on peut penser que ses habitants trouveraient sûrement le moyen de s’organiser, malgré la lenteur de leurs décisions, pour produire ce qui manque ou mieux rationner les ressources existantes.

Le gros souci de Christiania reste la sécurité : ses habitants sont âgés et le quartier est aujourd’hui plein de petits délinquants qui aiment la relative tranquillité du lieu, mais en cas de rupture de la normalité, que feront-ils ? S’en prendront-ils aux autres pour survivre ? Des gangs organisés prendront-ils un jour le contrôle de Christiania ?

**4. Comment démarrer ?**

Voici le processus qui permettra de transformer le quartier autour de votre BAD urbaine en une communauté de plus en plus résiliente. Ce processus commence par la base et va en remontant :

• Formez votre clan, votre équipe ou le groupe de travail de votre BAD avec des gens qui partagent les mêmes idées et les mêmes valeurs que vous. Au départ vous seul, puis autant de personnes qu'il est possible d'en intégrer à votre projet, à commencer par votre famille : conjoint, enfants, parents, frères et sœurs. Bon nombre de personnes vivent aujourd'hui dans le déni ou ne veulent pas changer leurs habitudes, tant pis pour eux ! Ne perdez pas trop de temps à essayer de les convaincre. Même seul, votre action sera peut-être avec le temps un exemple pour eux, et ils se rallieront alors à vos préparatifs et à votre mode de pensée. Commencez donc par mettre en place votre BAD urbaine selon les sept éléments fondamentaux décrits dans ce livre.

• Œuvrez pour la préservation et le développement du lien social auprès des habitants de votre immeuble et de votre quartier. Commencez de manière anodine afin de ne pas les bousculer. Etablissez d'abord des rapports de bon voisinage ou rétablissez et renforcez ceux qui existent par de petits cadeaux, des conversations superficielles avec les commerçants, des visites à la mairie. Testez et valorisez les savoir-faire locaux des artisans, par exemple pour des travaux dans votre maison ou appartement. Demandez au menuisier du coin de vous faire un meuble sur mesures, au maçon de réparer ce vieux mur chez vous, achetez de la nourriture directement chez le producteur ou à la coopérative la plus proche. Chose importante également dans un monde devenu « multiculturel », identifiez les religions majoritairement pratiquées dans votre quartier, les croyances locales, les coutumes, les traditions et les tabous liées aux ethnies présentes autour de vous. En toute circonstance, soyez poli, aimable et gentil. En présence de drames, montrez une empathie sincère et traitez émotionnellement les autres de manière égale. Comme on dit en yiddish, soyez un « *Mensch* », un Homme, car pour être respecté, il faut être respectable !

Sachez évaluer le nombre d'habitants dans votre ville, dans votre quartier et les quartiers alentour (cela peut servir aussi à savoir combien de munitions acheter !) Quelles sont les proportions des différentes tranches d'âge? En cas de crise longue, faudra-t-il mettre en place une école pour continuer à enseigner aux enfants ? Combien de naissances y a-t-il chaque année ? Combien de décès ? Quelle est leur cause ? A quel âge ces décès sont-ils survenus ? Quelle aurait pu être la prévention? La population augmente-t-elle ou décroît-elle? Quels sont les

problèmes induits par cette évolution démographique ? Combien de gens sont atteints de maladies chroniques? Quelles sont ces maladies? Lesquelles sont-elles potentiellement contagieuses ? Y a-t-il un système de mise en quarantaine? Qui fume? Qui est alcoolique ? Qui se drogue ? Quel est l'impact social de ces addictions en termes de violences conjugales, de vols? Y a-t-il des prisons, des hôpitaux psychiatriques, des centres pour handicapés autour de votre quartier ?

- Évaluez l'importance du sens d'appartenance à une communauté dans votre quartier. Les gens ont-ils seulement un sens d'appartenance à leur communauté ? Y a-t-il des clans ? Y a-t-il des exclus, de l'hostilité envers un groupe, une minorité ethnique ou religieuse, ou envers des personnes particulières? Si c'est le cas, pourquoi? Quels sont les leaders historiques ou actuels de ces communautés ? Quelles sont les personnes les plus riches et les notables? Sont-elles traitées avec respect? Pourquoi? Existe-t-il des organisations criminelles? Quels sont leurs codes et leurs « coutumes » ? Quels sont leurs chefs ? Quelles sont leurs activités économiques ?

- Évaluez le type de configuration sanitaire et les ressources de santé : où sont les médecins dans votre quartier? Les sages-femmes, les infirmières, les vétérinaires? Les pharmaciens, les dentistes? C'est le moment de faire connaissance avec tout le personnel soignant! Connaissez-vous les centres médicaux ou les hôpitaux les plus proches ? Quelle est leur spécialisation, capacité en termes d'accueil et de médicaments ?

- Participez à la politique locale et, pourquoi pas, devenez un élu local. Faites l'effort de comprendre les besoins ressentis dans votre région, ce que les gens considèrent comme leurs plus grands problèmes. Essayez ensuite d'évaluer leurs besoins réels. Quelque chose est-il fait pour y répondre? Existe-t-il une réelle volonté de la part des décideurs de résoudre les problèmes de la communauté? Enfin, essayez de cerner les ressources humaines, matérielles et financières disponibles pour faire ce qui est nécessaire.

- Faites l'inventaire des compétences de votre quartier ou de votre ville. Quelles sont les industries locales? Quelles sont les sources d'énergies locales comme les centrales hydroélectriques, nucléaires? Quel est le métier de chacune des personnes de votre immeuble, de votre quartier ?

- Pensez à soigner les gens qui vous entourent car ils sont précieux : une bonne

bouteille, un café, un repas... Renforcez les liens, mais de manière naturelle et peu ostentatoire.

- Travaillez avec les autorités locales pour comprendre leurs plans éventuels en cas de catastrophes, et identifiez les personnes responsables de la sécurité (police, gendarmes, pompiers, secouristes). Apportez votre contribution en tant que volontaire, en les aidant à améliorer leurs plans et leurs compétences. Contactez les organisations responsables de l'eau potable, du traitement des eaux usées, de l'électricité, et intéressez-vous à leurs plans de crise. Existe-t-il seulement des plans de crise ? Œuvrez pour établir un plan de résilience cohérent, conforme aux moyens du quartier, et faites en sorte qu'il soit adopté.

- Si vous réussissez à créer une communauté résiliente dans votre quartier, essayez de la lier à d'autres groupes, puis encore d'autres... Petit à petit, vous aurez mobilisé un grand nombre de gens et de ressources pour augmenter la capacité de résilience d'une petite ville, ou d'un quartier de grande agglomération.

L'établissement de lien social prend beaucoup de temps, et nécessite un sens de l'observation, de l'empathie et de la discrétion. Vous n'allez pas débarquer avec votre liste de questions et littéralement interroger chaque habitant, mais vous disposerez en définitive des informations nécessaires pour aider les gens. C'est autant un art qu'une science! Et malheureusement si une crise doit survenir, la communauté dans laquelle vous êtes intégré vous sera reconnaissante d'avoir créé tant de projets qui la renforcent et la protègent. Vous l'aurez transformée en Base Autonome Durable !

De manière générale, Il faut être attentif à ne pas développer une « mentalité de siège ». Etre méfiant, se défendre, se protéger, oui! Mais restez ouvert d'esprit, sachez communiquer, partager les informations, comprendre ce qui se passe au-delà de votre horizon de pensée. Sachez être généreux et charitable en stockant de la nourriture et des objets essentiels (savonnettes, médicaments, conserves, lampes de poche, briquets), que vous pourrez donner à des réfugiés ou à des gens dans le besoin.

Il est possible que ce processus de développement de lien social, fondé sur un travail honnête et créateur de bien commun, sur la solidarité communautaire et intergénérationnelle, et sur l'autonomie personnelle, vous procure une

satisfaction bien plus grande et plus durable que celle, éphémère, du consumérisme individualiste. Mais après tout, il ne s'agit là que de notre point de vue. A vous d'estimer, en votre âme et conscience, ce qui fait sens, ce qui fonctionne pour vous !

## Casapound, Rome, Italie

A l'initiative du chanteur Gianluca Iannone, Casapound Italia est un mouvement politique et social italien, créé au début des années 1990, et dont le nom est inspiré du poète américain Ezra Pound. Casapound se revendique comme un mouvement fasciste du xxf siècle, ce qui signifie pour eux, nationaliste, social, populaire et antibourgeois. Il regroupe aujourd'hui plus de 4 000 membres officiels, et 20 000 sympathisants dans une trentaine de villes d'Italie. Son siège se situe à Rome dans un bâtiment du gouvernement abandonné, faute d'avoir pu être mis aux normes pour les personnes handicapées. Actuellement, le centre abrite une soixantaine de personnes, dont 20 enfants.

Les actions politiques de Casapound reposent entièrement sur le volontariat. Elles sont le plus souvent à visée sociales : lutte contre les privatisations d'entreprises publiques, les délocalisations d'entreprises, les importations de produits issus de pays où la main d'œuvre est exploitée dans des conditions esclavagistes; soutien aux ouvriers et travailleurs, à la lutte contre la toxicomanie, aux mouvements indépendantistes comme celui du peuple Karen en Birmanie, lutte contre l'immigration clandestine, ou encore, revendications de prêts sans intérêts pour l'accession à la propriété, de salaires minimaux, et d'une rémunération des « mères de famille ».

Ayant pour motto : (*leitmotiv, antienne*) « *Torna a credere, ricomincia a lottare!* » (Reviens croire, et recommence à lutter!) et « *Riprendersi tutto!* » (Reprenons tout!), les règlements de Casapound interdisent à leurs membres, et dans tous leurs locaux notamment, toute détention d'armes, de drogues et toute prostitution. Un service de sécurité et de gardiennage est présent 24 heures sur 24, ainsi qu'un système de vidéosurveillance. Très actif, Casapound est représenté dans les lycées et les universités par son organisation fille « *blocco studentesco* » qui permet de recruter de jeunes membres pleins de dynamisme et d'énergie.

L'activité culturelle est très importante pour Casapound, elle regroupe plusieurs domaines tels que la publication d'une revue mensuelle *Occidentale* et de

bulletins *Fare quadrato*, l'animation d'une radio 24 heures sur 24 « *Radiobandieranera* » et une présence sur Internet. De plus, des actions culturelles et des *happenings* sont organisés plusieurs fois par an. Enfin, la création artistique, notamment musicale et théâtrale est encouragée, via l'organisation de concerts, la mise à disposition de locaux et d'un studio d'enregistrement. Les activités sportives sont aussi nombreuses avec divers clubs : football, excursions, spéléo, escalade, parachutisme, boxe, water-polo, etc. Le mouvement a également une position écologiste : lutte contre la déforestation, la vivisection et, en général, une attitude hostile face au consumérisme et à la pollution.

Développement très intéressant de Casapound, le groupement pour la protection civile « *La Salamandra* », organisé en sections locales, intervient auprès de la population en cas de besoin. La branche de ce groupe située dans les Abruzzes fit partie des équipes de premiers secours auprès des victimes du tremblement de terre de l'Aquila en 2006, apportant eau, couvertures, tentes, et mettant en place un camp de base pour stocker et distribuer la nourriture donnée par la population de toute l'Italie. En outre, Casapound tisse de plus en plus de liens avec des paysans proches des villes pour acheter des produits directement aux producteurs, mais également pour fournir ses membres en aliments « bio », ainsi que les restaurants appartenant à certains d'entre eux.

L'activité économique de quartier est encouragée. À Rome, par exemple, des membres de Casapound ont repri ou créé des restaurants, des bars, des librairies, des magasins de vêtements et autres commerces. Un dialogue entamé avec les communautés chinoise et indienne, très présentes dans le quartier, a débouché sur des projets culturels, avec notamment le projet de créer un « *Chinatown* ».

L'organisation a une hiérarchie formelle très claire, mais c'est surtout son organisation informelle qui semble très forte, voire draconienne! Casapound laisse libre cours à l'initiative et met à l'honneur les responsabilités, mais nombre d'activités sont obligatoires, et la désobéissance et les manquements sont punis d'ostracisme, voire d'exclusion, pour autant assez rares tant l'« esprit de corps » est fort.

La pression constante exercée par les autorités sur Casapound n'empêche pas à ses nombreux membres, notamment dans la capitale italienne, de peser dans la vie politique locale, permet d'éviter, pour l'instant, son démantèlement. Selon

le mouvement, il faut s'attendre à ce qu'en Italie l'État adopte une voie de plus en plus autoritaire et, dans un contexte de décroissance et d'austérité, une « entropie économique », les pressions contre Casapound iront en s'accentuant. Toutefois, les membres de l'organisation ne semblent pas trop y penser, dans la mesure où ils ont beaucoup à faire pour aider les gens dans le besoin et tisser des réseaux d'économie solidaire dans les quartiers.

Est-ce que Casapound peut être une bonne Base Autonome Durable urbaine? Clairement ses avantages sont nombreux : le nombre, la discipline, la hiérarchie, la culture physique et intellectuelle, sa présence dans plusieurs villes et le début d'un réseau interurbain en liaison avec les producteurs agricoles. En revanche, le refus des armes pourrait devenir un jour une grande carence. Casapound et ses membres, par ailleurs, ne disposent pas encore de l'autonomie énergétique et alimentaire. Si une crise, comme la grève des camionneurs italiens en 2007, devait se reproduire à plus grande échelle, bloquant l'approvisionnement en denrées alimentaires des principales villes du pays, le mouvement ne pourrait y faire face.

L'importance de Casapound et sa notoriété peuvent aussi lui occasionner des ennuis avec l'État ou, plus grave, avec les mafias locales en Italie qui pourraient, en cas de crise, considérer cette organisation comme un concurrent direct, une entrave à leur expansion...

#### 5. Le troc

En cas d'effondrement de la normalité, oubliez les banques, les chèques et la carte de crédit, oubliez Western Union™, eBay™, Paypal™ et le e-commerce! La crise économique de l'Argentine, l'effondrement de l'ex-Union soviétique ou la situation actuelle à Cuba montrent comment le troc prend le relais dans une société où la monnaie scripturale (la monnaie papier) n'a plus de valeur, pour des raisons variées : perte de confiance, hyperinflation, ou parce que la possession d'argent n'est plus une nécessité urgente. Dans ces périodes de pénurie ou de catastrophe économique, le troc redevient, surtout pour le citadin, un mode d'échange incontournable. Il n'est donc pas concevable, surtout dans l'atmosphère économique actuelle très « instable », de préparer votre stratégie de survie sans prendre en compte ce paramètre.

Oubliez vos euros, vos dollars, vos francs. Le troc s'oppose au concept d'« achat-vente » qui repose sur la monnaie. Il est basé sur des produits dont la

valeur intrinsèque est tangible. Donc, prévoir le troc, c’est avant tout comprendre la valeur de certains de ces produits. Cette valeur repose sur une forte demande dans le ratio « offre/demande », et réside dans la rareté, mais aussi sur la nature, la qualité et la longévité des produits concernés.

Ceux qui sont recherchés par le plus grand nombre auront le plus de valeur et seront en termes de troc les plus rentables, leur coût de production sera moins élevé que leur valeur d’échange. Ils seront également pratiques à transporter, ni trop lourds ni trop encombrants.

Les biens de consommation courants occuperont une place centrale dans ce contexte, car même si leur durée de vie est relativement courte, ils sont essentiels à notre vie quotidienne.

Ces produits, généralement de petite taille, seront difficiles à fabriquer, surtout dans un univers où les matières premières et les usines opérationnelles seront devenues rares... La pile électrique, par exemple, est l’un des biens de consommation qui a fait l’objet de la convoitise insatiable des troupes américaines sur les champs de bataille d’Iraq et d’Afghanistan, car elle occupe aujourd’hui une place prédominante dans l’équipement du soldat moderne, et son « manque » peut avoir de fâcheuses répercussions.

Le savon, le shampooing et le dentifrice, sont aussi des biens de consommation très demandés dans certains pays en situation de crise. A Cuba, par exemple, il n’est pas rare que des équipes de tournage ou des journalistes paient certains services avec de tels produits, ou avec des médicaments, du sucre et des piles. Les échantillons, comme ceux que l’on trouve (et que l’on « emprunte ») dans les hôtels, sont parfaits pour le troc ou le partage. Ils ne prennent pas de place, ils sont utiles et en libre accès.

Ces consommables peuvent non seulement améliorer directement votre condition dans une situation d’effondrement de la normalité, mais aussi vous permettre d’acquérir des denrées ou des biens auxquels vous n’auriez pas pensé.

La liste ci-dessous est un aperçu des biens de consommation que vous devriez stocker :

- savon, détergent, shampooing

- dentifrice, brosses à dents, fil dentaire -piles (AA/AAA/9V/CR123)

- batteries de voiture ou de camion
- seaux, bidons, bassines, jerricanes
- allumettes, briquets
- lampe de poche, lampe torche
- bougies
- lampe à pétrole
- essence, gasoil, diesel
- outils (gants de travail, marteaux, haches, pinces, tournevis, scies, clous, vis...)
- corde/ficelle/paracord
- réchaud (camping ou autre/à gaz ou autre) et bouteilles de gaz (butane/propane)
- pots en verre/couvercles/bocaux
- matériel d’électricité, ampoules, fusibles
- médicaments antidouleurs, antidiarrhées, désinfectants, pansements, gants en nitrile, etc.)
- sel, sucre, huile, farine, levure, miel, café, thé, chocolat, etc.
- alcool à boire, alcool à brûler
- cigarettes et tabac
- outils de communication, radios, talkies-walkies
- tuyaux, tuyaux de jardin, tuyaux d’arrosage
- bâches

- matériel de couture (aiguilles, fil, etc.)
- armes à feu, chargeurs, munitions, matériel de nettoyage pour armes
- outils de rechargement, balles, douilles, amorces, poudre
- arcs/arbalètes/lance-pierres
- couteaux, outils à aiguiser,
- produits d’hygiène féminine -couches pour bébés/biberons/lait/talc
- matériel de premiers soins
- filtres à eau/charbon actif
- eau de Javel
- graines
- outillage de jardin, engrais
- papier hygiénique
- chargeurs de piles solaires -sacs poubelles/sacs en plastique
- sacs à dos
- vêtements pratiques, gants, bonnets, etc.
- chaussures de marche, lacets, etc.
- crayons, stylos, papier, cahiers, bloc-notes
- ruban adhésif (d’électricien, imperméable duct tape Igaffer,

etc.)

- fils (en cuivre, en fer, en nylon, etc.)
- huile de moteur

- matériel de pêche et de chasse (fil de pêche, hameçons, trappes, etc.)
- matériel de soudure
- conserves, beurre de cacahuète
- rations lyophilisées
- rasoirs, lames de rasoir
- bois de cheminée
- couvertures, sacs de couchage, tentes
- préservatifs
- bouteilles d'eau

Les services, que sont la réalisation d'un travail, ou la transmission d'informations appréciables, seront également des « produits » susceptibles d'être troqués. Vous apprécierez à cette occasion, d'avoir acquis les connaissances, les compétences et le savoir-faire dont nous avons parlé précédemment. A l'inverse, le troc est un excellent moyen de compenser certaines de vos lacunes. Votre inventaire n'a peut-être pas prévu de panneaux solaires, par exemple, ou vous n'avez aucune formation médicale. Ces lacunes peuvent être rachetées par le biais du troc et l'échange d'un travail contre des biens ou de la nourriture sera probablement la norme.

Quant aux produits de marque ou de grand luxe, on peut s'attendre à les voir bradés, car soudainement devenus inutiles. En période de pénurie, ils seront — au mieux — échangés contre des denrées ordinaires mais indispensables comme la nourriture ou l'eau. En cas de crise, les seuls produits véritablement de luxe pourraient bien n'être que ceux énumérés dans la liste plus haut.

Dans ce contexte, les médicaments, et les soins en général, doivent faire l'objet d'une attention particulière, surtout pour les personnes qui ont des besoins spécifiques. Le troc pourra ainsi sauver des vies, alors si vous le pouvez, donnez.

Enfin, il vous faudra acquérir, ou perfectionner, vos compétences de négociateur et de « faiseur d'affaires ». C'est tout un art, mais également une science.

Si vous êtes trop avare ou trop exigeant, vous serez haï. Il faudra donc savoir être arrangeant. Rappelez-vous toujours que l'idée, ici, n'est pas de faire fortune, mais d'obtenir ce dont vous et votre clan avez besoin, tout en tissant du lien social. Essayez, si possible, de devenir indispensable, utile à tout le monde, et donc protégé par tout le monde! Mais attention à la convoitise et à la jalousie! Restez toujours discret et ne paraissez jamais ni aussi opulent, ni aussi pauvre que vous l'êtes !

Dans la négociation sur la valeur d'un objet, évitez la confrontation, donnez toujours à l'autre la possibilité de « sauver la face », ne l'humiliez pas. Sachez tout de même être ferme : non, c'est non! Si le prix est trop élevé, dites-le, expliquez pourquoi, mais gentiment, amicalement. Si ça chauffe, partez poliment, discrètement et rapidement.

Une bonne technique de négociation consiste à impliquer l'autre partie en lui faisant investir du temps et de l'énergie. Apprenez à vous rendre sympathique. Parfois quémander, tirer une larme peut fonctionner : la technique n'est pas très digne, certes, mais... c'est le résultat qui compte!

Les marchés où l'on peut troquer et le commerce improvisé sont l'un des grands avantages de la ville par rapport à la campagne : il y a des choses, des biens, en quantité massive! A vous d'obtenir ce dont vous avez besoin, grâce à ce que vous pouvez échanger et à vos savoir-faire. À la fin, ce ne sont pas seulement les objets ou les produits qui auront de la valeur, mais également le réseau que vous avez établi pour vous les procurer... Au cours du siège de Sarajevo, ceux qui avaient les bons contacts et les bons réseaux arrivaient à se procurer les denrées dont tout le monde avait besoin, à l'extérieur de la ville, voire chez leurs ennemis. Certains même, grâce à leur habileté, ont relativement fait fortune dans ce commerce. A vous de voir si c'est un comportement acceptable ou non.

Rappelez-vous enfin que le troc ne durera pas éternellement et que, tôt ou tard, une forme de « normalité » nouvelle reviendra, même si elle ne vous plaît pas forcément et qu'à ce moment-là, un nouveau « moyen d'échange » commun sera inévitablement mis en place, une « monnaie » plus facile à utiliser. Il est généralement incommode d'avoir à échanger un chargeur solaire contre trois poules et demie, ou trois pigeons contre cinq rats, par exemple. En outre, les gens accorderont d'autant plus leur confiance à cette nouvelle « monnaie », décrétée par une autorité crédible, quelle se compose de matériaux à la valeur reconnue tels que l'or ou l'argent métal. Si par hasard vous avez des

économies, il serait sage d’en placer une partie dans des pièces ou des lingots en or et en argent (il existe de toutes sortes de tailles et de poids).

**6. Systèmes de communication**

Nous avons déjà abordé différents moyens de communication comme les talkies-walkies, les radios et la CB, dans le cadre du lien et de l'entraide entre Bases Autonomes Durables urbaines, et avec celles situées dans les campagnes, ou tout simplement avec d'autres personnes, ou organisations, susceptibles de vous aider ou de collaborer (secours, commerce, renseignement, informations, etc.).

À plus ou moins long terme, tant pour la survie immédiate qu'à plus longue échéance, ces liens entre gens de bonne volonté feront la différence. Tant physiquement que moralement, il y a de la force, de la résilience et de la richesse dans le nombre. Il y a celles et ceux que vous allez aider, et qui accessoirement, mais sans doute fondamentalement, donneront en retour un sens à votre vie, qui fait souvent défaut dans le monde urbain moderne.

***

*Max s'en sort plutôt bien, par rapport à ses autres copains clochards. Contrairement à une croyance répandue qui laissait à penser que c'étaient les clochards qui s'en sortiraient le mieux du fait de leur expérience de survie en milieu hostile, ce fut très dur et bien peu ont survécu. Déjà en temps normal c'était dur, alors là... Pourtant, même sans le sou et a priori condamné dans un monde où les « gros maigrissent et les maigres meurent », Max est devenu copain avec un groupe de plusieurs familles bien organisées. Il est leurs yeux et leurs oreilles dans la ville, car il en connaît tous les recoins et qu'il sait se déplacer sans trop attirer l'attention.*

***

*Emmanuel avait entendu parler du survivalisme lorsqu'il était journaliste au magazine Le Vieil Observateur, il avait même écrit un article dessus sans vraiment creuser le sujet, ricanant surtout des « listes de survie » qu'il considérait ridicules et qualifiant certains « acteurs » de ce phénomène de société d'« illuminés » ou de « paranoïaques ». Aujourd'hui sans ressources, sans accès à Internet, il ne sait pas quoi faire. Trop tard : il a faim. Sa famille a faim. De plus, ses voisins avec qui il n'avait que des relations superficielles ou hypocrites sont partis, ou morts, et certains l'ignorent totalement. Il craint d'être obligé, comme dans de nombreux pays du monde, et comme certains de*

*ses anciens collègues l'ont fait, de vendre ses enfants comme esclaves ou de les prostituer pour pouvoir se nourrir.*

***

*Martine ne regrette presque plus tout l'argent du ménage dépensé par son mari au jeu et avec des prostituées, pendant la période de déprime qui a suivi son licenciement. Avec la crise et ^hyperinflation, l'argent ne vaut plus rien. La semaine dernière ilfallait 8 000 euros pour un kilo de farine, aujourd'hui c'est 15 000 euros. Autant dire que c'est ridicule, d'autant que pratiquement plus personne ne travaille ni ne reçoit de salaire. Au moins, il n'y a pas de loyer à payer non plus, car les tribunaux ont cessé de fonctionner tout comme la police et les huissiers. Bref, il faut se débrouiller. Martine se débrouille plutôt bien : sa sœur, mariée à un agriculteur, lui fournit des produits de la campagne quelle réussit, grâce à un copain d'enfance, chauffeur dans l'armée de terre — la seule institution qui tient à peu près encore debout et qui, surtout, a encore des camions et de l'essence — à se faire livrer toutes les semaines. Au marché (noir par définition), Martine est connue pour avoir des produits de qualité et plus variés que les quelques « éleveurs urbains » qui n'ont que des rats, des pigeons et des légumes assez moches (c'est mieux que rien, diraient certains!). Martine n'accepte que les pièces d'or et argent ou alors des objets utiles : piles, batteries, savons, etc. Quant à sa protection, Slobodan, le caïd local, la lui garantit en échange d'un pouletfermier par semaine. C'est vrai qu'ils sont bons et dodus, les poulets de Martine !*

***

*Dans la ville assiégée, Gimmick (comme tout le monde l'appelle), arrive à passer les lignes ennemies, chargé de contrebande et de messages. C'est qu'il connaît comme sa poche le réseau des égouts. « Appris dans une autre vie », dit-il, laconique, mais avec un sourire en coin qui en dit long sur son passé à la marge de la légalité. Légalité ou pas, c'est illico, à un réverbère où il sera pendu, qu'il regardera le panorama! Alors, ne pas faire de bruit avec le Caddie qu'il fait rouler dans les eaux sales et les ordures! Ses contacts le paient cher pour sa marchandise et il a besoin de ce revenu pour nourrir sa femme et ses enfants...*

## L’ÉVACUATION

*J’aime l’odeur du napalm le matin.*
Colonel Kilgore (Robert Duvall), Apocalypse Now, 1979

*That same manne, that renneth awaye, maye again fight, an other daye.*
*(L’homme qui fuit, pourra combattre un autre jour.)*
Érasme de Rotterdam, théologien hollandais (1466 — 1536)

*Un homme sage combat pour gagner, mais il n’est qu’un fou s’il ne planifie pas la défaite.*
Louis L’Amour, écrivain américain, (1908-1988)

*Nous ne fuyons pas, nous avançons dans une autre direction.*
Douglas Mac Arthur, général américain, (1880-1964)

Il n’y a aucun doute que la survie en milieu urbain soit possible : les habitants de Buenos Aires, de Sarajevo, de Cuba, de Léningrad, de Bagdad ou encore de Berlin ont, avec des moyens parfois dramatiquement modestes, et à des époques très différentes, survécu, avec plus ou moins de réussite, à des périodes très difficiles et ce, parfois, pendant de très longues durées.

Toutefois, si la survie urbaine est possible, vous pourriez tout de même être confronté à des événements si terribles, si ingérables et tellement au-delà de votre contrôle, que vous pourriez être dans l’obligation de fuir et d’abandonner votre Base Autonome Durable urbaine.

Soyons réalistes : que celle-ci soit dans le XII$^{e}$ arrondissement de Paris, ou perdue au fin fond des Pyrénées, une Base Autonome Durable reste vulnérable, et cela à bien des niveaux.

Prenons quelques exemples de l’Histoire récente :

— C’est le 11 mars 2011. Vous habitez la ville de Miyako. Une alerte au tsunami a été déclenchée. Vous devez évacuer les lieux immédiatement. Maintenant!

— C’est le 7 avril 1994. Vous habitez à Kigali et vous êtes tutsi. La radio des Mille Collines, après des mois d’appels à la haine, vient de donner le signal tant redouté. Une ethnie se soulève contre l’autre. Il faut partir ou affronter les hordes vengeresses. Il faut partir maintenant !

— C’est le 27 avril 1986. Vous habitez la ville de Prypiat, on vous annonce que le réacteur numéro 4 de la centrale nucléaire voisine de Tchernobyl a explosé hier. Il faut évacuer à l’instant. Maintenant!

— C’est le 3 décembre 1984. Vous habitez à Bhopal. Vous vous réveillez en sursaut au milieu de la nuit. Vous respirez mal... il paraît qu’il y a eu un accident... du poison se déverse dans la ville. Il faut partir. Maintenant!

— C’est le 14 février 1945. Vous habitez la ville de Dresde. Les bombardements incendiaires contre la population civile ont détruit la totalité de la ville. Il faut partir. Maintenant !

— C’est la fin de l’été 1944. Vous habitez Varsovie. L’occupant nazi rase systématiquement la ville pour écraser le soulèvement de l’Armée de résistance polonaise. La population civile doit partir. Vous y compris. Maintenant !

C’est l’avenir, imaginez :

— *Vous habitez Clermont-Ferrand, le volcan du Puy de Dôme s’est inexplicablement réveillé. On craint une nuée ardente.*

— *Vous habitez Bruxelles, le QG de l’OTAN a été attaqué avec une « bombe sale », le nuage de radiations va rendre la ville totalement insalubre.*

— *Vous habitez Genève, vous vous pensiez en sécurité, mais l’armée suisse a décidé de ne pas défendre la ville. Les gangs d’Annemasse se font de plus en plus hardis. Les réfugiés de Lyon et de Grenoble sont de plus en plus nombreux et deviennent violents.*

— *Vous habitez Albertville. Le barrage du Chevril s’est rompu (problème de maintenance...) lesflots vont balayer votre maison dans très peu de temps.*

— *Vous habitez près d’une centrale nucléaire réputée sûre. Pourtant... vous voyez passer des camions de l’armée remplis de soldats en tenue NBC... l’ordre d’évacuer arrive !*

Dans tous ces cas, vous devez partir. Maintenant !

Aucun de ces événements et de ces scénarios n'implique la fin du monde, mais pourtant vous allez perdre toutes vos possessions et, si vous restez sur place, vous risquez surtout de perdre la vie.

C'est que le terme « Durable » est tout relatif. Une Base Autonome Durable n'est pas synonyme d'invincibilité, et encore moins d'éternité. Les BAD de nos ancêtres, même les plus conséquentes, ont toutes, à un moment ou un autre, été détruites ou abandonnées. Bon nombre de monastères ont été pillés par les Vikings. Nombre de châteaux forts sont tombés sous les coups de l'ennemi. Des places fortes comme celles qui entouraient Liège ont fini par tomber, des villes fortifiées comme Anvers ou comme Québec ont finalement été prises.

Dans nos scénarios possibles en milieu urbain, il se peut que l'environnement immédiat devienne trop dangereux, la défense de votre clan incertaine, votre autonomie insuffisante. Vos sources d'eau et vos réserves alimentaires peuvent avoir subi une contamination massive par des polluants divers. Votre sécurité peut être compromise par des ennemis plus forts que vous. Un obus d'artillerie « perdu » (pas pour tout le monde !) endommage sérieusement votre habitation. Le voisin du dessous a renversé sa lampe à pétrole, provoquant un incendie qui ravage tout l'immeuble. Un incendie majeur a détruit le quartier tout entier... quelle que soit la raison, vous serez peut-être amené à faire le choix difficile d'abandonner votre BAD.

Céder à l'instinct primitif de fuite est souvent salutaire, mais anticiper et préparer cette fuite intelligemment vous rendra beaucoup moins vulnérable, tant physiquement que psychologiquement, et cela vous permettra de vous adapter plus facilement à une situation d'évacuation, souvent périlleuse.

L'abandon de votre BAD peut aussi survenir moins brutalement. A long terme, vous et votre clan pourriez décider de quitter la ville pour la campagne ou des régions plus adaptées au développement et à la prospérité. Comme nous l'avons précisé au début de ce livre, la survie en milieu rural demeure sans aucun doute plus aisée, et d'ailleurs, si vous y implantez votre nouvelle BAD, les conseils de ce chapitre restent valables.

Il sera certainement difficile pour vous d'envisager une éventuelle remise en cause de la totalité de votre travail et d'admettre la vulnérabilité de votre base.

C’est pourquoi, vous devez prévoir un « plan B » solide et réfléchi qui vous permette d’abandonner votre BAD dans des conditions optimales et d’en reconstruire une autre ailleurs.

Si l’abandon de votre BAD s’avère inévitable, l’errance doit être évitée à tout prix! En effet, survivre dans une situation d’exode permanent, ou à l’état de réfugié, est certainement bien plus difficile et périlleux que de subsister en milieu urbain.

Pour éliminer cette possibilité, nous devons mettre en place un plan d’évacuation simple et intelligent.

**1. Étude et projection**

Il vous faut avant tout repérer, choisir et éventuellement préparer une position de repli qui réponde à la totalité de vos besoins, c’est-à-dire offrant au mieux l’ensemble des avantages requis pour reconstruire une BAD et prospérer. Ces avantages sont :

— être situé le plus loin possible des lieux de dangers, de troubles ou de guerre ;

— être à proximité d’une source d’eau, de préférence potable, ou disposer d’un accès à son ravitaillement comme un puits, une rivière, un lac ou la mer ;

— être proche ou pouvoir disposer d’une terre fertile et propice à l’agriculture ;

— être aux proches alentours ou à l’intérieur d’un village encore « vivant », avec des familles, des enfants, de la vie ! Le lien social sera plus facile à rétablir ;

— avoir une situation et une orientation géographique adéquate : éloignée de la problématique des villes, tout en étant potentiellement assez proche de votre point de départ ;

— être exposée au sud si possible, et offrant une défense naturelle basée sur le terrain ;

— disposer d’une structure matérielle solide et adaptée à votre situation

familiale qui vous protège des éléments et vous permette de maintenir une température ambiante au moyen, idéalement, d'une cheminée ou d'un poêle à bois;

— être éloigné le plus possible des centrales nucléaires, des usines chimiques, des prisons, des grands axes, des lieux stratégiques potentiellement convoités ou cibles probables de bombardements (bases militaires, etc.)

Cette BAD principale de repli, que nous nommerons « point de chute Alpha », peut être une bâtisse achetée par le clan en amont pour servir de maison de vacances quand « tout va bien »; une ferme abandonnée repérée au détour d'un voyage; la maison d'un parent, d'un ami, ou d'une personne de votre réseau.

Rappelez-vous que le lien social sert aussi à rencontrer des gens susceptibles de posséder les fondations parfaites d'une BAD sans forcément disposer de l'effectif humain nécessaire à son bon fonctionnement : agriculture, défense, maintenance, médecine, corvées...

**Juin 1940**

La France capitule. Paris est occupé par l'armée allemande. Les grands-parents de Vol West, parisiens, ont parfaitement exécuté leur évacuation rapide de la capitale pour aller se réfugier chez un oncle à la campagne.

Le grand-père de Vol West est routier, il a chargé la voiture avec l'essentiel et, muni d'un pistolet semi-automatique, il a pris en charge la sécurité et le bien-être de sa famille, en privilégiant l'environnement rural à celui d'une ville occupée.

Le reste de la guerre s'est bien passé pour eux, à l'abri des bombardements, des contrôles, des rafles et, surtout, à l'abri de la faim et de la peur.

**Été 1944**

L'Italie est en pleine guerre civile. Fascistes et forces d'occupation allemandes se battent contre les partisans républicains, royalistes et communistes. Les grands-parents de Piero San Giorgio quittent la ville de Turin pour éviter de subir les bombardements alliés qui visent les usines dans lesquelles ils travaillent. Ils se rendent à la campagne dans le petit village de fermiers où résidait une partie de la famille. Ils ont abandonné leur petit logement urbain et

parcouru 50 kilomètres à vélo, de nuit, tous feux éteints, dans l'obscurité totale, chargés d'un maximum de valises, essentiellement remplies de nourriture.

Un an plus tard, un autre grand-père, travailleur forcé dans une usine Mercedes en Allemagne, est libéré par l'armée Rouge. Muni d'un laissez-passer et d'un simple sac en toile de jute rempli de patates, il entame une route de 1 000 kilomètres, principalement à pied et parfois en camion, pour rentrer chez lui, dans le même petit village. Il y parviendra en échangeant ses patates contre le gîte et le couvert, ou l'aide de la population allemande et autrichienne, qu'il obtiendra toujours, malgré son niveau d'allemand proche de zéro.

**2. Les points de chute**

Fondamentalement, les points de chute sont des abris temporaires ou permanents, ils sont définis à l'avance, ils vous servent de refuge ou de relais pour atteindre le point de chute Alpha. Voyons comment vous pouvez planifier votre évacuation de la ville vers ce site de repli.

*a) L'importance des cartes.*

Les cartes sont des outils fondamentaux.

À l'ère du GPS, les cartes semblent obsolètes et archaïques. Loin de nous l'idée de faire le procès du GPS, c'est un outil formidable dans nos vies modernes (il faut vivre avec son temps), mais il ne peut en aucun cas remplacer la carte. Son fonctionnement dépend de la bonne santé des sempiternels systèmes de support (satellites, etc.) et vous risquez, surtout à long terme, de ne plus pouvoir compter dessus pour vous orienter, à cause des dysfonctionnements de la technologie. De plus, les systèmes de réception GPS requièrent de l'énergie qu'il faudra économiser.

Les cartes qui vous seront utiles se regroupent en deux familles : les cartes routières et les cartes topographiques. La différence entre les deux se situe principalement au niveau de l'échelle de représentation, qui détermine la finesse des informations reportées sur le papier. Les cartes topographiques de l'Institut géographique national (IGN) en France, ou de l'Office Fédéral de Topographie en Suisse, par exemple, sont à l'échelle 1/25 000$^{ème}$. Elles sont bien plus détaillées, elles représentent le relief, la végétation et les aménagements humains. Ces cartes sont des outils indispensables pour vous orienter, repérer

et noter certains points d’intérêt aux alentours de votre BAD, notamment vos points de chute rapprochés (PCR) et le point de chute Alpha.

En plus du matériel traditionnel de navigation : boussole, crayons, règles, rapporteur, compas et calculatrice (pour les plus nuis en mathématiques), cette préparation exige un assortiment de plusieurs cartes :

- cartes routières de votre pays ;

- cartes routières de votre région ;

- cartes topographiques des régions présentant un intérêt particulier (points de chute potentiels).

Après avoir inscrit un symbole représentant votre position dans la ville sur les cartes régionales et topographiques, tracez 3 cercles au compas en utilisant l’échelle de la carte routière la plus générale. Un cercle correspondant à une zone d’1 kilomètre, un second une zone de 10 kilomètres, et le troisième une zone de 100 kilomètres. Ces cercles représentent votre champ d’action et votre environnement immédiats que nous appellerons : zone 1 (1 kilomètre), zone 2 (10 kilomètres) et zone 3 (100 kilomètres). Une exploration systématique de ces trois zones va alors s’imposer (les zones 1 et 2 surtout), afin de répertorier tous les lieux intéressants et les atouts possibles en cas de situation difficile ou d’évacuation de la ville. En voici une liste non exhaustive, pour illustrer ce qu’il vous faudra répertorier :

- tout cours d’eau, rivière, fleuve, lac. Toute source, puits, fontaines bref, tout ce qui est en rapport avec l’eau ;

- arbres fruitiers, plantes médicinales, jardins potagers, tout ce qui est en rapport avec la cueillette ;

- supermarchés, entrepôts, centres de tri et magasins de produits comestibles ;

- pharmacies ;

- hôpitaux et cliniques ;

- stations-services ;

- postes de police, gendarmeries ;
- casernes de pompiers ;
- médecins, dentistes, vétérinaires, psychologues, etc ;
- famille et amis ;
- banques ;
- hôtels ;
- écoles, universités...
- magasins d’outillage et de bricolage, de matériaux de construction, de camping et de sport ;
- garages mécaniques ;
- stations de taxi (ils ont des radios...) ;
- usines et manufactures ;
- bâtiments abandonnés ;
- tunnels ;
- issues souterraines, égouts, métro...
- bases militaires ;
- aéroports et terrains d’atterrissage ;
- armureries et coutelleries ;
- prisons ;
- magasins de chasse et pêche ;
- étables et centres équestres ;

- fermes ;

- sites miniers, et si applicables, champs de mines...

- monastères, églises, cloîtres et autres édifices religieux, mosquées, temples, etc;

- gares et voies ferrées, etc.

Ces points d'intérêt sont d'une importance capitale dans une situation d'urgence qui vous oblige à rester chez vous, ou en cas d'évacuation. Tous ces points sont stratégiques. Il peut s'agir aussi bien de lieux bénéfiques que d'endroits à éviter dans certaines situations (prisons, hôpitaux, bases militaires...). Ce n'est pas une technique nouvelle : toutes les guérillas du monde planifient et cartographient leurs zones d'opération de la sorte.

Une planification et une représentation cartographique poussée des points susceptibles d'améliorer vos chances de survie doivent être complétées par l'étude et l'implémentation d'au moins trois itinéraires d'évacuation différents vers un ou plusieurs points de chute choisis à l'avance, notamment le point de chute Alpha. Vous devrez acquérir une connaissance intime de chacun de ces itinéraires (routes, chemins, terrains traversés) et bien évidemment des alentours du point de chute Alpha. Prévoyez le cas où l'un ou plusieurs de ces itinéraires pourraient être fermés ou bloqués, lors de l'évacuation de toute une région, ou de toute une ville. Le volume d'embouteillages ajouté aux inévitables accidents et pannes d'essence généralisées risquent de transformer les routes principales en de gigantesques parkings !

Si deux points de chute sont possibles, il faudra alors élaborer trois routes différentes par destination. Soit six itinéraires.

*b) Point de chute Alpha*

Le point de chute Alpha devra faire l'objet d'une attention particulière car il peut devenir votre nouvelle BAD. Une étude approfondie de chaque zone (1 km, 10 km et 100 km à la ronde), mais aussi des voies d'accès, devrait vous permettre de vous familiariser avec l'environnement et les trois routes pour atteindre votre but.

Empruntez régulièrement ces trois routes aujourd'hui, en effectuant un repérage

systématique des points d’intérêt énoncés plus haut et transcrivez-les sur vos cartes.

*c) Points de chute rapprochés*

Les points de chute rapprochés (PCR) peuvent être temporaires, il s’agit de structures plus ou moins développées pouvant vous abriter durant votre parcours d’évacuation vers votre point de chute Alpha.

Les PCR peuvent être des immeubles abandonnés, des tunnels, des grottes, mais aussi le domicile d’un proche ou d’un ami. Points de transition facilitant votre évacuation, ils doivent vous permettre de souffler et de reprendre vos forces dans une relative sécurité.

C’est tout simplement plus confortable que de dormir dehors dans les bois, surtout si vous êtes accompagné d’enfants ou de personnes sensibles.

Ces PCR, surtout ceux situés en zone 1 (dans un rayon d’1 kilomètre), peuvent également être utiles lors de vos déplacements à l’extérieur, pour chercher de l’eau, de la nourriture, des médicaments, transporter un message ou encore aller chercher de l’aide.

Dans tous les cas, savoir déterminer quels endroits peuvent servir d’abris semi-permanents ou de fortune sera très utile.

Bien sûr, un abri de fortune sera toujours aléatoire (il pourra être occupé par d’autres), mais pouvoir disposer de ce type de PCR sera très important, surtout si vous devez vous cacher.

Les PCR de fortune peuvent être construits (tente de camping, bâches de 2x3 mètres, etc.) ou totalement improvisés (caves abandonnées, égouts, immeubles en ruine, tranchées couvertes protégées par une bâche ou en positionnant un véhicule pardessus.)

**La décentralisation**

Cette méthode consiste à décentraliser vos ressources, notamment celles dont vous aurez potentiellement besoin lors d’une évacuation. Tout comme pour vos économies et vos investissements, il ne faut jamais mettre tous ses « œufs dans le même panier »...

Ici aussi, il s’agit de techniques utilisées au cours de l’Histoire, par tous les guérilleros et partisans, viêt-congs, fellaghas, moudjahidines[1], et autres... La décentralisation, l’éparpillement stratégique de vos ressources dans des caches, doit se planifier dès maintenant.

Le point de chute Alpha peut être aménagé avec des « caisses de survie » discrètes ou dissimulées, elles doivent contenir les ressources et le matériel dont vous pourriez avoir besoin, comme, par exemple :

- eau potable, marmites, casseroles, seaux, bassines, tuyaux, filtres à eau...

- aliments (riz, pâtes, lentilles, haricots, miel, sucre, sel...) ;

- graines et outillage de jardinage et de construction (pelle, bêche, pioche, marteau, scie, clous, fil, cordes, etc.) ;

- couvertures, bâches, vêtements ;

- cartes routières et topographiques ;

- talkies-walkies, radio ;

- lampes à pétrole, bougies, briquets, lampes torches, piles, essence ;

- médicaments et matériel de premiers soins, savon et produits d’hygiène ;

- armes et munitions.

Ces caisses de survie peuvent être déployées stratégiquement aux quatre coins de votre ville, de votre région ou de votre pays, chez vos parents, chez vos amis, cachées ou enterrées, ou alors seulement entreposées au point de chute Alpha. Elles peuvent être très complètes ou très sommaires selon vos moyens. En cas d’évacuation, elles vous éviteront de vous charger lourdement et de risquer la fatigue ou la perte de matériel précieux. Cette stratégie de décentralisation d’une partie de votre matériel redondant vous permettra de vous déplacer plus rapidement, de vous ravitailler sur votre parcours, ou de trouver à destination les moyens requis pour vous enraciner à nouveau.

Quel que soit votre plan d’évacuation, posséder ou avoir accès à plusieurs points de chute rapprochés, des abris temporaires, et disposer d’un point de chute

Alpha, vous permettra de gérer de façon viable et salutaire la perte de votre base principale ou son abandon.

#### 3. Définition des rôles

La « *Standard Operating Procedure* » (SOP), qui peut se traduire par « procédure opérationnelle standard », est la mise en place d'une organisation officielle réfléchie et explicite, c'est-à-dire noir sur blanc, de la définition et de la répartition des rôles de chacun au sein d'un groupe : qui fait quoi dans une situation générale ou particulière. Elle doit être clairement énoncée, et bien comprise par tous les membres du groupe.

Toute organisation familiale ou clanique, tout groupe de deux personnes ou plus, est un agencement naturel plus ou moins complexe et conscientisé de gestes délégués.

Chaque personne apporte à la cellule clanique une certaine expertise ou savoir-faire, ou encore certains attributs physiques et/ ou psychologiques. Les rôles qui en découlent sont généralement le reflet du potentiel de chaque individu.

Le mode de vie moderne a souvent brouillé, plus ou moins sournoisement, la répartition et la spécialisation des rôles dans les organisations humaines. Pourtant, cette organisation omniprésente, consciente ou non, fait partie de nos « techniques » et comportements sociaux liés à l'efficience du fonctionnement du groupe et cela depuis la nuit des temps. Nos ancêtres pas si lointains, qui vivaient en tribus et organisations claniques, connaissant chacun leur rôle, leur SOP, et, de ce fait étaient, précis et disciplinés. Le rôle du chef de clan n'était pas le même que celui du chaman, qui n'avait rien à voir avec celui d'un jeune chasseur, ni avec celui de la nourrice !

La SOP permet au clan d'établir à l'avance le rôle de chaque individu, notamment durant les périodes de disparition de la « normalité », les situations de crise.

La SOP organise dès lors une multitude de tâches essentielles, comme la défense du domicile : si vous vous faites attaquer à la maison, qui fait quoi, comment, quand et pourquoi. Autre exemple, le quotidien familial : qui a la charge de cuisiner, de réparer la plomberie, de laver le chien, d'aller chercher les enfants à l'école s'il y a urgence... Comme vous pouvez vous en rendre compte, vous

agissez déjà ainsi sans parler de SOP! Bien sûr, et c’est ce qui vous concerne ici, la méthode SOP peut être utilisée pour l’organisation de l’évacuation.

Pendant une évacuation, la SOP permet principalement de garder son calme et de préserver la confiance au sein du groupe. Cet état d’esprit, surtout dans les familles nombreuses, maintient une cohésion psychologique et évite de céder à la panique, à l’hystérie ou à la colère. Chaque individu tendra à rester en pleine possession de ses moyens, car il saura exactement quel est son rôle, sa place et plus largement « sa raison d’être », indépendamment de son âge, de son sexe, ou de ses capacités physiques ou intellectuelles. Du moins autant que possible, car dans la réalité le stress sera de la partie, c’est pourquoi il vous faut dès aujourd’hui intégrer ce facteur dans vos schémas et procédures, au même titre que les imprévus. Ainsi dans des situations stressantes, comme être sous le feu d’un ennemi, ou quand une vie est en jeu par exemple, il faut toujours prévoir que la réalisation des tâches prendra beaucoup plus de temps que celui qui a été évalué lors de tests en situation optimale et dans le calme. Bien sûr, avec de la pratique, vous serez capable d’agir de plus en plus calmement, rapidement et efficacement.

Prenons un exemple : imaginez l’évacuation de votre domicile à cet instant précis. Là, maintenant.

- Savez-vous qui va s’occuper d’emporter vos papiers les plus importants ?
- Savez-vous qui va s’occuper de la nourriture de vos enfants en bas âge ?
- Savez-vous qui va couper l’arrivée d’eau et de gaz ?
- Savez-vous ce qu’il faut emporter en priorité ?
- Savez-vous où se trouve votre trousse de premiers soins, vos chaussures de marche ?
- Savez-vous où est le passeport de votre conjoint, ses médicaments, la caisse du chat, le matériel de camping, les clefs de voiture ?
- Avez-vous un sac d’évacuation ?
- Savez-vous quelles sont les routes et les itinéraires prévus en cas d’évacuation ?

- Savez-vous comment et où se retrouver au cas où la famille serait dispersée aux quatre coins de la ville ?

- Savez-vous quels devraient être votre comportement et le rôle de chacun dans le cadre d'une confrontation verbale ou physique?

- Savez-vous quels protocoles mettre en œuvre lors d'une séparation, d'une attaque, d'une blessure?

Voilà des questions auxquelles la SOP aura déjà répondu et, si vous êtes préparé sur ces bases, vous n'aurez alors qu'à passer à leur exécution. La désignation des rôles doit répondre aux questions : qui, quoi, comment et pourquoi.

C'est malheureusement l'incertitude du rôle dévolu qui stresse la plupart des familles pendant l'évacuation, et les conséquences de cette indécision sont potentiellement désastreuses. Si personne ne sait ce qu'il doit faire, si personne ne connaît son rôle, c'est la panique, plus ou moins prononcée selon la situation, synonyme de perte de temps et d'énergie, d'engueulades, de frustrations... Bref, d'inefficacité.

Comme le sujet est vaste et pourrait remplir un livre, concentrons-nous sur la SOP de l'évacuation, qui peut, dans sa forme la plus simpliste, se construire de la manière suivante :

Votre BAD doit être divisée en sections :

A - Chambres à coucher (Al, A2, A3 si il y en a plusieurs)

B - Cuisine.

C - Salle de bains.

D - Autre (couloir, cave, garage...).

Chaque personne se voit attribuer un rôle bien défini au sein de chaque section, elle sait ce quelle doit faire et quelle est la conduite à respecter.

Papa s'occupe des sections A et D par exemple, et il est chargé de sortir les sacs d'évacuation, les kits administratifs, les kits de survie, de préparer les armes à feu et d'organiser le repli. Maman s'occupe des sections B et C, elle est chargée

de préparer la nourriture, de remplir les gourdes et de sortir les kits de premiers soins et d'hygiène. Les enfants doivent s'habiller et prendre leur sac personnel pour attendre dans une pièce définie à l'avance, une chambre par exemple, ou votre « Alamo ».

Un simple code de conduite et de responsabilité peut faire la différence entre une évacuation efficace et se retrouver dans la rue... tout nus.

#### 4. Les SYSMO (systèmes mobiles)

Ces systèmes mobiles permettent de répondre à un certain type de besoins. Ce sont, par exemple, les sacs d'évacuation, les EDC (EveryDay Canyon kit quotidien) et les kits en tout genre : médical, tactique, d'observation, d'intervention, etc. Ils sont conçus pour les déplacements, sont donc portables et ont souvent des fonctions ultra spécialisées.

À l'inverse des SYSMO, le rôle des systèmes immobiles (SYSIMO) est plus vaste. Ils sont conçus pour des durées d'autonomie beaucoup plus longues et ils peuvent être très complexes. Ils sont donc beaucoup plus lourds et généralement plus coûteux. Ils regroupent entre autres la production et le stockage de nourriture, les systèmes de récupération des eaux de pluie, ou les équipements de génération d'électricité comme les panneaux solaires.

*a) Le sac d'évacuation*

Le sac d'évacuation est avant tout un SYSMO dont le rôle est de répondre à l'ensemble de vos besoins physiologiques pendant l'évacuation, et non pour une survie à durée indéterminée, ou une tâche spécifique comme le combat ou une expédition de reconnaissance. Le sac d'évacuation est un outil polyvalent, sa raison d'être principale est de vous assister pendant l'abandon d'un lieu à haut risque, pour rejoindre un site sécurisé, ou votre point de chute Alpha, si possible en moins de 72 heures.

Le sac d'évacuation sera un sac à dos ou autre. L'idéal est de s'équiper d'un sac à dos bien adapté à la marche, muni d'une ceinture abdominale et de sangles internes et externes qui répartissent le poids sur le dos. Un sac dit « long » est intéressant si l'on veut transporter un outil encombrant tel qu'une machette ou une carabine. Les sacs de randonnée ou militaires font bien l'affaire, l'important est que ce sac soit bien adapté, dans sa forme et son volume, selon votre capacité

de port et ce que vous devez y mettre. On peut aussi envisager ce sac d'évacuation sous une autre forme, le Caddie de supermarché, par exemple, rempli de sacs bleus IKEA est une idée, surtout si votre objectif est de ressembler à un réfugié pouilleux pour traverser discrètement certains secteurs délicats... Bref, utilisez votre imagination et votre bon sens.

Enfin, pour éviter le « fouillis », le sac d'évacuation devra comprendre plusieurs modules, facilement accessibles que vous adapterez en fonction de vos besoins.

*Module vêtements*

Des vêtements adaptés sont votre première ligne de défense contre le froid (hypothermie) et certaines blessures (coupures et écorchures par exemple). Ils doivent être choisis en conséquence pour vous permettre d'évoluer dans un univers dégradé et hostile, tout en vous alignant sur les principes de discrétion évoqués dans le chapitre sur la défense. Privilégiez donc des vêtements robustes et d'apparence « normale », évitez les couleurs vives et les accoutrements spécialisés comme les tenues de camouflage. Privilégiez un habillement et des chaussures imperméables, afin de rester au sec.

Dans le sac, et dans un sac étanche ou un sac-poubelle :

— 1 tissu en coton (écharpe/shemag/bandana/bout de drap, mouchoir, etc.),

— 1 paire de chaussettes (laine ou autre),

— 1 rechange de sous-vêtements,

— 1 T-shirt,

— 1 protection tête (chapeau, cagoule, bonnet ou autre),

— 1 protection mains (gants pour le froid),

— 1 ensemble (haut et bas) de sous-vêtements thermiques contre le froid.

Sur vous :

— 1 paire de chaussures robustes de randonnée ou de marche, idéalement en cuir et Goretex® et imperméables.

— 1 pantalon robuste,

— 1 paire de gants de travail.

Sur vous ou dans le sac d'évacuation, selon la situation et le climat : organisation « 5 couches » :

— 1 T-shirt manches courtes (thermique ou autre),

— 1 T-shirt manches longues (thermique ou autre),

— 1 couche « intermédiaire » (veste polaire à capuche ou autre),

— 1 couche « chaud » (veste avec duvet ou autre - cette couche peut être évitée si vous vivez dans un climat chaud),

— 1 couche « pluie » (Kway, Parka en Goretex® ou autre).

*Module « dormir dehors »*

Dormir dehors est un risque, surtout si l'évacuation a lieu pendant l'hiver car il vous faudra maintenir votre température corporelle pour ne pas risquer l'hypothermie qui peut être fatale. Selon votre situation familiale, votre environnement et la saison, dormir dehors peut être très simple ou très inconfortable.
Prévoyez au minimum :

— 1 protection contre les éléments (pluie, vent, soleil...) : bâche, tente ou autre de la taille appropriée à vos besoins. (Si vous avez des enfants, une tente confortable sera une bonne solution) ;

— 4 sacs poubelles noirs et épais de 120 litres ou mieux, de 200 litres. Ces sacs peuvent servir à la construction d'un abri, à la récupération d'eau de pluie, à la construction d'un duvet ou d'un matelas isolant (rempli de feuilles mortes ou de papier journal), ou encore à la fabrication d'un brancard de fortune ;

— 1 sac de couchage ou une couverture 100 % laine pour la régulation de votre température ;

— 1 sur-sac isolant de type Bivvy™ d'Adventure Medical Kits[9]ou, au pire,

une couverture de survie en aluminium.

Module eau.

Le module eau devrait vous permettre de récupérer, de stocker, d'assainir et de boire de l'eau durant l'évacuation. Prévoyez :

— 5 filtres à café pour préfiltrer l'eau recueillie.

— 1 système mécanique de filtration : filtre paille d'urgence Aquamira® Frontier Pro™ (200 litres d'autonomie). Pour les familles nombreuses : un filtre à pompe MSR® Miniworks EX™ (2 000 litres d'autonomie !) ;

— 25 pastilles Micropur® pour l'assainissement chimique de l'eau (une pastille traite un litre) ;

— 1 gamelle d'une capacité minimum de 2 litres (outil essentiel qui servira aussi à la préparation de votre nourriture) ;

— Capacité pour transporter et stocker au moins 3 litres d'eau par personne avec, par exemple deux bouteilles de type « Nalgene » (grand goulot -2x1 litres), ou autre (1 bouteille ou gourde servira de récipient de récupération, et donc de « bouteille sale » pour éviter de contaminer la totalité des systèmes), une bouteille souple Platypus® de 1 litre en réserve et une poche à eau de 3 litres pour le transport.

Module nourriture

Le module nourriture doit vous apporter une énergie suffisante pour tout l'itinéraire d'évacuation d'environ 72 heures, tout en restant le plus léger et discret possible. Comme l'évacuation demandera un effort conséquent (peut-être faudra-t-il marcher pendant trois jours), une base de 2000 calories par jour et par personne devrait être un minimum à prévoir. Il n'est donc pas question ici d'avoir une alimentation raffinée, ou « hyper politiquement correcte », mais de disposer d'aliments extrêmement performants au point de vue énergétique!
Les repas lyophilisés sont idéaux pour cela : légers, ils n'exigent pas beaucoup d'eau pour leur préparation, offrent une valeur énergétique et calorique très intéressante en regard de leur volume (plus de 2000 calories environ pour un poids inférieur à 500 grammes). En appoint, de la viande séchée, des fruits secs, des cacahuètes (ou beurre de cacahuète), des flocons d'avoine et des barres

énergétiques feront l’affaire.

Module feu

Le feu est un incontournable de la survie. Il permet de réguler notre température ambiante, de faire bouillir de l’eau, de préparer nos aliments, de fabriquer des outils, de s’éclairer, de rassurer et même de cautériser une plaie... Aïe!

Prévoyez :

— Trois méthodes d’ignition : les Firesteel (pyrobarres, ou « fusils » en bon français), les briquets, les allumettes tempête. Il faut les trois, et non pas se contenter d’une seule.

— 1 allume-feu pour barbecue, ou des cotons d’ouate imbibés de vaseline pour démarrer efficacement un feu (donc ouate + pot ou tube de vaseline, par exemple).

Module lumière

Pouvant être perçue comme un luxe, (nos ancêtres se débrouillaient sans lampe torche), une méthode pour éclairer notre environnement est un atout non négligeable. Vous aurez peut-être à administrer des soins dans l’obscurité, et vous serez peut-être obligé d’emprunter un tunnel. Quel que soit le système que vous choisirez, lampe torche, lampe frontale, ou bâtons lumineux (ou les trois!), assurez-vous aussi d’emporter suffisamment de piles.

Module administratif

Ce module est important, car il va vous permettre de vous orienter, de communiquer, de vous informer, de soudoyer, mais aussi de vous identifier au cas où...

Prévoyez :

- 1 carte routière du pays,

- 1 carte routière de votre région

- cartes topographiques de la ville/région/points de chute.

- carte du métro, ou des trains, plan détaillé de la ville, plan des catacombes, des égouts ou de toute autre particularité alentours,

- 1 boussole,

- 1 petite radio AM/FM à pile ou à dynamo,

- vos papiers d'identification : extrait de naissance, passeport, carte d'identité, permis de conduire, livret de famille, etc.

- 1 petit bloc-notes plus stylo/crayon,

- votre téléphone portable plus liste de contacts.

Même s'il y a de grandes chances que votre portable ne fonctionne plus, ou que le réseau soit inopérant, conservez-le. Si vous avez de la place, une paire de talkies-walkies peut être un choix pertinent pour conserver des possibilités de communication en cas de séparation.

Posséder de l'argent, liquide ou sous forme de pièces de métal (or/argent), c'est un moyen efficace de soudoyer ou d'acheter certaines choses. Même dans les pays les plus touchés par les crises, les pièces d'or et d'argent ont continué de servir de monnaie de transaction.

Et... les clés de votre point de chute Alpha...

Module énergie

Conserver un profil bas peut être salutaire. Il y a des circonstances où il est hors de question de faire du feu. Un petit réchaud à gaz de camping reste le meilleur moyen de faire bouillir de l'eau, ou de faire cuire vos repas sans vous faire repérer 10 km à la ronde. Inutile d'avoir 30 cartouches de gaz... Une seule suffira pour 72 heures. Le PocketRocket™ de chez MSR, par exemple, est un système compact, léger et bon marché.

Module hygiène et soins

L'idéal serait une trousse de premiers soins, comme nous l'avons décrite précédemment, sinon, au minimum : du savon, une brosse à dents, du dentifrice, du fil dentaire, un petit kit de couture, des lingettes pour bébé, du gel

désinfectant, ou encore des compléments multivitaminés.

Module outils

Le module outils devra nous permettre d'influencer notre environnement immédiat le plus efficacement possible. Au plus simple, un bon couteau fixe et de la corde sont deux outils pour effectuer une multitude de tâches. Un miroir, du rouleau adhésif en toile plastique imperméable (Duct Tape), des jumelles des pinces coupantes, du fil de fer, une petite scie, un tournevis ou encore une hachette, peuvent être des outils intéressants selon votre place et vos besoins. Si vous pouvez mener votre évacuation au moyen d'un véhicule motorisé, une masse, un pied-de-biche et une grande pince-monseigneur seront très utiles. À pied, c'est trop lourd et encombrant.

Module « affectif »

Pensez à emmener un petit objet, quelque chose qui vous aide à maintenir votre détermination. Un porte-bonheur, si vous croyez à ces choses-là, un gri-gri de type chaîne et pendentif si vous êtes religieux, la photo de votre famille, un objet de valeur sentimentale...

*b) Véhicules d'évacuation*

A priori, vous allez partir à pied.

Toutefois, organisé correctement, il est possible d'envisager un départ à vélo : stocker des vélos bien entretenus et équipés de sacs, ou d'une remorque de type Burley®, Bob Ibex® ou Extrawheel® (un moyen d'évacuation rapide et sur une plus longue distance). Dans ce cas, prévoyez des outils de réparation, notamment en cas de crevaison.

Comme beaucoup de villes sont traversées par des fleuves et des rivières, ou situées en bord de mer, il faut prendre en compte la possibilité d'une évacuation par voie fluviale ou maritime. Ici, le kayak, ou mieux : le kayak de mer, la barque, la péniche, ou tout type de bateau adapté fait l'affaire, si vous avez réussi à en conserver un ou plusieurs en bon état.

Une autre possibilité théorique reste l'évacuation à cheval ou à dos de mulet,

encore faut-il avoir pu entretenir discrètement ces animaux en ville, ce qui nous semble peu probable.

L'autre possibilité théorique est celle de l'automobile. En supposant que vous ayez pu dissimuler un ou plusieurs véhicules pendant tout ce temps, et que vous ayez conservé suffisamment d'essence ou de gasoil, les routes risquent néanmoins d'être encombrées, à tel point que même en 4x4, votre évacuation pourrait être difficile. L'option de la moto est jouable, mais celle-ci sera, tout comme la voiture, peu discrète : le bruit d'une moto dans une ville sans trafic est comme... le vacarme d'une moto à 3 heures du matin ! De plus, tout comme pour le vélo, la moto n'offre aucune protection physique.

Si votre évacuation a lieu en tout début de crise, il est tout à fait jouable de se servir d'un véhicule motorisé mais rapidement, car les conditions requises pour l'utilisation de ce type de transport deviendront extrêmement rares, voire inexistantes. Vos deux jambes seront le seul moyen de locomotion sur lequel vous pourrez toujours compter!

Pour conclure à propos de l'évacuation, il est important de tester votre plan pendant que tout va bien, pendant que tout oubli, toute perte, tout délai n'a que peu de conséquences : au cours d'un exercice de simulation, il est arrivé à plus d'un d'atteindre son point de chute Alpha pour s'apercevoir qu'il en avait oublié les clés. Au contraire, pendant votre préparation, toute erreur pourra être analysée et vous pourrez y remédier, prévoir, en bonne fourmi que vous êtes. Tant pis pour les moqueries des cigales qui vous regarderont faire...

***

*Jean-Édouard doit rapidement quitter la ville de Mujjlins avant que l'épidémie du très contagieux virus H3N5 ne le touche ! Son objectif : rejoindre ses parents et Jennifer, sa cousine cancéreuse, dans le village de Vitroux-le-Vieux, situé à 160 km de là. Jean-Edouard a prévu le coup : cartes géographiques à jour, avec les différents itinéraires planifiés, un VTT avec porte-bagages et plusieurs chambres à air, un sac d'évacuation avec pas mal d'eau, une tente pour le bivouac et des barres énergétiques pour tenir le coup. Ce qu'il n'a pas prévu c'est que l'armée a formé un cordon sanitaire autour de la ville et que plus personne ne peut entrer ni sortir. Jean-Edouard ne veut pas se décourager. Forcer les barrages à vélo ne sera pas possible, ni fuir à la nage par la rivière (là où la zone de contagion est la plus forte, à cause des nombreux oiseaux). Il*

*lui reste l’option de se faufiler de nuit à travers un terrain vague.*

***

*Serge avait tout prévu. Bunker, stocks de nourriture, ferme hydro-ponique alimentée par panneaux solaires, récupération d'eau de pluie et filtrage, armes automatiques pour lui et ses fils. Le tout sur le toit de son appartement, au treizième étage d’un bel immeuble, avec une vue superbe sur la ville. Tout prévu, sauf que l’armée d’occupation décide de prendre les cinq derniers étages de l’immeuble pour en faire son QG (c’est vrai que la vue est imprenable...). Impossible de résister, il faut partir (en prenant le maximum de choses, les pièces d’or et en dissimulant les armes dans les couvertures) ! Serge et sa famille regrettent soudainement de ne pas avoir un plan B, ou est-ce un plan C ?*

---

1

Viêt-congs : guérilleros du Front de libération nationale (FLN) au Viêt nam (1960-1970).

Fellaghas : partisans des mouvements d’indépendance en Algérie (1954-1962) ou en Tunisie (1952-1956).

Moudjahidines : combattants d’une armée de libération au nom de la religion (Jihâd) dans les pays musulmans, en Afghanistan (1980), puis en Iran, Irak... Certains fellaghas algériens se désignaient volontiers comme des moudjahidines.

# PRÉPAREZ-VOUS EN 30 JOURS : LA BAD POUR LES NULS !

*Le temps est un outil, non pas un lit pour dormir.*
John F. Kennedy, Président des États-Unis (1917-1963)

*Une once d'action vaut une tonne de théorie.*
Friedrich Engels, philosophe allemand (1820-1895)

*Si ça ne marche pas, utilise un plus gros marteau.*
Proverbe d'ingénieur

Et si je ne suis pas prêt à temps? Par où commencer? Quelles sont les priorités ?

Si la lecture de ce livre vous a convaincu que la préparation, l'anticipation, l'autonomie et le développement de la résilience sont des démarches qui ont du sens aujourd'hui, mais que vous ne savez pas par où commencer, ou que vous estimez que vous ne serez jamais prêt à temps, ce chapitre devrait vous aider à focaliser votre énergie pour obtenir un niveau d'indépendance optimal le plus rapidement possible.

#### 1. Déroulement

Une des plus grosses erreurs commises par la plupart des survivalistes dans la mise en place d'une BAD, est de concevoir la préparation comme une réalisation verticale, point par point. Beaucoup vont s'attaquer, par exemple, à la préparation de stocks de nourriture et s'acharner d'une manière compulsive à la constitution de réserves en négligeant tout l'aspect lié à la défense. D'autres vont tout faire pour développer une grande capacité de défense, mais ils vont complètement ignorer l'eau ou le lien social. Cette manière de fonctionner crée invariablement un déséquilibre important, car la mise en place d'un garde-manger familial, aussi importante soit-elle comme nous l'avons vu, ne devrait pas prévaloir sur les autres piliers de la préparation, comme l'eau, la santé, l'hygiène, l'énergie, la défense ou encore le lien social. Ce serait une erreur, il vaut mieux avoir un peu de tout en quantités réduites, que beaucoup d'une seule chose !

Votre préparation ne doit pas être verticale, mais horizontale.

La difficulté sera ici de concevoir la structure de votre BAD d'une manière équilibrée et globale sur chacun des sept points fondamentaux, en plus de la préparation à une éventuelle évacuation.

L'étude

Bien avant de vous préoccuper d'avoir un stock de nourriture, de penser à votre défense ou de harceler votre pharmacien trois fois par semaine pour constituer votre pharmacie familiale, la première étape consiste à effectuer une étude sincère de votre projet.

En effet, même si toutes les BAD ont beaucoup de points communs, elles devront avant tout refléter les besoins propres à chaque famille et prendre en compte les différents facteurs environnementaux.

Il n'y a pas de BAD « type » !

Une BAD dans Paris constituée de deux adultes de 30 ans sera différente d'une BAD de la banlieue de Toulouse constituée de trois adultes, dont une personne âgée et trois enfants en bas âge. A besoins différents, priorités différentes.

Comme l'illustrent ces deux exemples sommaires, si les priorités et les besoins sont variables d'une situation à une autre, la prise en compte des paramètres qui vous sont spécifiques comme votre condition physique, votre motivation, votre détermination, vos objectifs, vos moyens financiers, votre climat, les risques de votre quartier ou votre situation familiale, devrait vous conduire à une forte personnalisation de votre projet de BAD.

La première étape est de vous préoccuper de l'environnement : votre domicile et ses alentours.

L'étude de votre domicile devrait refléter la partie interne de votre plan : par le recensement des personnes, de leur âge, sexe, besoins, atouts physiques, et disposant de quel budget, etc. L'étude des environs révélera la partie externe de votre plan : le climat, l'altitude, le voisinage, les dangers, les atouts et opportunités, etc. Pour cette étude, des cartes détaillées de votre ville et des régions environnantes vous seront utiles, n'hésitez pas à inscrire sur celles-ci les points d'intérêt que nous avons mentionnés dans le chapitre sur l'évacuation.

L’inventaire

La deuxième étape sera de faire tout simplement un inventaire des outils et du matériel que vous possédez déjà chez vous : les seaux, bassines, briquets, outils divers, armes, mais aussi un inventaire peut-être plus abstrait de la totalité de vos ressources.

Ces ressources peuvent être des compétences professionnelles (votre épouse est médecin ou pépiniériste, votre époux est militaire ou électricien...), mais aussi des qualités psychologiques (votre épouse est très calme durant une situation difficile, votre époux est capable de se sortir de n’importe quelle situation par sa facilité de communication).

Vous allez remarquer pendant cet inventaire que vous possédez déjà un nombre important de ressources et d’atouts, mais aussi un nombre important de lacunes.

Peut-être votre épouse rejette-t-elle cette démarche de préparation, mais son savoir professionnel est déjà un atout plus que favorable à votre plan. Peut-être avez-vous la chance d’avoir un petit balcon pour faire pousser quelques tomates et installer un panneau solaire, mais vous n’avez aucun moyen de défense adapté et, bien sûr, vous n’avez pas de panneau solaire !

Un bon exercice de mise « dans le bain » est de faire cet inventaire en simulant une panne d’électricité et d’eau, (pas besoin de dézinguer le compteur, mais simplement d’éteindre les lumières). Débrouillez-vous avec ce que vous avez sous la main pour vous éclairer et vivez la gêne de ne pas pouvoir vous laver les mains, ou prendre une douche chaude ! Vous verrez que cette petite mise en scène va vous permettre immédiatement d’explorer certaines lacunes, mais aussi, pourquoi pas, de convaincre ce membre de votre famille qui pense, comme Candide chez le baron de Thunder-ten-Tronckh que, « Tout va toujours pour le mieux, dans le meilleur des mondes possibles. ».

Les priorités

Comme vous l’avez deviné, les priorités peuvent changer d’un environnement à l’autre, d’une situation familiale à une autre. Cependant, que vous habitiez à Bruxelles ou à Marseille, que vous soyez célibataire, en couple ou avec une famille à charge, que vous soyez riche ou pauvre, grand ou petits, vos besoins physiologiques sont plus ou moins identiques : vous devez, au minimum et quoi qu’il arrive, respirer, boire, réguler votre température, manger, aller aux

toilettes, vous soigner et vous défendre.

Le déroulement de votre plan devrait donc privilégier ces besoins dans leur ensemble, et non l'un après l'autre, tout en tenant compte de vos lacunes les plus évidentes.

Si vous n'avez pas d'eau à la maison (rappelez-vous du test simulant une coupure d'eau que vous avez fait pendant l'étude et l'inventaire), il est inutile d'acheter un panneau solaire ou une arme à feu en premier, à moins bien sûr d'avoir une opportunité avantageuse, comme par exemple un ami qui vendrait un panneau solaire pour 20 euros (c'est ce genre d'occasion qui va donner à vos préparatifs une nature aléatoire).

Pour illustrer la mise en place d'une BAD urbaine, voici un exemple concret de déroulement, en 30 jours, pour une famille de quatre personnes (deux adultes et deux enfants) vivant à Liège en Belgique.

**Jour 1**

Extinction de votre télévision pendant 30 jours.

Achat d'un cahier, et de cartes routières de la ville, de la région et du pays.

Simulation d'une coupure d'électricité et d'eau (24 heures). Étude et inventaire de la partie interne et externe du domicile.

**Jour 2**

Évaluation objective des dépenses mensuelles de la famille.

Évaluation des rentrées de salaires, allocations et contributions diverses.

Ajustement financier de votre budget familial : élimination des dépenses superflues pendant 30 jours (cinéma, restaurant, DVD, CD, jeux vidéo, tuning de la voiture, etc.).

Retrait immédiat de 10 % du total de votre compte d'épargne et investissement de ce montant en pièces d'argent ou, si vous en avez les moyens, en pièces d'or (idéalement 50 % du montant en pièces d'or et 50 % en pièces d'argent.
Vous trouverez facilement des numismates de confiance ayant pignon sur rue

qui vous en procureront).

**Jour 3**

Photocopie en plusieurs exemplaires de tous les papiers importants concernant votre famille : passeports, cartes d'identité, contrats, extraits de naissance, permis de conduire, prêts hypothécaires, etc.

Obtention et mise en place d'un petit coffre ignifuge pour la maison.

Placez dans ce coffre vos documents les plus importants, une partie des pièces d'argent ou d'or que vous avez obtenues, ainsi que les bijoux de famille qui ont le plus de valeur.

**Jour 4**

Achat et installation de détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, mise en place d'extincteurs, définir un plan d'évacuation en cas d'incendie et les SOP adéquats.

**Jour 5**

Mise en place d'une réserve d'eau potable (bouteilles en plastique) pour une autonomie supérieure à 10 jours, pour l'ensemble de votre famille (3 litres par jour et par personne = 120 litres). Vous verrez, 120 litres d'eau, c'est lourd à porter, surtout si l'ascenseur est en panne.

Achat d'une bouteille d'un litre d'eau de Javel non parfumée.

**Jour 6**

Inscription à une formation de premiers secours auprès de la Croix-Rouge la plus proche.

Achat d'un réchaud de camping, de type brûleur à gaz (butane) et de plusieurs cartouches de rechange.

**Jour 7**

Premier ravitaillement au supermarché. Application du système copy-canning, et acquisition d’une réserve de nourriture pour 10 jours.

**Jour 8**

Inscription dans un club de ball-trap et début des démarches pour l’obtention du droit de posséder un fusil de chasse.

**Jour 9**

Achat d’une canne à pêche et du matériel nécessaire pour pêcher.

Achat d’un livre sur la conservation « maison » des aliments.

**Jour 10**

Achat de 3 jerricanes alimentaires et optimisation de la réserve d’eau : ajouter 60 litres à vos réserves.

Révision et purge du ballon d’eau chaude et donc optimisation de la réserve d’eau.

Achat d’une deuxième bouteille d’eau de Javel non parfumée, de 3 seaux en plastique de 18 litres et de 3 entonnoirs en plastique.

**Jour 11**

Inscription à un stage de type ACDS (Académie du Couteau et de la Défense en Situation).

Achat d’une paire de talkies-walkies.

**Jour 12**

Deuxième ravitaillement au supermarché et optimisation des réserves de nourriture : ajoutez-en pour 10 jours, ce qui vous fera un total de 20 jours d’autonomie.

Achats de piles : 30 piles AA et 30 piles AAA.

**Jour 13**

Vente de votre collection de DVD, notamment de tous les films nuis et inutiles que vous avez accumulés depuis la sortie de Total Recall en 1989 ! Ça vous fera quelques euros que vous changerez immédiatement en pièces d'argent auprès de votre numismate préféré.

**Jour 14**

Etude de l'évacuation : repérage sur carte des points de chute possibles.

Début de constitution des sacs d'évacuation.

Achat de 3 bâches.

Achat ou téléchargement du livre Là où il n'y a pas de docteur.

**Jour 15**

Achat d'un fusil de chasse deux coups de calibre 12 et 100 cartouches.

Achat d'un nécessaire de nettoyage pour votre nouvelle arme.

Profitez de ces achats pour sympathiser avec l'armurier.

**Jour 16**

Achat d'une multitude de graines dites d'« héritage », ou anciennes, adaptées à votre environnement (région, latitude, altitude, etc.) auprès d'une association locale de conservation d'espèces rares et/ou anciennes. Devenez copain avec eux !

Achat d'un livre sur les plantes comestibles de la région.

Repérage de tous les points d'intérêt de vos alentours (usines, casernes de pompier, hôpitaux, fontaines, postes de police, supermarchés...)

**Jour 17**

Inscription à un club de tir.

Apéritif avec les voisins.

Achat d’un livre sur la chasse et la préparation du gibier.

**Jour 18**

Mise en place de la pharmacie familiale.

Prenez rendez-vous chez votre dentiste.

Achat ou téléchargement du livre Là où il n’y a pas de dentiste.

**Jour 19**

Troisième ravitaillement, et optimisation des réserves de nourriture (ajout de 10 jours supplémentaires, ce qui vous fera un mois d’autonomie pour toute la famille).

Préparation de tous les repas internes et externes à la maison (économies + rotation des réserves + nourriture saine)

**Jour 20**

Achat d’une carabine de calibre .22LR et 500 munitions. Devenez copain avec l’armurier.

**Jour 21**

Passage en librairie : achat de livres sur la vie des paysans au xviii$^{c}$ siècle, sur le développement d’une ferme, sur les ressources d’énergies renouvelables, sur la menuiserie et sur le jardinage.

**Jour 22**

Récupération de meubles dans la rue, utilisez-les pour démarrer un jardin surélevé.

Achat des outils de base manquants.

**Jour 23**

Achat d’un filtre à eau « Big Berkey » pour la maison.

Mise en place de « l’Alamo » dans votre domicile.

**Jour 24**

Achat de 4 couvertures en laine et de vêtements solides (dans un surplus militaire ou un centre d’entraide religieuse).

Les sacs d’évacuation sont terminés.

**Jour 25**

Achat d’une casserole de 20 litres.

Achat de trois lampes à pétrole avec du combustible. Négociez le prix avec le vendeur, ça vous fera un bon entraînement.

**Jour 26**

Réglage final du plan d’évacuation et exercice de simulation. Optimisation de la pharmacie familiale.

**Jour 27**

Achat d’une petite radio solaire/pile/dynamo.

Achat de 10 pièges mécaniques à rats.

**Jour 28**

Dernier ravitaillement du mois au supermarché, optimisation de la réserve de nourriture (ajout de 10 jours, pour obtenir un total de 40 jours d’autonomie).

**Jour 29**

Optimisation du stock de munitions (ajouter 100 cartouches pour le fusil de chasse, et 1 000 pour la carabine de .22LR).

**Jour 30**

Construction d’un EDC personnalisé et adapté à votre quotidien (si vous habitez en ville, vous n’avez pas besoin d’un firesteelpar exemple!).

Achat de 3 bâches en plastique.

Éteignez votre télévision définitivement et vendez-la.

Alors ? On vous entend déjà venir avec des remarques comme : « Ça va être cher! ». C’est vrai, ça revient assez cher, selon votre situation, mais comme on le dit souvent : URGCNEP (Un Repas Gratuit, ça N’Existe Pas). On n’a rien sans rien, et cela nous renvoie à cette fameuse décision que l’on évoquait au début de ce livre.

Cela dit, si vous avez des contraintes budgétaires — et qui n’en a pas ? — vous pourrez toujours adapter cette liste d’actions et l’étaler sur 30 semaines ou 30 mois.

Quelles que soient vos contraintes, ce ne sont pas des excuses valables et personne ne sera là pour vous écouter pleurnicher de toute façon. Vous êtes responsable de vous-même. Donc, au travail !

**2. La dernière minute**

Si la situation le permet, un dernier ravitaillement au supermarché juste au moment du déclenchement d’une crise peut faire une grande différence. Chaque année, des événements potentiellement graves comme des tempêtes de neige, des inondations, des incendies ou des émeutes entre autres peuvent déclencher des mouvements de panique, parfois violents, chez les cigales! Celles-ci vont alors se ruer vers les supermarchés dans une dernière chance de faire face à l’inconnu... Un pillage symbolique de la mère nourricière devenue incertaine!

Dans ces moments de panique, restez chez vous, à l’abri et en sécurité. Après tout, vous avez assez d’eau, de nourriture, de consommables et de matériel pour ne pas être obligé d’aller vous confronter à la sauvagerie des écervelés et des naïfs. Mais peut-être que cette dernière chance va vous permettre de combler d’autres lacunes et avoir le choix d’agir ou non est toujours important.

Au départ, vous devriez avoir la possibilité d'acheter certaines denrées rapidement et efficacement.

Il vous faut de l'argent liquide.

Le « plastique » étant dépendant du bon fonctionnement des réseaux de distribution électrique et du système bancaire, vos cartes de crédit et autres cartes bleues risquent de ne plus être acceptées, ou de ne plus fonctionner en cas de crise. L'argent liquide, même s'il peut se dévaluer rapidement, restera probablement le seul moyen d'échange fonctionnant encore en début de crise, comme cela a été le cas durant l'effondrement économique de l'Argentine ou de l'Union soviétique.

C'est pourquoi il faudrait toujours avoir une petite réserve de liquide en petites coupures chez soi. Il pourrait s'avérer judicieux, si la crise se prolongeait, d'avoir également une

réserve d'argent métal et d'or (en pièces « classiques » de votre pays, notamment), moyens d'échange qui, eux aussi, ont fait leurs preuves durant certaines périodes catastrophiques.

Même si votre supermarché ou votre épicerie de quartier sont toujours debout à l'aube de l'effondrement, et que vous voulez absolument vous procurer des denrées de dernière minute, il faudra bien vous rendre à l'évidence que la nature même de l'environnement dans lequel vous évoluez est devenu totalement différent de la veille.

La peur du manque change bien des choses, mais elle influence surtout nos comportements. Psychologiquement, les gens seront beaucoup plus tendus, et vous devrez ici redoubler d'attention et savoir faire marche arrière si la situation se détériore. En effet, lorsque la demande en ressource, perçue comme étant vitale (essence, eau, nourriture, énergie, premiers soins), excédera le potentiel des réserves, ou qu'un approvisionnement immédiat ne sera plus possible, il y aura des risques.

Dans des conditions de panique, la ressource la plus convoitée a toujours été et sera toujours l'eau.

En conséquence, au lieu de vous risquer dans une mêlée, ou vous retrouver propulsés au milieu d'un débordement de foule, ou au milieu d'une bagarre pour

deux bouteilles d’eau, il sera plus judicieux de vous concentrer sur une méthode de purification de cette ressource.

Votre première cible sera l’eau de Javel, et tout autre produit et matériel en rapport avec l’eau : récipients, glacières, filtres à café, tuyaux, seaux, gourdes, sac plastiques, filtres commerciaux, sans oublier nos fameux jerricanes !

La seconde priorité ira aux assiettes en cartons, aux sacs poubelles, sacs « ziploc », aux allumettes, briquets, lampes électriques, piles, rouleaux adhésifs en vinyle (ducttape), masques à poussière, gants, ouvre-boîtes manuels, pinces, marteaux, bougies, cordes, bonbonnes de gaz et tout autre matériel utile qui risque de devenir rapidement rare... et coûteux!

La sphère des soins et de l’hygiène personnelle devrait aussi faire l’objet d’une attention particulière, c’est une cible importante de votre ravitaillement de dernière minute : savons, produits d’hygiène féminine, trousses de premiers soins, matériel médical, de couture, désinfectants, bandages et médicaments.

Quant à la nourriture, les boîtes de conserve sont idéales, mais certains produits hypercaloriques, comme le beurre de cacahuète ou les barres énergétiques protéinées, par exemple, seront sans doute moins convoitées et donc la meilleure option.

Pour l’énergie, l’achat de dernière minute concernera les lampes torches et surtout une grande quantité de piles.

Une autre astuce de dernière minute est de s’inscrire sur un site Internet de vente de produits consommables qui livre sous 24 heures. Sur ce site, dressez une liste d’« urgence », composée de tous ce qui pourrait compléter vos préparatifs de dernière minute et sauvegardez-là. Si une crise semble imminente ou se déclenche, il suffira de quelques minutes pour acheter le « panier » correspondant. Cela peut fonctionner ou non, mais si la livraison vous parvient à temps, vous êtes chanceux, si elle n’arrive jamais, vous aurez la confirmation que le monde normal vient de plonger dans la crise. Cette crise, courte ou longue, signifiera que beaucoup de choses sont en mutation à partir de maintenant.

« *Shit just hit the fan ! Betterget used to it.* » La merde vient de toucher le ventilo ! Il vaut mieux que vous vous y habituiez vite !

***

*Jean-Philippe se dit « survivaliste ». C'est sa passion. Du moins sa nouvelle passion. Ça lui a pris depuis que les médias se sont mis à en parler de façon plus fréquente. Il s'est acheté un BOB tout fait sur Internet, a téléchargé sur Vuze toutes les copies pirates des vidéos de Magpul Dynamics * et passe des heures sur son lieu de travail à mater des vidéos sur Youtube : complots Illuminati et Francmac, techniques de survie, Man vs. Wild, Mikhail Ryabko, Gerarld Celente, etc. Il a tout vu et maintenant il « sait ». Il en saoule ses collègues de travail à la cantine, il commente pendant des heures les vidéos et les publications Facebook de ses amis virtuels, quel est le meilleur matériel et commentfaire pour « être prêt! ». Pris dans ses pensées, Jean-Philippe traverse la rue au rouge. Boum. Cassure du bassin et triple fracture du fémur. Ouille. Parfois la fin du monde nous guette au coin d'un passage piéton !*

## QUESTIONS - RÉPONSES

*Prenez garde à vos pensées car elles deviendront vos mots.*

*Prenez garde à vos mots car ils deviendront vos actes.*

*Prenez garde à vos actions car elles deviendront vos habitudes.*

*Prenez garde à vos habitudes car elles deviendront votre caractère.*

*Et prenez garde à votre Caractère car il deviendra votre destinée !*

*Ce que nous pensons est ce que nous devenons.*

Charles Reade, écrivain britannique, (1814-1884)

*Les règles ne sont pas forcément sacrées. Les principes, oui...*
Franklin D. Roosevelt, président des États-Unis, (1882-1945)

*Il faut être ferme avec les principes, et souple avec les hommes.*
Antonio de Oliveira Salazar - Premier ministre portugais, (1889 - 1970)

**Comment faire si je n'ai pas d'argent ?**

La réponse courte : Tu ne fais pas! Comme on dit à Los Angeles : « *You die, motherfucker !* »

La réponse longue : C'est jouable. C'est tout à fait jouable.

Certes avoir de l'argent, c'est mieux. Comme toute chose dans ce monde, avoir plus, c'est mieux. C'est un truisme : toutes choses étant égales, il vaut mieux être fort que faible, beau que moche, en bonne santé que malade, intelligent qu'idiot, cultivé qu'ignorant et riche que pauvre. C'est comme ça. Les GI's se l'entendaient dire au Viêt-nam : « *No money, no fucky-fucky.* »

Alors disons-le tout de suite : si vous avez de l'argent ET que vous vous préparez, oui, ce sera plus facile, beaucoup plus facile que si vous n'en n'avez

que très peu ou pas du tout. Oui, il faut de l’argent pour acheter des outils. Oui, les armes à feu, les panneaux solaires ne sont pas gratuits. Oui, suivre des cours coûte souvent de l’argent. Oui, une carte géographique de votre région coûte de l’argent (entre 4 et 10 €). Oui, l’argent permet d’obtenir des choses et du temps, mais ne permet pas d’acheter la motivation, la détermination et la patience... Nombre de savoir-faire ne s’achètent pas, ils s’acquièrent avec la pratique, avec le temps. Mais oui, il vous faut tout de même de l’argent.

Comment avoir plus d’argent à disposition? Il n’y a pas 36 solutions, soit vous dépensez moins, soit vous gagnez plus. Ou les deux.

• Dépenser moins. C’est souvent à ce propos que l’argumentation de ceux qui nous posent la question nous énerve. Nous entendons plus de plaintes que d’idées constructives. Débrouillez-vous! vous êtes responsables de votre sort! Dépenser moins? Facile, moins de sorties, moins de boissons autres que l’eau, moins d’accoutumances (fini la clope, la bière, le joint...), fini les loisirs {tuning de voiture, CD, DVD, etc.), fini les consommables (baskets et vêtements à la mode, nourriture pré cuisinée, fraises en hiver, écrans plasma, etc.), fini les vacances à l’autre bout du pays, ou du monde, etc. C’est injuste. Oui, c’est injuste. La vie est injuste. Il y a des choix à faire. Ce sont vos choix. Mais au bout du compte, vous ferez des économies

• Gagner plus. Déjà au chômage? Un boulot qui gagne peu? Personne n’a dit que ce serait facile. Là, il faut réfléchir : soit gagner plus dans votre travail (obtenir une promotion, dealer une augmentation de salaire, faire des heures supplémentaires, etc.), soit trouver un job supplémentaire (le soir, la nuit, le week-end), soit trouver des petits boulots en plus qui, dans l’idéal, pourrait vous apporter une formation utile à votre préparation de survie.

Les préparatifs décrits dans ce livre ne se font pas en un weekend, même avec beaucoup d’argent. Il faut des années pour se préparer dans sa tête, son corps, pour concevoir ses stratégies, pour mettre en place, peu à peu, sa Base Autonome Durable. Donc, si vous n’avez pas ou peu d’argent disponible, allez-y petit à petit, sans stress ni angoisse. Le chapitre précédent « comment se préparer en 30 jours » vous fournit une méthode que vous pouvez adapter, selon vos moyens, en 30 semaines, 30 mois ou plus. Au bout du compte, vous aurez fait ce que vous pouvez, mais sachez qu’être préparé à 1 % est déjà infiniment mieux que de rester au niveau « 0 % » et de stagner pour vous plaindre ! Au boulot !

**Là où j’habite, on ne peut pas acheter d’armes à feu !**

Mais si, on peut. La police en a, les chasseurs en ont, les tireurs sportifs en ont, les collectionneurs en ont, un grand nombre de citoyens qui veulent se défendre en ont, et beaucoup de criminels en ont aussi! On peut en en acheter en respectant la législation en vigueur dans votre pays. Cela ne veut pas dire que c’est facile, gratuit, pour n’importe qui, mais vous, a priori, vous pouvez.

Pour cela, allez dans une armurerie, ils vous expliqueront très bien, à vous, futur client, quelle est la marche à suivre, quelle est la loi en vigueur, la procédure pour obtenir le droit, les permis nécessaires pour acheter des armes. Vous verrez, parfois c’est bien plus facile qu’on ne l’imagine! Vous pouvez poser la même question à la police, ou interroger les sites Internet des forces de l’ordre ou des ministères responsables (Intérieur en France, Justice et Police en Suisse, ou autres).

**Et la confiscation des armes ? Comme en 1940 ?**

Il y a aujourd’hui des dizaines de millions d’armes, légales ou non, en circulation dans nos pays. Si vous en achetez légalement quelques-unes, vous serez parmi les millions de gens qui en possèdent. Et au vu des budgets des Etats aujourd’hui, une « opération coup de poing » et simultanée sur tout le territoire de votre pays pour confisquer toutes les armes de tous les citoyens qui en détiennent, nous paraît irréaliste et improbable, pour ne pas dire impossible.

Et même si cela arrivait un jour, vous aurez largement le temps de vous y préparer. Nous ne vous dirons pas comment, car ce serait contraire à la loi, mais vous avez suffisamment d’imagination — et *Google* — pour savoir quoi faire dans cette éventualité.

En tout cas, éviter de vous équiper d’armes parce que l’on pourrait vous les confisquer, revient à une « autoconfiscation » et donc ne vous avancerait pas à grand-chose. Si vous voulez être armé, armez-vous! C’est possible !

**J’habite dans un quartier à haut risque, mon quartier est dominé par un gang de criminels, dois-je déménager ?**

Comment survivre à une avalanche ?

La stratégie la plus efficace, la plus directe et la plus simple n’est pas

d’apprendre les techniques de survie en haute montagne, mais tout simplement de ne pas être là quand l’avalanche se déclenche!

Si cette analogie peut vous sembler stupide et ridicule, voire énervante, c’est une évidence incontournable. Avoir conscience de notre environnement nous permet de comprendre que la plupart des événements perturbateurs de nos vies peuvent être complètement évités, si nous agissons avant d’être confrontés à ce désagrément.

Donc, pour répondre à la question, oui, déménagez, et faites-le avant que le prix de l’immobilier ne s’effondre (après tout, qui voudrait venir habiter dans ce quartier?) et tant pis si vous perdez un peu d’argent sur la transaction. « Cut jour losses, and move on » (Prends tes pertes et bouge) comme on dit dans la finance. Ailleurs, vous aurez les moyens de redémarrer. Mais choisissez bien cet « ailleurs » !

**J’aimerais partir de la ville, mais le prix des maisons est prohibitif... Est-il pertinent de faire un prêt pour acheter une maison ?**

Si tout s’effondre définitivement demain matin, personne ne viendra vous demander des comptes et les intérêts sur votre hypothèque. Beaucoup penseront donc — petits malins ! — qu’il y a moyen d’« arnaquer » le système en souscrivant des emprunts juste avant la crise et de s’en sortir ainsi. En dehors de la moralité douteuse de cet état d’esprit, typique de notre époque, où tout le monde essaie d’avoir something for nothing (quelque chose pour rien), comme le décrit très bien l’auteur James H. Kunstler dans son livre Too much magic, que se passera-t-il si votre timing est erroné, si la crise n’arrive pas, ou si elle se développe lentement ? Dans cette éventualité, si vous ne payez pas ce que vous devez (soit parce que vous avez perdu votre travail, ou que des mesures d’austérité ont diminué vos rentes, vos allocations, etc.), l’huissier et les forces de l’ordre seront bien là pour vous expulser. Pas vraiment une bonne idée.

Fondamentalement, la dette est une mauvaise chose, c’est l’esclavage. Si vous voulez être libre et donc si vous êtes responsable de vous-même, achetez ce que vous pouvez selon vos moyens. Alors oui, pour répondre à ceux et celles qui nous posent cette question du haut de leur vénérable âge de 17 ou 22 ans... Non ! Pour l’immense majorité d’entre nous, dans le contexte actuel des prix, de la manière de construire des maisons qui nécessite architecte, maître d’œuvre, sous-traitants et artisans (maçons, électriciens, plombiers, etc.), c’est trop cher,

donc impossible.

Mais il existe d’autres solutions envisageables que s’endetter!

Certains, par exemple, se sont groupés pour acheter une terre, ou une vielile bâtisse à retaper. D’autres ont tout simplement opté pour la caravane, la yourte, ou la maison en bottes de paille, au lieu d’une construction en dur, privilégiant ainsi le terrain à la pierre. D’autres encore ont adopté une stratégie de « virus », c’est-à-dire qu’ils ont développé des connaissances et des savoir-faire fondamentaux qui, en cas de crise, seront sans doute très prisés par les BAD environnantes : médecins, militaires, charpentiers, électriciens, infirmiers, etc.

Louer intelligemment est aussi une stratégie intéressante. Si vous entretenez un bon rapport avec votre propriétaire et que votre location présente des atouts appréciables comme la présence d’un puits ou un petit jardin, effondrement ou non, vous devriez être capable d’aménager votre habitation d’une manière durable.

Pensez différemment.

**Vous dites qu’il faut acheter de l’or et de l’argent, mais ces choses ne se mangent pas !**

C’est vrai, l’or et l’argent métal ne se mangent pas. Cependant, et comme nous l’expliquons clairement dans ce livre, la mise en place d’une BAD ne peut reposer sur une stratégie unique.

Puisque nous sommes dans un monde où de nombreux facteurs « crisogènes », plus ou moins importants, convergent, il y a fort à parier que les problèmes seront multiples et complexes. Tous ces facteurs, économiques, sociaux, écologiques, relationnels, énergétiques, agricoles ou autres doivent nous inciter à réfléchir à des solutions variées, adaptées et flexibles.

Imaginez que vous ayez transformé votre appartement urbain en une base solide pour bien tenir le coup en cas d’événement grave. La crise arrive mais votre appartement est réquisitionné par le caïd local pour en faire sa garçonnière ou son QG, ou alors un tremblement de terre vous oblige de quitter votre immeuble, ou tout simplement, que l’hyperinflation détruise la valeur du papier-monnaie. Eh bien dans ce cas, si vous avez placé vos liquidités ou votre fortune non

utilisée dans la création de votre BAD en or ou argent métal, vous pourrez transporter cette fortune ailleurs, et recommencer en la troquant, petit à petit, contre nourriture, outils et même terrain, voire une nouvelle habitation.

Le citoyen qui investit dans les métaux précieux ne trouvera pas là une solution globale ou ultime pouvant tout résoudre, mais simplement une corde de plus à son arc. En conjonction avec cette démarche « économique », le survivaliste doit se constituer la réserve alimentaire nécessaire à sa subsistance immédiate.
Il pourra ensuite mettre en place un jardin potager, apprendre à chasser, à cueillir ou à pêcher.

L'or et l'argent métal sont simplement des outils qui viennent compléter notre « boîte à outils », mais en aucun cas ils ne doivent être notre unique stratégie de survie.

**Comment faire pour convaincre mon conjoint, ma famille, mes amis ?**

On peut mener un âne à l'abreuvoir, mais on ne peut l'obliger à boire.

Alors, comment en parler à ses proches ? Comment convaincre son conjoint? Vous pouvez expliquer, calmement, avec des exemples et des chiffres concrets, en prenant votre temps, mais laissez-les assimiler et comprendre ces informations par eux-mêmes. Il ou elle captera ou non, mais vous ne pourrez pas le ou la forcer. Parfois, par amour, par facilité ou pour éviter le conflit, il ou elle vous suivra dans votre « *trip* », mais la motivation ne sera pas au rendez-vous.

Il faut être lucide. Dans notre monde déconnecté de la réalité et baignant dans l'opulence que nous permettent nos systèmes de support, c'est une étape mentale très importante, un peu comme le choix de la pilule rouge ou bleue dans le film Matrix. La réalité n'est pas accessible à tout le monde. Cela est valable pour les membres de votre famille, vos amis, tout le monde. Il s'agit toujours en définitive d'une décision individuelle. Faites au moins en sorte que cette décision repose sur de bonnes informations, mais au-delà de ça...

Ce qu'il faut comprendre également, c'est que « convaincre » est, à la base, une stratégie délicate, qui dépend de votre manière « personnelle » de comprendre et d'expliquer les enjeux.

Un bon moyen d’entrouvrir la porte de la responsabilisation personnelle, ou clanique, est de provoquer des petites choses dénuées de caractère négatif, « fin-de-mondiste », comme par exemple la construction d’un « kit voiture », d’une trousse de premiers soins, ou encore l’optimisation de l’isolation de votre domicile. Ces choses sont pragmatiques, elles peuvent parfaitement être expliquées de manière rationnelle, sans pour autant avoir à mentionner des cauchemars de pénuries, d’effondrement, ou de scénarios catastrophes « hollywoodiens ».

Beaucoup de survivalistes veulent obtenir un changement dramatique, immédiat et radical de l’attitude de leurs proches, cette attente est évidemment irréaliste. Au lieu d’essayer de convaincre à tout prix, il serait plus pertinent d’adopter une approche encourageante. Votre conjoint adore cuisiner? Cette activité, comme beaucoup d’autres, peut être intelligemment intégrée à votre projet, sans pour autant parler catastrophe. Encouragez-le à développer ses connaissances en l’invitant à aller à la cueillette aux champignons, mûres, baies diverses, à la pêche, voire à la chasse, pour cuisiner des aliments réellement « bio » ; parlez-lui de la mise en place d’un petit jardin sur lequel il pourra agréablement compter dans la préparation des repas. Bref, comprenez que nous avons tous des centres d’intérêt différents qui peuvent influencer, directement ou indirectement, notre niveau d’indépendance. De plus, laissez le temps agir. Avec les catastrophes naturelles régulières qui arrivent de par le monde et la crise économique qui, ces prochaines années, risque fort d’empirer, le temps peut vous donner raison.

Une fois réglé le problème de votre famille, il vous faudra songer à élargir votre cercle, qui de vos amis et de votre entourage vous souhaiteriez convaincre de vous rejoindre, de faire partie de votre clan. Cette démarche proactive est difficile car la plupart des gens n’ont pas la moindre idée des risques inhérents à la vie moderne, aller à leur rencontre en leur proposant de participer à une BAD peut sembler au mieux une histoire de parano, ou pire à une tentative de recrutement d’une secte !

L’approche d’un projet collectif est bien plus difficile qu’un projet « individuel ». Bon nombre de BAD en phase d’être accomplies ont avorté ou ont pris un très grand retard à cause du manque d’engagement collectif. La majorité de la population d’aujourd’hui est bien trop individualiste et trop sous la pression du quotidien pour songer à s’associer à un tel projet. Elle préférera rejoindre un projet existant et s’y subordonner. Pensez « néoféodal ».

Dans tous les cas de figure, approchez discrètement les gens avec des questions anodines sur ce qu'elles pensent de tel événement politique ou social, et si leurs réponses montrent qu'elles ont une bonne compréhension des problèmes du monde actuel, alors poussez plus loin. Décrivez votre projet et, si l'intérêt semble partagé, proposez-leur de s'y associer.

Si votre projet de BAD est déjà sur les rails ou que vous l'avez mis en place avec des règles et des procédures établies, il sera beaucoup plus facile de convaincre quelqu'un de vous rejoindre. Si votre BAD est encore au stade du projet, vous aurez beaucoup d'accords théoriques et de politesse, mais peu de passages à l'acte (contribution financière ou sous forme de travail). C'est normal, il y a tant de soucis au quotidien et un projet un peu fou fou, c'est marrant mais bon, on verra bien le moment venu. Dans ce cas, il ne vous restera que l'option d'avancer seul en attendant que les opinions changent. La différence entre un fou et un génie visionnaire ne tient parfois qu'au temps.

**Mon voisin est un con. Il me déteste. On est en conflit. Comment faire ?**

Il faut « regoupiller » le conflit qui a été « dégoupillé », probablement pour des raisons futiles et insignifiantes d'ego et de non-dits. Il n'y a pas d'autre moyen que de prendre le taureau par les cornes et parler directement à l'autre. Pour engager les choses et préparer le terrain, le cadeau souvent peut aider. Après, il s'agit d'être clair et explicitement faire comprendre que vous ne cherchez pas le conflit, que vous voulez « enterrer la hache de la guerre » et qu'au contraire vous souhaiter trouver des solutions à ce qui vous sépare. Si vraiment cela ne fonctionne pas et que la crise violente arrive... c'est l'occasion de « vendre » votre voisin malfaisant au gang du coin, en prétextant avoir entendu dire qu'il a planqué de l'or dans une cachette! (Mais non... on plaisante!)

**Comment convaincre les politiques de faire quelque chose pour nous sauver ?**

Ha ! Ha ! Ha !

Plus sérieusement, c'est possible. En tout cas au niveau local ou la démocratie est encore possible, surtout là où le contact personnel direct avec vos représentants (maires, conseillers municipaux, etc.) existe encore. Il s'agit de les travailler, petit à petit, les sensibiliser aux problématiques de l'avenir et aux bienfaits de l'autonomie et de l'indépendance localement. Le mouvement des « villes en transition », démarré en Grande-Bretagne et de plus en plus

présent à travers le monde, est un bon exemple pour la marche à suivre pour rendre moins dépendants des villages ou des villes des énergies fossiles dans les transports, le chauffage, toute énergie nécessaire.

Se préparer à l'indépendance, à la survie n'exclut pas de faire de la politique ou de militer, c'est même votre devoir de citoyen, mais il faut vous armer de patience et vous préparer à bon nombre de désillusions quant à la manière de fonctionner du monde politique. Tout du moins c'est notre avis.

**Et s'il ne se passe jamais rien ? Tout cela sert à quoi ?**

La grande force du survivalisme est son aptitude à influencer notre manière de vivre de manière pragmatique... Effondrement ou non, catastrophe ou non.

L'âme de la démarche du survivaliste n'est pas de se préparer à survivre à une quelconque catastrophe, une quelconque urgence ou une quelconque « fin du monde ». Non. L'âme de cette démarche est tout simplement d'augmenter, par nous-mêmes, c'est-à-dire d'une manière personnelle, notre niveau d'indépendance, d'autonomie, de résilience et donc naturellement de liberté.

Comment dénoncer aujourd'hui la tricherie de nos gouvernements, la grossièreté de nos écarts sociaux, la violence de nos génocides écologiques, la pauvreté de nos consciences si nous restons dépendants de « la machine » ?

Comment réellement influencer notre humanité, et donc l'humanité que nos enfants connaîtront demain, si nous ne sommes même pas capables de prendre en charge nos besoins physiologiques les plus simples ?

Comment parler d'écologie sans plonger nos mains dans la terre ?

Comment dire à nos banquiers qu'ils sont immondes si nous ne savons même pas gérer nos propres ressources, nos propres affaires ?

Comment accuser nos politiciens d'être avares, menteurs et totalement déconnectés du peuple si nous sommes nous-mêmes prisonniers d'une consommation à outrance et d'une relation à l'autre de plus en plus superficielle ?

Ce que le survivalisme propose avant tout, c'est d'arrêter de lorgner dans l'assiette du voisin. Arrêter de blâmer cet autre pour nos propres défauts, nos

propres faiblesses, nos propres écarts. Arrêter de blâmer cet autre pour notre avenir et l’avenir de nos enfants.

Même si c’est un concept abstrait et non une vérité absolue, la liberté est à la source même de notre démarche, et il ne peut y avoir de liberté si nous dépendons d’un autre pour notre eau, notre air et notre pain.

Le survivalisme est la plus grande des désobéissances civiles possibles actuellement. Il n’y a certainement aucune nécessité d’effondrement pour que cela soit tangible et pour que cette désobéissance influence directement ou indirectement, de manière positive la santé de notre univers.

## CONCLUSION

*Je commençai à entrevoir que la base de toute tyrannie n'est pas tant la force que le secret, la dissimulation, la censure. Lorsqu'un gouvernement — ou une Église — dit à ses sujets : « Il ne faut pas lire ceci, il ne faut pas voir cela, il est interdit de savoir telle chose », il en résulte inévitablement une tyrannie, quels qu'aient été les mobiles primitif. Ilfaut bien peu de force pour contrôler un homme dont l'esprit est ainsi déformé. En revanche, nulle violence ne peut venir à bout d'un esprit libre.*
Robert A. Heinlein, écrivain américain (1907-1988)

*La bataille la plus importante est la dernière.*
Napoléon Bonaparte, homme d'État français, (1769-1821)

*Le succès n'est pas définitif, l'échec nest pas fatal, c'est le courage de continuer qui compte.*
Winston Churchill, homme d'Etat britannique, (1874-1965)

*Écoute, souris, acquiesce, et après, fait ce que tu voulais faire de toute façon.*
Robert Downey Jr., acteur américain

Est-ce que tout cela va marcher ? Serez-vous prêt à tout ? Serez-vous. .. prêt, tout court ?

À chaque fois qu'une catastrophe arrive, les survivants, même les plus préparés, déplorent de ne pas avoir eu la volonté de mieux se préparer, de ne pas avoir eu plus de temps, plus de clairvoyance, de ne pas y avoir consacré plus de moyens... Un peu plus de réserves d'eau... Un peu plus de farine... Quelques pièces d'argent de plus pour acheter un médicament lorsque c'était vital... Ils regrettent aussi de ne pas avoir eu une arme et de ne pas avoir su en utiliser... Ils auraient ainsi pu sauver la vie d'êtres chers ou aider d'autres personnes... Ou s'épargner souffrances et humiliations : « Si seulement j'avais fait ceci, si seulement j'avais acheté cela, si seulement j'avais mieux préparé telle ou telle chose, fait telle ou telle formation, acquis tel savoir-faire... ». Si seulement...

Personne n'a dit que ce serait facile.

Dans le milieu dit « survivaliste » il est courant d'inventer des phrases, des dictons, censés dédramatiser cette situation d'incertitude qui pourrait devenir anxiogène et donc contre-productive. Parmi ces phrases :

Vous n'avez pas besoin d'aimer ça, vous devez juste le faire !

Si la violence ne résout rien, c'est que vous ne tapez pas assez fort !

La douleur n'est qu'une information !

La vie est injuste, et à la fin on crève !

Etc.

La réalité est que tout le monde n'y arrivera pas. Il y aura toujours de la sélection naturelle. Certains n'ont simplement pas la capacité, la discipline, la détermination pour y parvenir. D'autres, même les plus préparés, n'auront pas de chance et se trouveront au mauvais endroit, au mauvais moment. C'est comme ça. Il faut l'accepter.

Mais ce qu'il ne faut pas accepter, jamais, c'est de ne pas prendre en charge votre propre vie, de ne pas être responsable de ce qui vous arrive. De toute façon que vous l'acceptiez ou non, cela ne changera pas le cours des événements, qui vont — ou non — survenir et vous impacter. Pour paraphraser Périclès, si vous ne vous intéressez pas à la survie, la survie s'intéressera à vous...

Survivre est un choix.

Oh, rien n'est garanti. Sauf la mort à la fin, bien sûr. La mort qu'il faut inévitablement accepter avec sérénité, avec philosophie ou avec foi.

Et oui, même la survie à ses limites ! L'objectif final de celle-ci, n'est pas, bien entendu, la vie éternelle, et certainement pas la survie permanente et à tout prix. Non, la survie, bien que découlant d'un état d'esprit permanent, n'est qu'un état temporaire : le véritable objectif est... la vie !

La vie libre, saine, équilibrée, en harmonie avec un environnement, un écosystème et, surtout, avec votre famille, vos ami(e)s, votre clan... une vie meilleure, un avenir meilleur.

Cet avenir meilleur, que vous pouvez bâtir dès maintenant, pourra aussi donner l'idée à d'autres — vos voisins, vos amis — de faire pareil : de se mettre également à préparer leur Base Autonome Durable. Au final, vous aurez contribué à étendre un mode de vie plus respectueux de l'environnement et moins gourmand en ressources (récupération des eaux de pluie, recyclage, permaculture, consommation locale). Et même si, par bonheur, il ne se passait jamais rien de catastrophique, ce mode de vie vous apportera une vie saine et plus harmonieuse et, pour vos vieux jours, plus indépendante d'une « retraite » de l'État, qui risque fort d'être inexistante ou tout au moins réduite, une mesure d'austérité chassant l'autre... Et si, comme nous, vous aimez votre pays, voilà même un moyen très responsable, en tant que citoyen, d'appliquer l'idée que proposait le président des États-Unis, John F. Kennedy, dans son discours d'investiture de 1961 : « *Ne demande pas ce que ton pays peut faire pour toi, demande ce que tu peux faire pour ton pays.* »

Quoi de plus simple, en somme, pour vous construire cette vie meilleure que l'action ? L'action au quotidien, le travail qui, comme l'écrivait Voltaire, éloigne de nous trois grands maux que sont l'ennui, le vice, et le besoin, mais aussi évite de déprimer face à la tâche considérable qui se présente à nous tous !

Alors à vous de jouer ! On se retrousse les manches, on s'arme de courage et au boulot !

Genève, Suisse - Montana, États-Unis
Novembre 2012

# TABLE DES MATIERES

AVERTISSEMENT.....9
POURQUOI CE LIVRE ?.....15
BIENVENUE DANS L'ENFER DE L'URBAIN !.....19
SURVIVRE EN VILLE.....35

I - L'EAU.....49

1. Le stockage de Peau.....52
2. Où trouver de l'eau en ville ?.....55
3. Transport et logistique de l'eau.....61
4. Conservation et économie de l'eau.....65
5- Récolter l'eau de pluie.....67
6. Filtrer l'eau.....69
7. L'ébullition.....75
8. L'assainissement chimique.....77
9. Matériel.....81

II - LA NOURRITURE.....89

1. Le stockage de réserves.....93
2. La production de votre nourriture.....114
   Les centres de stock et de distribution.....127
   La chasse, les pièges et la pêche.....128
3. La conservation des aliments.....133
4. Le matériel.....135

III - HYGIÈNE ET SANTÉ.....139

1. Prévention et hygiène.....145
2. Médecine.....159
3. Outils et médicaments.....172
4. Trousse de première urgence.....181

IV - ÉNERGIE.....193

1. Les échanges thermiques.....195

2. L’électricité.....204
3. Piles, batteries, lampes, bougies.....210
4. Au-delà de la théorie.....214

V - LA CONNAISSANCE.....219

La librairie du survivaliste.....225

VI - LA DÉFENSE.....235

1. Rues barbares.....238
2. Un nouveau voisinage.....244
3. La défense passive : « FOMEC-BOT » et « Homme Gris ».....250
4. La défense passive du domicile.....254
5. La défense active.....266
6. La batterie d’armes.....275
7. Les multiplicateurs de forces.....281
8. Les autres armes.....287
9. Se préparer.....291

VII - LE LIEN SOCIAL.....301

1. Pourquoi les autres ?.....302
2. Le clan.....306
3. Avec qui établir votre clan ?.....308
4. Comment démarrer ?.....315
5. Le troc.....324
6. Systèmes de communication.....331

L’ÉVACUATION.....335

1. étude et projection.....339
2. Les points de chute.....342
3. Définition des rôles.....350
4. Les SYS MO (systèmes mobiles).....354

PRÉPAREZ-VOUS EN 30 JOURS : LA BAD POUR LES NULS !.....367

1. Déroulement.....368

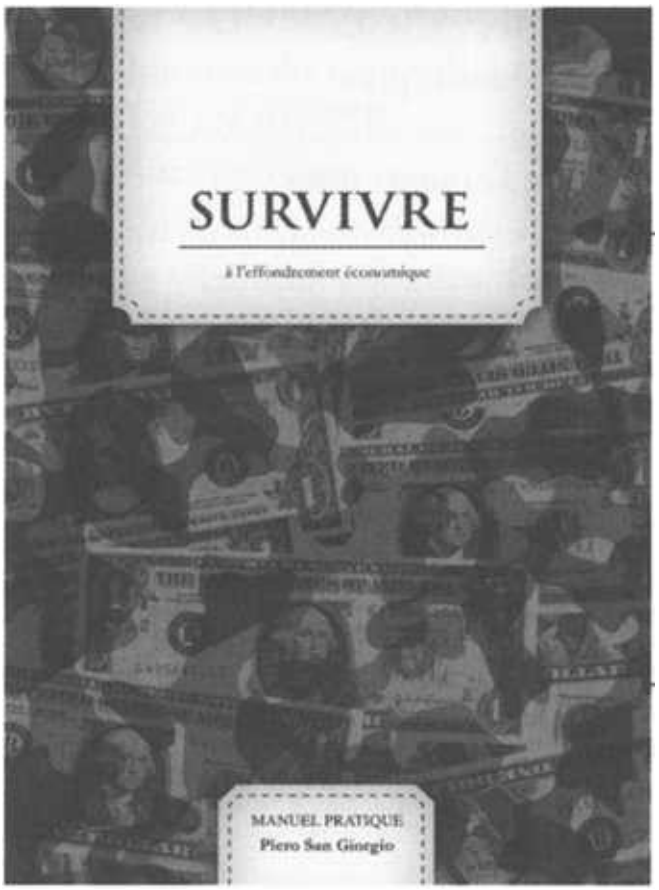
2. La dernière minute.....378

QUESTIONS - RÉPONSES.....383

Comment faire si je n’ai pas d’argent ?.....384
Là où j’habite, on ne peut pas acheter d’armes à feu !.....386
Et la confiscation des armes? Comme en 1940 ?.....386
J’habite dans un quartier à haut risque, mon quartier est dominé par un gang de criminels, dois-je déménager ?.....387
J’aimerais partir de la ville, mais le prix des maisons est prohibitif... Est-il est pertinent de faire un prêt.....388
J’aimerais partir de la ville, mais le prix des maisons est prohibitif... Est-il est pertinent de faire un prêt pour acheter une maison ?.....388
Vous dites qu’il faut acheter de l’or et de l’argent, mais ces choses ne se mangent pas !.....389
Comment faire pour convaincre mon conjoint, ma famille, mes amis ?.....390
Mon voisin est un con. Il me déteste. On est en conflit. Comment faire ?.....394
Comment convaincre les politiques de faire quelque chose pour nous sauver ?.....394
Et s’il ne se passe jamais rien ? Tout cela sert à quoi ?.....395

CONCLUSION.....397

**Survivre à l’effondrement économique**




Par Piero San Giorgio
Prix éditeur : €23,00
420 pages
ISBN : 978-2-35512-040-4

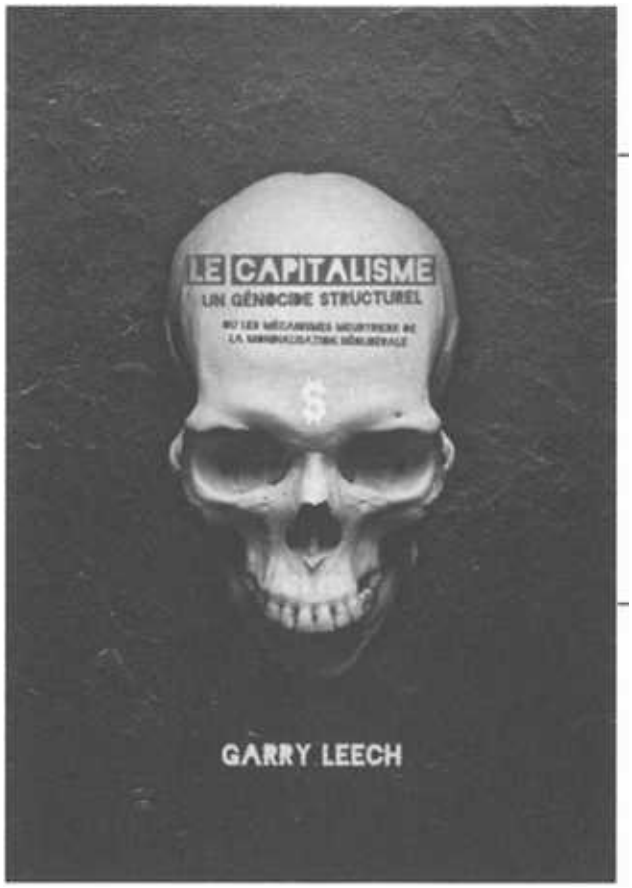
Survivre à l'effondrement économique : tout est dans le titre.

En 400 pages extrêmement bien documentées, Piero San Giorgio expose les raisons pour lesquelles il faut se préparer à un véritable effondrement des bases matérielles de notre monde contemporain, quels sont les scénarios possibles de cet effondrement, et surtout comment s’y préparer.

Reprenant le concept de Base Autonome Durable, l’auteur propose ici un récapitulatif de ce qu’il faut faire pour être réellement autonome, et de manière durable. De l’alimentation à la sécurité en passant par la constitution d’un lien social pérenne en situation d’effondrement, tous les aspects pratiques d’un plan de sauvegarde personnelle sont abordés.

DÉJÀ PLUS DE 20.000 EXEMPLAIRES VENDUS !!

**Le Capitalisme : un génocide structurel**




Par Garry Leech
Prix éditeur : €19,00
274 pages
ISBN : 978-2-35512-046-6

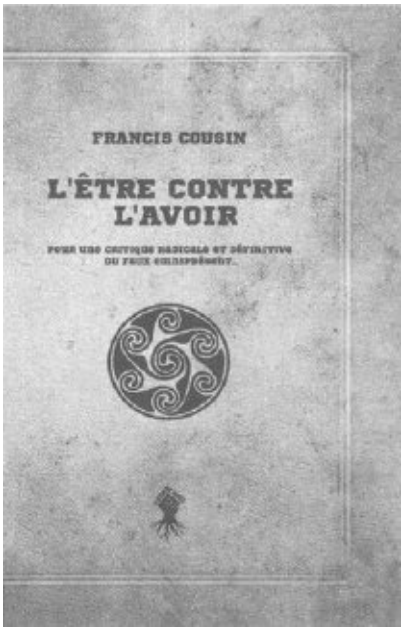
Avec la précision d’un procureur aguerri et la force morale d’un prophète de l’Ancien Testament, G. Leech révèle que la puissance qui gouverne le monde à notre insu est responsable de dizaines de millions de morts chaque année. Ses actes sont froidement calculés ; ses crimes, prémédités ; les preuves, indiscutables.

Mais le monstre n’a pas de visage, ou plutôt il en a mille. Mu par une avidité sans limites, il contrôle tout, avale tout, détruit tout. Son nom : la mondialisation néolibérale ; son géniteur : le capitalisme.

Puisant dans l’histoire bouleversante des paysans dépossédés de leurs terres au Mexique et en Inde, dans celle des Africains qui meurent par millions chaque année faute de soins, Garry Leech démonte méthodiquement les mécanismes meurtriers de la mondialisation néolibérale et livre un réquisitoire implacable sur la nature génocidaire du capitalisme.

Ouvrage essentiel et révélateur, «Le Capitalisme : Un génocide structurel» ne se contente pas de dresser l’acte d’accusation du capitalisme et de remettre en cause la mondialisation néolibérale, il montre aussi comment les révolutions d’Amérique Latine peuvent établir les fondations d’une alternative mondiale viable, plus égalitaire, plus démocratique.

**L’être contre l’avoir**



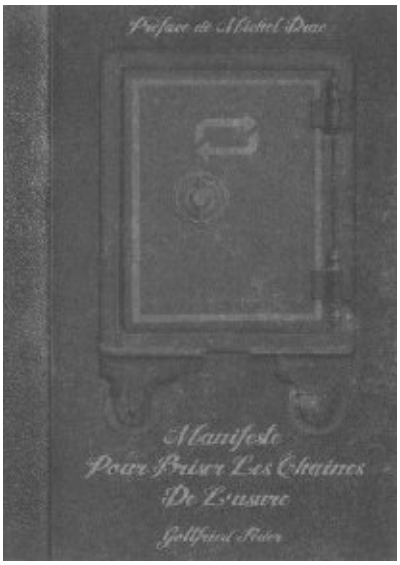

Par Francis Cousin
Prix éditeur : €21,00

274 pages
ISBN : 978-2-35512-047-3

Le spectacle du fétichisme de la marchandise fait le devenir du monde.

L’existence humaine n’y est là qu’une longue errance angoissée sur le marché narcissique des rencontres factices. Partout règne la liberté despotique de l’argent et l’humain asservi et déchiré par la dictature démocratique de l’avoir et du paraître, ne cesse de consommer sa propre soumission. Contre ce totalitarisme de la fausse conscience, il s’agit de tourner le dos à la mise en scène de la passivité moderne, pour retrouver les véritables chemins du sens critique et poser en pratique la question radicale de l’authenticité de l’être. A l’heure où les troubles sociaux d’envergure, qui partout s’annoncent, menacent l’organisation inhumaine de l’ordre existant, l’auteur tient à dire qu’il n’est pas indifférent de rappeler que toutes les politiques de la raison marchande sont, de l’extrême droite à l’extrême gauche du Capital, l’ennemi absolu et définitif de toute joie humaine véridique.

**Manifeste pour briser les chaînes de l'usure**




Par Gottfried Feder
Prix éditeur : €12,00

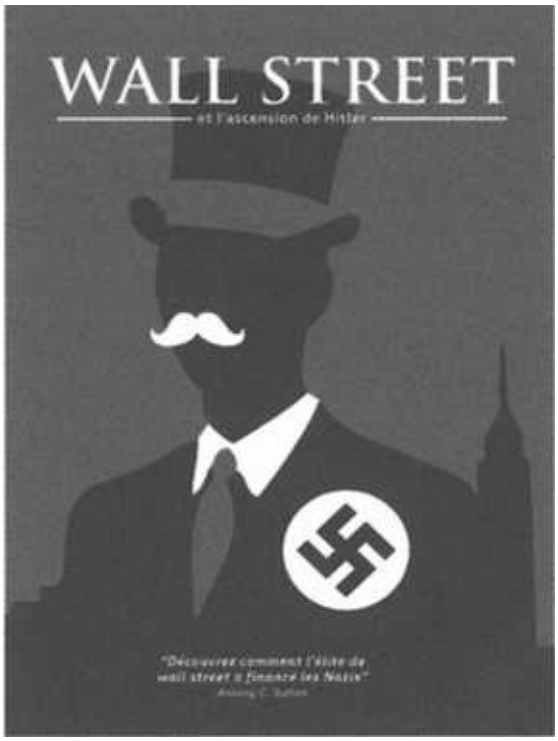
136 pages
ISBN : 978-2-35512-045-9

Gottfried Feder écrivit en 1919 ce livre prophétique parce qu'il voulait alerter l'opinion allemande sur le risque d'hyper-inflation.

En 1923, lorsque la valeur du mark s'effondra, tout le monde put vérifier qu'il avait eu entièrement raison. Et 1929 aussi devait donner raison à Feder. Il avait démontré la perversité de la mécanique de l'argent-dette... et la Grande Dépression fut l'implosion d'une économie appuyée sur cette mécanique infernale. À travers une analyse simple mais percutante des rapports de forces à l'intérieur du Capital, il annonçait, il y a près de cent ans, le triomphe futur des acteurs oligopolistique d'une finance totalement mondialisée et virtualisée, au détriment du capital industriel national. Et il prédisait, déjà, que la montagne de dettes qui naîtrait de ce triomphe menacerait tôt ou tard d'engloutir le monde entier dans une catastrophe économique inouïe. Nous y sommes.

Ce manifeste constitue un document historique d'une très grande importance. Gottfried Feder était avant tout un militant. En janvier 1919, il avait participé à la fondation d'un petit parti politique, en Bavière : le Parti des Ouvriers Allemands. L'organisation vivota quelques temps, jusqu'à ce qu'un orateur exceptionnel en devienne le tribun, un certain Adolf Hitler. La suite est connue. Ce qui l'est moins, c'est l'importance que le « Manifeste pour briser les chaînes de l'usure » eut dans la genèse du national-socialisme.

**Wall Street et l'ascension de Hitler**

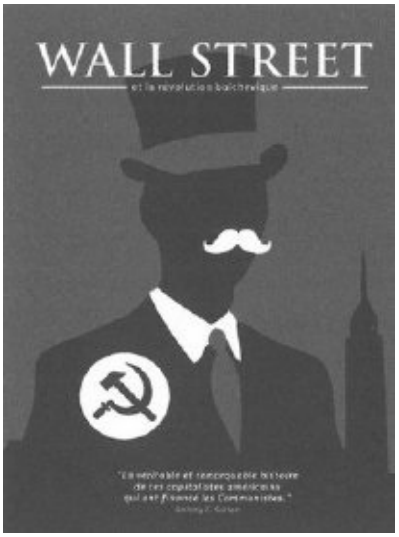



Par Antony C. Sutton
Prix éditeur : €19,00
326 pages
ISBN : 978-2-35512-043-5

En mettant au jour un cloaque de mensonges, de tromperies et de duplicités, Antony Sutton révèle l'un des faits le plus marquant, et pourtant jamais rapporté de la Seconde Guerre mondiale : que des banques de Wall Street et des entreprises clés nord-américaines ont soutenu l'ascension de Hitler vers le pouvoir, en finançant l'Allemagne nazie et en faisant des affaires avec elle.

En suivant minutieusement la piste de ce secret bien gardé, à l'aide de documents et de témoignages, Sutton parvient à la conclusion répugnante que la catastrophe de 1939-45 fut extrêmement profitable pour un groupe privilégié d'initiés financiers. Il présente un compte-rendu détaillé et très bien documenté du rôle joué par J.P. Morgan, T.W. Lamont, les intérêts de Rockefeller, la société General Electric, Standard Oil, National City Bank, les banques Chase et Manhattan, Kuhn Loeb & Co., General Motors, Ford Motor Company, et beaucoup d'autres qui ont aidé à préparer la guerre la plus sanglante et la plus destructrice de l'Histoire.

**Wall Street et la Révolution bolchevique**




Par Antony C. Sutton
Prix éditeur : €19,00
376 pages
ISBN : 978-2-35512-044-2

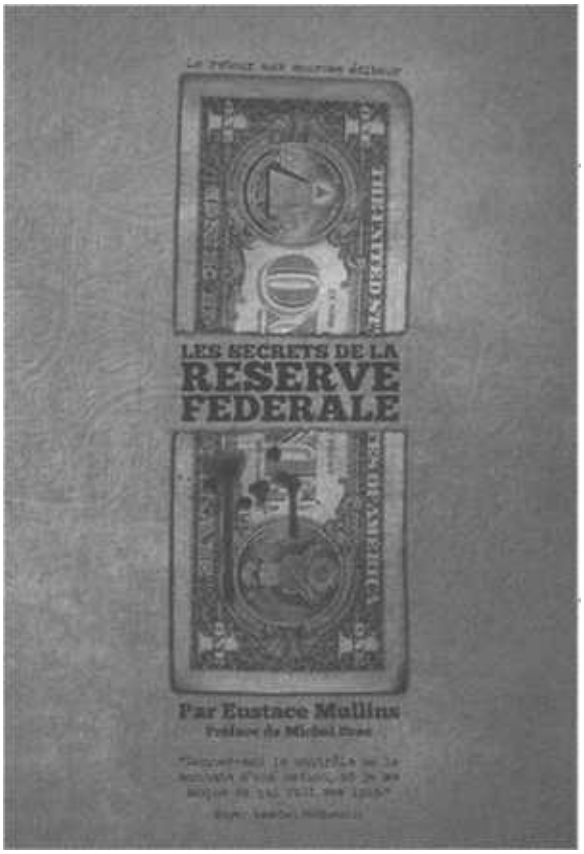
Pourquoi Trotski, alias Bronstein, voyagea-t-il avec un passeport officiel américain lorsqu'il retourna en Russie en 1917 rejoindre Lénine pour la révolution ?

Pourquoi la mission américaine de la Croix-Rouge en Russie, en 1917, comportait-elle plus d'hommes d'affaires que de médecins ?

Au fil d'une enquête magistrale, qui se fit comme un roman d'espionnage, Antony Sutton établit des liens historiques tangibles entre capitalistes américains et communistes russes. Tirant ses informations de l'examen de dossiers du Département d'État, des archives personnelles de personnages clés de Wall Street, de biographies, d'articles de presse et de livres d'historiens classiques, Sutton nous révèle : le rôle que jouèrent les dirigeants de la banque Morgan dans l'acheminement illégal d'or bolchevique vers les États-Unis ; le détournement de la mission de la Croix-Rouge américaine en Russie par les banquiers de Wall Street ; l'intervention de Wall Street pour obtenir la remise en liberté de Trotski

; les accords passés par de grandes entreprises afin de capter l’énorme marché russe ; le soutien au communisme, actif mais secret, par des hommes d’affaires de premier plan, lesquels se faisaient publiquement les champions de la libre entreprise...

**Les Secrets de la Réserve Fédérale**




Par Eustace Mullins
Prix éditeur : €22,00
436 pages
ISBN : 978-2-35512-031-2

La Réserve Fédérale américaine n’est ni une réserve, ni fédérale, ni américaine.

C’est un cartel de banques privées, qui se sont arrogé le droit d’émettre la

monnaie de réserve mondiale. Voici son histoire.

Ce livre, traduit pour la première fois en français, a représenté quarante années de travail pour son auteur. C'est probablement un des ouvrages les plus importants du XX$^{e}$ siècle. C'est le seul livre brûlé en autodafé, par décision de justice, en Europe après 1945. C'est une enquête minutieuse, servie par l'honnêteté et la compétence. C'est, aussi et surtout, une révélation sur la manière dont fonctionne réellement le monde depuis un siècle.

«*Le livre le plus important jamais écrit pour comprendre comment l'oligarchie bancaire domine le monde.*»

— Alain Soral

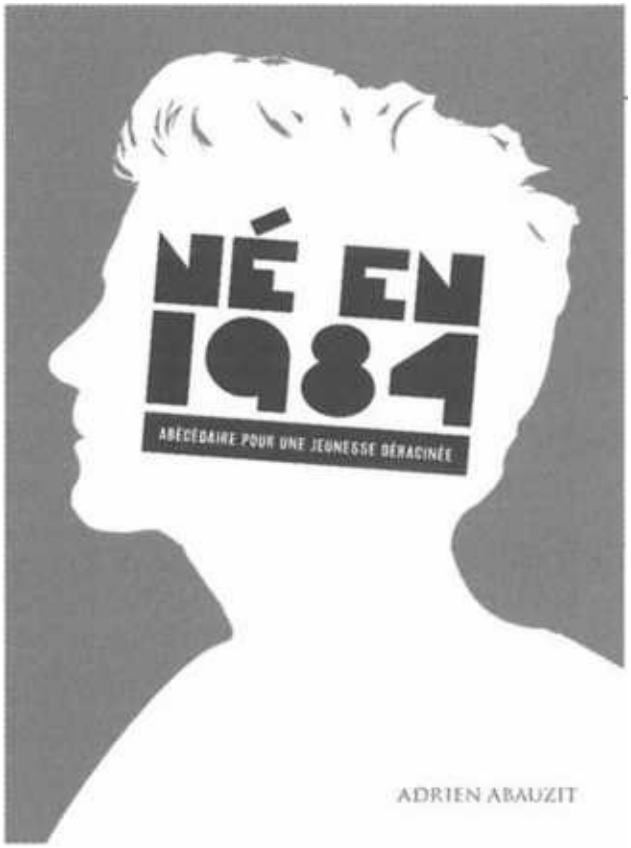
**Le Conflit Israélo-Palestinien**

Par Jean-François Goulon
Prix éditeur : €15,00
209 pages
ISBN : 978-2-35512-042-8

Alors que les officines de propagande israéliennes ont bien failli faire supprimer toute référence à la« Nakba » (la catastrophe pour les Palestiniens) des manuels scolaires français, que l'ancien président de la République française, s'entretenant en privé avec Barack Obama, laissa échapper : « Je ne supporte plus Netanyahou, c'est un menteur ! », que la France a voté « OUI » à l'adhésion à part entière de la Palestine à l'UNESCO, il était temps de rétablir certaines vérités qui auraient pu tomber dans les oubliettes de l'histoire.

Cet ouvrage essentiel, recueil de textes écrits par les auteurs les plus importants qui ont traité du conflit au Proche-orient, démonte pas à pas la thèse « officielle » d'Israël en apportant des preuves écrites noir sur blanc, tout en faisant voyager le lecteur à travers près de quatre mille ans d'Histoire.

## Né en 1984




Par Adrien Abauzit
Prix éditeur : €19,00
293 pages
ISBN : 978-2-35512-039-8

1984... Dans son célèbre roman, Georges Orwell décortique une certaine version du cauchemar totalitaire.

Nos démocraties contemporaines constituent apparemment l’exact opposé de la dictature orwellienne. Mais peut-être n’est-ce là que la surface trompeuse d’une eau pure, sous laquelle gît une boue infâme. Et si au contraire, nos sociétés ne se distinguaient des totalitarismes passés que par la perfection méthodologique de l’oppression ? La perfection de ce système d’oppression, c’est son ignorance par lui-même.

Dans la logique du despotisme, l’ignorance, c’est la force. Donc ignorer qu’on a

intériorisé cette maxime, c’est l’avoir poussé à ses plus extrêmes implications. Là réside la supériorité du totalitarisme de marché : pas ou peu de violences sur les corps, mais une insidieuse violence faite aux esprits. La quantité de violence n’a jamais été aussi grande, mais elle reste invisible. C’est la plus grande mystification de l’histoire : l’Occident prétendument démocratique est devenu une dictature parfaite, le premier totalitarisme viable. Un totalitarisme où le bon sens est considéré comme subversif, où l’évidence est déclarée extrémiste. Un totalitarisme où, enfin, l’esprit public est constamment égaré et détourné des vraies questions. Un totalitarisme où les citoyens sont écrasés par le mal identifié par Simone Weil derrière le totalitarisme : le déracinement.

DEPUIS 1995

**VOL WEST**

SE CONCENTRE SUR LA MISE EN PLACE D'UNE MANIÈRE DE VIVRE AXÉE SUR L'INDÉPENDANCE, L'AUTONOMIE, LA RÉSILIENCE ET PLUS LARGEMENT LA RESPONSABILISATION CITOYENNE.

EN 2010, IL COMMENCE LE BLOG « LE SURVIVALISTE » QUI DEVIENDRA RAPIDEMENT LA RÉFÉRENCE FRANCOPHONE DANS LE DOMAINE DU SURVIVALISME.

AYANT VÉCU À PARIS 22 ANS ET 16 ANS À LOS ANGELES, IL RÉSIDE AUJOURD'HUI DANS L'ETAT DU MONTANA.

## COMMENT SURVIVRE EN VILLE ?

LA SURVIE, EN CAS DE CRISE MAJEURE, EST UNE PRÉOCCUPATION QUOTIDIENNE POUR PIERO SAN GIORGIO, AUTEUR DU BESTSELLER « SURVIVRE À L'EFFONDREMENT ÉCONOMIQUE », ET VOL WEST, AUTEUR DU BLOG « LE SURVIVALISTE ». ILS NOUS PROPOSENT DANS CE LIVRE DE PARTAGER LEUR RÉFLEXION, LEURS EXPÉRIENCES ET LEUR SAVOIR-FAIRE SUR CE SUJET.

EAU, NOURRITURE, HYGIÈNE, DÉFENSE, LIEN SOCIAL, COMMENT SE PRÉPARER AUX CONDITIONS EXTRÊMES D'UN ANÉANTISSEMENT DE LA « NORMALITÉ ». VOUS SAUREZ TOUT SUR LA MISE EN PLACE D'UNE VÉRITABLE BASE AUTONOME DURABLE URBAINE POUR AUGMENTER VOS CHANCES DE SURVIE ! SI VOUS NE LISEZ PAS CE LIVRE, NOUS NE DONNONS PAS CHER DE VOTRE PEAU DE CITADIN !

ÊTES-VOUS PRÊT ? ATTACHEZ VOS CEINTURES, ENFILEZ VOTRE GILET PARE-BALLES...

... C'EST PARTI !

9 782355 120480

PRIX : 21 EUROS
ISBN : 978-2-35512-048-0

GRAPHISME PAR MOHAMED ALI

LE RETOUR AUX SOURCES