

# Bien se protéger

face aux événements  
naturels



AXA  
Prévention

# Se préparer

**Le climat change déjà  
et, avec lui, la fréquence et l'intensité  
des événements naturels.**

Il est donc nécessaire de s'adapter à l'évolution de notre environnement et d'apprendre à réagir face à une catastrophe pour se protéger au maximum.

Dans ce guide pratique, nous avons identifié les actions préventives ainsi que les comportements à adopter en situation de crise.

## S'informer

- Pour se protéger, il est essentiel de s'informer sur les aléas possibles dans sa région. En cas d'emménagement ou d'achat de logement, il faut aussi évaluer l'évolution à long terme des risques naturels, induits notamment par le changement climatique.

- S'informer auprès de la mairie s'il existe un plan de prévention des risques naturels (PPRn).

- Aller consulter un outil de référence des risques naturels en ligne, simple à utiliser :

<https://www.georisques.gouv.fr/mes-risques/connaitre-les-risques-pres-de-chez-moi>

Cet outil permet de se renseigner sur le phénomène croissant des retraits et gonflements d'argile (RGA) dont l'importance augmente avec le changement climatique et qui peuvent endommager les bâtiments.

- Consulter régulièrement les sites de référence spécialisés :

**Météo-France** (<https://www.meteofrance.fr>)

**Vigicrues** (<https://www.vigicrues.gouv.fr>)

**Géorisques** (<https://www.georisques.gouv.fr>)

# Les 4 niveaux de vigilance météorologique émis par Météo-France

## Vigilance rouge

Une vigilance absolue s'impose. Des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus. Tenez-vous régulièrement au courant de l'évolution de la situation et respectez impérativement les consignes de sécurité émises par les pouvoirs publics.

## Vigilance orange

Soyez très vigilant. Des phénomènes dangereux sont prévus. Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation et suivez les conseils de sécurité émis par les pouvoirs publics.

## Vigilance jaune

Soyez attentifs. Si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique ou exposées aux crues, des phénomènes habituels dans la région mais occasionnellement et localement dangereux (ex. mistral, orage d'été, montée des eaux) sont en effet prévus. Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation.

## Vigilance verte

Pas de vigilance particulière.

# Se préparer et préparer sa famille

## Rédiger un plan familial de mise en sûreté (PFMS)

Dans ce document, rassembler les informations nécessaires, lister et prioriser les bons gestes à adopter face à un événement climatique : contacts indispensables, provisions, logement de fortune en cas d'évacuation, etc. C'est un outil pratique à construire et à actualiser en famille pour être fin prêt.

Si vous ou l'un de vos proches utilisez un dispositif d'assistance médicale alimenté par électricité, contactez l'organisme qui en assure la gestion pour connaître les précautions à prendre.

## Aménager une pièce de survie

Située en hauteur de préférence (mezzanine, grenier...), la pièce de survie dispose d'un accès vers l'extérieur en cas d'évacuation. C'est ici que sera entreposé le kit d'urgence, mais aussi les documents administratifs, quelques vêtements de rechange, un imperméable et des bottes pour chaque habitant.

## Les documents administratifs

Mettre les copies des documents importants sous plastique : papier d'identité, documents relatifs à l'assurance, factures, etc., mais aussi photos de l'intérieur et de l'extérieur de l'habitation afin de constater les dégâts avec son assureur.

Numériser les documents précités et les sauvegarder dans un coffre-fort numérique est une garantie complémentaire.



**eau**  
6 litres par personne



**outils de base**  
couteau de poche multifonction



**radio**  
avec pile ou batterie ou sans pile à manivelle



**double des clés**  
de maison pour éviter de se retrouver bloqué dehors, et de voiture en cas d'évacuation par la route.



**lampe**  
avec 2 jeux de piles ou sans pile à manivelle



**trousse médicale**  
bandelettes, sparadrap, paracétamol, produits hydroalcooliques, traitement médicaments en cours, etc.



**nourriture de secours**  
consommant peu d'eau : barres énergétiques, fruits secs, conserves, petits pots pour bébé...



**bougies**  
avec allumettes ou briquet

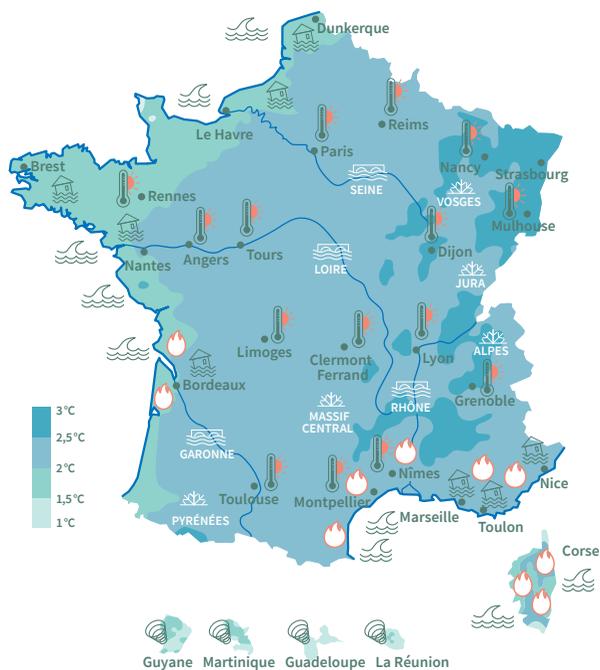


**carte de crédit ou argent liquide**



**papiers d'identité**  
et leurs photocopies sous plastique

# Carte des impacts à venir d'ici 2050



# Réagir face à l'événement naturel

source :  
[https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/ONERC\\_Panneaux\\_expo\\_CCC\\_MAJ-2019\\_800x1100\\_DEFweb.pdf](https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/ONERC_Panneaux_expo_CCC_MAJ-2019_800x1100_DEFweb.pdf)

# Rester informé en permanence

Rester en permanence informé via Radio France ou encore les réseaux sociaux de sources officielles et les sites de référence comme :

**meteofrance.fr et vigicrues.gouv.fr.**

En situation d'urgence vitale, deux numéros :

**le 15 (SAMU) et le 18 (Pompiers)**

**Être attentif aux messages par porte-voix et par sirènes.**



# Comment réagir au signal d'alerte?

- Se mettre en sécurité dans un bâtiment.
- Ne pas téléphoner, sauf urgence vitale, afin d'éviter de surcharger les réseaux.
- Ne pas aller récupérer ses enfants à l'école, les enseignants ont été formés pour les prendre en charge.
- Ne pas rester dans un véhicule.
- Ne pas rester près des fenêtres, ni les ouvrir.
- Ne pas allumer une quelconque flamme.
- Ne pas prendre l'ascenseur.
- En cas d'ordre de confinement : arrêter la climatisation, le chauffage et la ventilation, boucher les ouvertures (fentes, portes, aérations, cheminées...) afin de se protéger d'une éventuelle pollution de l'atmosphère.
- Évacuer uniquement sur ordre des autorités : se tenir prêt à évacuer rapidement avec son kit d'urgence.

# Être citoyen et renforcer l'action au service des sinistrés

## Avant l'événement

**Anticiper.** Faire un tri pertinent parmi les sources disponibles sur les médias sociaux. S'abonner aux comptes fiables et relayer leurs messages préventifs.

## Pendant l'événement

**Être responsable.** Éviter la propagation des rumeurs et ne diffuser que des informations officielles ou fiables.

# Comment réagir face à la tempête?

## En prévention

Consulter les bulletins sur [vigilance.meteofrance.fr](https://www.meteofrance.fr).

**Chaque tempête a un nom pour être facilement identifiable.**

- S'éloigner des bords de mer et des lacs.
- Faire vérifier la toiture.
- Vérifier l'état de fixation des antennes, paraboles et gouttières.
- Contrôler le bon fonctionnement des portes et fenêtres.
- Prévoir de quoi occulter les ouvertures sans protection (hors grilles de ventilation).
- Jardin : élaguer les arbres, ancrer solidement au sol les pieds de clôture et pergolas, rentrer à l'abri les objets susceptibles d'être emportés par le vent (parasol, table de jardin, trampoline, etc.).

## Avant la tempête

- Mettre les animaux domestiques à l'abri avec eau et nourriture.
- Couper gaz et électricité et débrancher tous les appareils.
- Éteindre les feux de cheminée.
- Abriter sa voiture.
- Mettre hors d'atteinte des tempêtes : le mobilier et les biens fragiles, les matières polluantes et dangereuses, les objets trop légers ou non fixés.

## Pendant la tempête

**Dans un bâtiment**

- Vérifier que tout le monde est bien là.
- Fermer les portes, fenêtres et volets.
- Débrancher tous les appareils électriques.
- Éviter autant que possible de sortir, sauf ordre des autorités.



<https://www.gouvernement.fr/risques/tempete>

## À l'extérieur, à pied ou à vélo

- Si possible, s'abriter dans un bâtiment.
- Sinon, ne pas hésiter à s'allonger par terre et prendre garde aux objets volants.
- Rester à distance des toitures, arbres, pylônes et fils électriques tombés au sol.
- Se tenir éloigné des cours d'eau.

## Dans sa voiture

- S'arrêter, loin des arbres et équipements susceptibles de s'écraser sur le véhicule.
- Placer le véhicule face au vent : le pare-brise résiste bien à la pression.
- Activer les feux de détresse.
- Éviter les zones bordant les cours d'eau (50 cm d'eau suffisent pour emporter une voiture).

## Après la tempête

- Rester éloigné des zones à risque et des fils électriques.
- Signaler et apporter une première aide aux personnes en difficulté.
- Examiner les murs, sols, portes, escaliers et fenêtres pour évaluer le risque d'écroulement.
- Repérer les arbres qui menacent de s'abattre et autres points dangereux, et s'en éloigner.
- Si des tuiles ont été arrachées, faire appel à un professionnel.
- Prendre des photos des dégâts avant tout nettoyage.
- Déclarer les dommages à son assureur dans les cinq jours ouvrés.

# Comment réagir face à l'orage, la foudre et la grêle?

## Avant l'orage et les éclairs

- Fixer un paratonnerre.

## Pendant l'orage et les éclairs

- Rester à distance des équipements métalliques.
- Débrancher box internet et téléphone.
- Couper un maximum de disjoncteurs au tableau électrique.
- Si l'on est à l'extérieur et que les éclairs sont rapprochés, adopter la position accroupie.
- Bannir l'usage d'un parapluie durant l'orage : il peut capter l'éclair, même à plusieurs kilomètres.

## En cas d'épisode de grêle

### À la maison

- Éviter tout déplacement.
- Fermer les fenêtres. Si elles sont récentes, relever les volets roulants électriques. Les nouvelles vitres peuvent être bien plus résistantes que le plastique.
- Garder les animaux à l'intérieur et rentrer plantes et meubles d'extérieur.
- Enrouler les stores solaires.
- Revêtir des vêtements couvrants si l'on doit absolument sortir.
- Garer sa voiture à l'abri ou protéger son pare-brise en priorité à l'aide de couvertures ou de cartons.

## En voiture, en cas de forte pluie

- Mettre les feux de brouillard.
- Multiplier par deux la distance de sécurité avec la voiture qui précède.
- Réduire sa vitesse (risque d'aquaplaning).



<https://www.gouvernement.fr/risques/tempeste>



# Comment réagir face à la crue et l'inondation ?

## Les règles d'or

- Laisser ses enfants à l'école, ils seront pris en charge.
- Sans se mettre en danger, aider ses voisins et penser aux personnes vulnérables.
- Éviter de se déplacer inutilement pour ne pas compliquer la tâche des sauveteurs.
- Ne pas utiliser sa voiture.

## Avant l'inondation

- S'informer sur le risque de crues sur le site [www.vigicrues.gouv.fr](http://www.vigicrues.gouv.fr).
- Identifier auprès de la mairie les lieux d'accueil en cas d'évacuation.
- Mettre à l'abri les produits sensibles (médicaments, produits chimiques).
- Surélever les meubles qui peuvent l'être.
- Fermer les portes, fenêtres, soupiraux et aérations.

## Pendant l'inondation

### En voiture

- D'une manière générale, en cas de fortes pluies ou d'inondations, ne pas utiliser sa voiture.
- Respecter strictement les indications routières des autorités (routes barrées, déviations, etc.).
- Ne pas passer sur les ponts ni sur les digues, ne pas franchir les passages à gué, ne pas s'approcher des cours d'eau en crue.

### Dans un bâtiment

- Ne pas utiliser les équipements électriques (ascenseurs, portes automatisées...).
- Couper gaz et électricité.



<https://www.gouvernement.fr/risques/inondation>

- Utiliser le téléphone seulement en cas d'urgence vitale.
- Attendre les secours dans la pièce de survie ou dans les étages, avec le kit d'urgence.
- N'évacuer que sur ordre des autorités ou si la violence de la crue l'oblige.

### À l'extérieur (ou si l'on doit évacuer son habitation)

- Aller sur les points hauts (collines).
- Ne pas s'engager sur une route inondée, ni à pied, ni en voiture.
- Ne pas franchir de barrage, pont ou digue, ni une rivière, même si elle paraît peu profonde. La force de l'eau peut surprendre.
- Rester à distance des zones inondées, même si l'on connaît bien les lieux.

## Après l'inondation

- Prendre des photos des dommages.
- Aérer.
- Enlever l'eau et la boue, et désinfecter.
- Jeter les aliments demeurés dans l'eau ou dans un réfrigérateur hors-service.
- S'assurer que l'eau courante est potable auprès de la mairie avant de la consommer.
- Ne rétablir le courant électrique et le chauffage que si l'installation est sèche : de préférence, faire intervenir un professionnel.
- Avant d'occuper à nouveau les lieux, faire réaliser un diagnostic de sécurité.
- Déclarer les dommages à son assureur.

# Comment réagir face à un feu de forêts?



<https://www.gouvernement.fr/risques/feux-de-forets>

## Avant le feu de forêt

- Se renseigner en mairie sur l'existence d'un PPRif (plan de prévention des risques d'incendies de forêt).
- Identifier les mesures applicables à son habitation.
- Vérifier le fonctionnement de fermeture des portes, fenêtres et volets.
- Vérifier l'état de la toiture.
- S'assurer qu'il n'y a pas des récipients de gaz ou de liquides inflammables susceptibles d'être exposés au feu.
- Éviter les matériaux inflammables (clôtures, gouttières en PVC, tas de bois contre la maison).
- Prévoir des moyens d'arrosage.
- Préparer un kit d'urgence et des vêtements protecteurs : gants de cuir, casquette, lunettes enveloppantes, foulard et chaussures montantes, si possible en cuir.

## En cas de feu de forêt

- Informer les pompiers (18) avec calme et précision.
- Rechercher un abri en fuyant dos au feu.
- L'habitation reste la meilleure protection. N'évacuer que sur ordre des autorités.
- Fermer les bouteilles de gaz (éloigner celles qui sont à l'extérieur).
- Fermer et arroser volets, portes et fenêtres.
- Occulter les aérations avec des linges humides.
- Enlever les éléments combustibles (linge, mobilier PVC, tuyaux...)
- S'habiller avec des vêtements de coton épais (pas de synthétique) couvrant toutes les parties du corps.
- Respirer, si possible, à travers un linge humide.
- Ne pas sortir de la voiture si l'on est surpris par un front de flammes.

## Après un feu de forêt

- Sortir protégé (chaussures et gants en cuir, vêtements en coton, chapeau).
- Éteindre les foyers résiduels en les arrosant abondamment.
- Inspecter son habitation en recherchant les braises qui auraient pu s'introduire sous les tuiles ou par des orifices d'aération.
- Prendre des nouvelles de ses voisins.

# Comment réagir face à la canicule et la sécheresse?



<https://www.gouvernement.fr/risques/canicule>



<https://www.gouvernement.fr/risques/secheresse>

## Avant l'été

- Inciter les personnes vulnérables ou isolées à se faire connaître à la mairie.
- S'équiper de brumisateur, ventilateur et thermomètre médical (non frontal).
- Apprendre à reconnaître les signaux pour déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin.

## Pendant l'épisode de canicule et de sécheresse

- Éviter les efforts aux heures les plus chaudes.
- Boire de l'eau fréquemment et abondamment (au moins 1,5 litre par jour).
- Ne pas boire d'alcool.
- Se mouiller le corps plusieurs fois par jour.
- Maintenir son logement frais (fenêtres et volets clos la journée, à ouvrir la nuit s'il fait frais) et éviter de sortir aux heures les plus chaudes.
- Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais et encourager son entourage à faire de même.
- Rester en contact quotidien avec les personnes âgées, isolées ou fragiles.
- En cas de sécheresse, être responsable dans sa consommation d'eau :
  - Réparer toute fuite d'eau sans tarder.
  - Éviter de laver sa voiture.
  - N'arroser son jardin que la nuit.
  - Économiser l'eau à la maison en privilégiant les douches aux bains et en installant des équipements sanitaires économes en eau.

# Comment réagir en cas de grand froid?



<https://www.gouvernement.fr/risques/grand-froid>

## Les règles d'or

- Limiter ses déplacements.
- Même en bonne santé, limiter les efforts physiques et les activités à l'extérieur.
- Éviter de manger trop gras ; privilégier les féculents riches en glucides ainsi que les fruits et légumes (de saison) pour les vitamines.
- Ne pas consommer d'alcool.

## À la maison

- Maintenir la température ambiante du domicile à un niveau convenable.
- Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, faire vérifier ses installations de chauffage et les ventilations ; ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu.
- En cas d'hypothermie ou de gelures, prévenir rapidement un médecin ou appeler le 15 (SAMU).

## À l'extérieur, si l'on doit impérativement sortir

- S'habiller chaudement. Se couvrir les mains et surtout la tête par laquelle peut se produire jusqu'à 30% de déperdition de chaleur.
- Penser aux plus vulnérables : si l'on remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appeler le 15.



<https://www.gouvernement.fr/risques/avalanche>

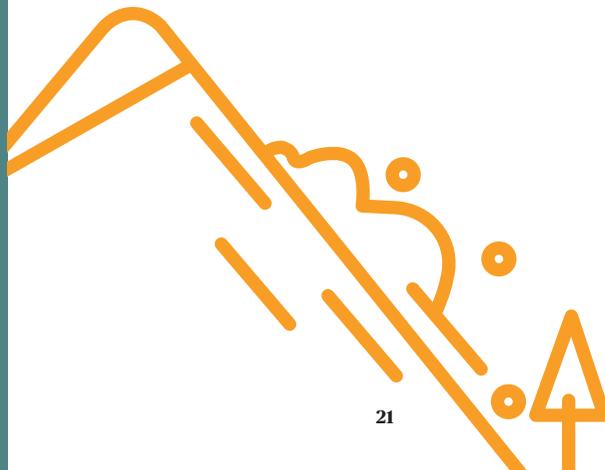


## En voiture

- S'assurer que la voiture est en bon état de fonctionnement et faire le plein avant le départ.
- Prendre une couverture, un téléphone et des médicaments au cas où le véhicule serait bloqué par la neige.
- En fonction de la région, il peut être nécessaire d'équiper ses quatre roues de pneus hiver. Si le verglas et la neige sont rares, on peut se contenter de chaussettes ou de chaînes rangées dans le coffre. Dans tous les cas, le froid fait baisser la pression des pneus : la vérifier régulièrement.

## En prévention des avalanches

- Se renseigner en mairie sur l'existence d'un PPRa (plan de prévention des risques avalanches).
- Le cas échéant, identifier les mesures applicables à son habitation.
- Identifier, dans l'habitation, la pièce avec la façade la moins exposée à l'aléa pouvant faire office de zone de confinement. Équiper cette pièce avec un kit d'urgence.



# Comment réagir face à un tsunami ?



<https://www.gouvernement.fr/risques/tsunami>

## Avant le tsunami

- Être attentif aux critères précurseurs : un tremblement de terre ou une éruption volcanique sous-marine, la mer qui se retire de manière inhabituelle, un grondement.
- Ne pas rester près des côtes et être attentif aux messages d'alerte.
- Repérer un abri.
- Préparer un kit d'urgence.

## Pendant le tsunami

- Rester à l'écoute des autorités et ne téléphoner qu'en cas d'urgence vitale.
- Utiliser son kit d'urgence.
- S'éloigner le plus possible des côtes ou essayer d'atteindre un promontoire de quelques dizaines de mètres.
- Sinon, grimper sur un toit ou sur la cime d'un arbre solide ; en dernier recours, s'agripper à un objet flottant que le tsunami charrie.

## Après le tsunami

- Rester hors de la zone dangereuse.
- Avant d'utiliser l'eau courante, s'assurer auprès de la mairie qu'elle est potable. Faire couler l'eau afin d'évacuer l'eau qui a stagné.
- Vérifier l'état des aliments réfrigérés et les jeter en cas de doute.

Les tsunamis et les séismes ne sont pas liés au climat. Les séismes correspondent à la fracturation de roche en profondeur. Les tsunamis, quant à eux, sont des ondes provoquées par le mouvement brutal d'un grand volume d'eau, sous l'effet d'un séisme ou d'une éruption volcanique par exemple.



# Comment réagir face à un séisme ?



<https://www.gouvernement.fr/risques/seisme>

## Avant le séisme

- S'informer auprès de la mairie sur le risque sismique.
- Faire réaliser un diagnostic de vulnérabilité de sa maison.
- Lors d'une nouvelle construction, s'assurer du respect des règles parasismiques.
- Repérer les points de coupure du gaz, de l'eau et de l'électricité.
- Fixer les objets et meubles lourds ; éviter de les placer en hauteur.
- Repérer un abri.
- Préparer un plan familial de mise en sûreté et un kit d'urgence.

## Pendant le séisme

- S'abriter près d'un mur ou sous un meuble solide.
- S'éloigner des fenêtres.
- Ne pas s'approcher des fils électriques ou de ce qui peut s'effondrer.
- En voiture : s'arrêter mais jamais à proximité d'un pont, de bâtiments ou d'arbres. Ne pas sortir avant la fin des secousses.

## Après le séisme

- Après la première secousse, se méfier des répliques.
- Couper l'eau, l'électricité et le gaz. Ne pas provoquer d'étincelles.
- Ne pas emprunter les ascenseurs.
- Sortir avec précaution des bâtiments et rester éloigné de ce qui pourrait s'effondrer.
- Éviter de téléphoner sauf en cas d'urgence.
- Ne pas s'approcher des fils électriques.
- S'éloigner des côtes, même longtemps après les secousses, en raison d'éventuels tsunamis.





Créée en 1984, AXA Prévention est une association à but non lucratif. Sa mission est d'étudier et de mettre en œuvre toutes les mesures de nature à développer la culture de prévention des Français afin de prévenir et réduire les risques auxquels ils sont exposés en santé, sur la route, à la maison, devant les écrans, dans le milieu professionnel et face au réchauffement climatique.

**Retrouvez nos conseils de prévention sur [axaprevention.fr](http://axaprevention.fr) ou sur le fil twitter ou la page Facebook @AXAPrevention.**

