

## Que dois-je faire pour me préparer à une inondation?

### En bref

Si vous résidez dans une zone sujette aux inondations, il importe de vous préparer efficacement à la survenue d'un sinistre afin d'amoindrir la vulnérabilité et l'exposition de votre ménage. Quelques gestes simples pourront maximiser votre sécurité en cas de sinistre, en diminuer les impacts (socio-économiques, psychologiques et sur la santé) et favoriser un meilleur rétablissement. **Le premier geste à poser est toujours de consulter les autorités municipales** puisqu'elles sont en charge de prévoir les plans de sécurité civile. Les autorités fédérales, provinciales et autres organismes bénévoles sont également une source d'information utiles. Parmi les actions à effectuer, mentionnons de : 1) préparer un plan d'urgence, 2) avoir une trousse d'urgence à portée de la main, 3) s'informer sur les impacts psychologiques associés à ce type d'événement, et 4) dresser un inventaire de vos biens. Consultez aussi [Comment puis-je protéger ma propriété et mes biens face au risque d'inondation?](#)

Certaines actions de préparation peuvent maximiser la sécurité de votre ménage lors d'un sinistre en plus d'atténuer ses effets sur vos finances, votre santé et votre bien-être psychologique (cf. [Quelles sont les conséquences de l'exposition à une inondation](#)

[sur la santé physique et mentale ?](#)).

#### 1) Préparer un **plan d'urgence familial** :

Ayez une liste de numéros de téléphone pouvant être utiles en cas de sinistre (proches, services d'urgences, et santé publique).

Préparez un plan d'évacuation de votre logement ainsi qu'un itinéraire pour quitter votre quartier en cas d'évacuation. Prévoyez un deuxième trajet au cas où des routes seraient impraticables.

Sachez comment couper l'eau, comment couper l'électricité et/ou le gaz le cas échéant.

Discutez du plan avec votre famille, vos proches et vos voisins de confiance.

Prévoyez un lieu de rassemblement avec vos proches dans le cas où l'évacuation est donnée et que vous n'êtes pas toutes et tous réunis au domicile.

Validez vos informations avec les autorités municipales responsables de la sécurité civile.

2) Planifier une **trousse d'urgence** qui contient assez de vivres pour permettre à votre famille de subsister pendant au moins 72h. Idéalement, les articles suivants devraient être conservés dans un sac et prêts à être emportés rapidement en cas d'évacuation soudaine :

- Eau potable en bouteille (au moins 6L/personne)
- Aliments non périssables (p.ex., aliments en conserve et ouvre-boîte)
- Trousse de premiers secours

- Vêtements de rechange
- Lampe de poche et piles
- Bottes et gants imperméables
- Radio à pile.
- Les autres articles peuvent être du matériel de camping, des articles de soins personnels, et autres biens essentiels (p.ex., passeport, prescriptions, argent comptant, médicaments, articles pour bébés).



3) Dresser un **inventaire** de vos biens (avec photos ou vidéos) et gardez-le dans un endroit sûr (coffret de sûreté et nuage numérique), ainsi que les polices d'assurance de la maison et du (des) véhicule(s) afin de faciliter le processus de réclamation.

4) **Se renseigner et s'éduquer**, par exemple sur les impacts des sinistres et les façons de s'y préparer, fait également partie des comportements de prévention recommandés. N'hésitez donc pas à consulter les autorités compétentes, notamment votre municipalité, ou toute autre source fiable d'information. En voici des exemples :

- [www.preparez-vous.gc.ca/cnt/hzd/flds-fra.aspx](http://www.preparez-vous.gc.ca/cnt/hzd/flds-fra.aspx)
- [www.monclimatmasante.qc.ca/inondations.aspx](http://www.monclimatmasante.qc.ca/inondations.aspx)

5) Utiliser les **outils** offerts. Plusieurs applications peuvent être téléchargées et utilisées pour obtenir des alertes météorologiques ou d'autres informations pratiques. Les applications à privilégier sont notamment **MétéoCAN du Gouvernement fédéral** et **Windy**. La Croix-Rouge met aussi à votre disposition **l'application « Soyez prêt »**.

## Auteure

Anne-Sophie Gousse-Lessard, Université du Québec à Montréal

## Axes

1. Facteurs de risque

## Discipline(s)

3. Santé et sécurité

## Sources

Ejeta, Luche Tadesse, Ardalan, Ali, & Paton, Douglas. (2015). Application of Behavioral Theories to Disaster and Emergency Health Preparedness: A Systematic Review. *PLoS Currents*, 7, ecurrents.dis.31a8995ced321301466db321301400f321357829. 87 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4494855/> [doi:10.1371/currents.dis.31a8995ced321301466db400f1357829](https://doi.org/10.1371/currents.dis.31a8995ced321301466db400f1357829)

Ministère de la Sécurité publique du Québec : <https://www.quebec.ca/securete-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/inondation/>

Valois, P., Talbot, D., Caron, M., Renaud, J.-S., Carrier, M.-P., & Gousse-Lessard, A.-S. (2016). Développement d'indices liés à l'adaptation aux inondations au Québec. Québec : Université Laval. [http://www.monclimatmasante.qc.ca/Data/Sites/1/publications/Rapport\\_final\\_inondation\\_13decembre2016.pdf](http://www.monclimatmasante.qc.ca/Data/Sites/1/publications/Rapport_final_inondation_13decembre2016.pdf)

Le RIISQ est financé par

