



# RÉSILIENCE ALIMENTAIRE

## EN CAS DE CATASTROPHE

TESTEZ VOTRE ANTICIPATION AU  
TRAVERS DE QUELQUES QUESTIONS !



# APPRÉHENDEZ VOTRE NIVEAU DE RÉSILIENCE ALIMENTAIRE AU TRAVERS DE QUELQUES QUESTIONS



## CHEZ MOI



OUI



NON

JE SUIS PRÉPARÉ(E) À FAIRE FACE À **UNE RUPTURE D'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE SUITE À UNE SITUATION EXCEPTIONNELLE** (CATASTROPHE NATURELLE, TECHNOLOGIQUE OU PANDÉMIE)



JE PRÉVOIS **2** litres d'eau par personne et par jour

Je prévois des stocks de **NOURRITURE ET D'EAU** pour une semaine au minimum en me basant sur mon régime alimentaire habituel

Je privilégie les **ALIMENTS EN CONSERVE** contenant de l'eau plutôt que les produits frais

JE LISTE LES STOCKS avec dates de péremption, je les utilise avant péremption et les remplace au fur et à mesure.

- JE STOCKE DES DENRÉES pour mes besoins nutritionnels tout en évitant mes allergies

- Je prévois des aliments qui ne nécessitent **PAS DE CUISSON** en cas de panne d'électricité ou de gaz

- JE ME FORME aux techniques de conservation telles que la lacto-fermentation ou la confection de conserves

- Je prévois du matériel de type réchaud, en cas de **COUPURE D'ÉLECTRICITÉ**, ce qui me permettra de cuire les aliments.

## SUR MON TERRITOIRE

JE CONNAIS L'**OFFRE ALIMENTAIRE LOCALE** AUTOUR DE CHEZ MOI, NOTAMMENT LES CIRCUITS COURTS



NON

- J'IDENTIFIE les divers réseaux de distribution alimentaire sur mon territoire (épiceries, supérettes, supermarchés, marchés, boutiques paysannes, fermes, vente en ligne, etc.)

- JE M'INFORME sur l'emplacement des producteurs, sur mon territoire, accessibles avec mes moyens de mobilité.

## DANS MON VOISINAGE

JE CONNAIS LES PERSONNES **VULNÉRABLES** ET QUI ONT BESOIN D'AIDE AUTOUR DE MOI



OUI

Je connais mes voisins et nous avons parlé du risque de rupture alimentaire ensemble



NON

- J'IDENTIFIE les personnes qui pourraient être **VULNÉRABLES** dans mon environnement proche (famille, quartier, immeuble...) et envisage un stock supplémentaire en cas de rupture d'approvisionnement.

- JE PROPOSE une fête des voisins et en profite pour **ABORDER** le sujet et envisager, par exemple, des achats en gros avec un groupement de consommateurs.



## DANS MA COMMUNE

JE CONNAIS L'**ESSENTIEL DE CE QU'IL FAUT FAIRE EN CAS D'URGENCE OU DE CATASTROPHE**, INCLUANT LA RUPTURE D'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE



OUI



NON

JE M'INFORME AUPRÈS DE LA COMMUNE, DE L'INTERCOMMUNALITÉ OU DE LA PRÉFECTURE SUR :

- Le plan communal de sauvegarde,
- La préparation en cas de rupture des approvisionnements.
- Je me familiarise avec le **MARAÎCHAGE** et la cueillette,
- Je m'investis dans des **ACTIONS COLLECTIVES** de production alimentaire **LOCALE**.

## La résilience alimentaire peut être définie comme :

*"La capacité dans le temps, d'un système alimentaire et de ses entités à de multiples niveaux, de procurer à tous une alimentation suffisante, adaptée et accessible, face à des perturbations variées et même imprévues" (Tendall et al., 2015).*

Une catastrophe majeure (ex : une tempête) ou l'expression d'une menace externe (ex : cyber-attaque...) peuvent conduire à des ruptures temporaires d'approvisionnement.

Il est de la responsabilité de chacun de se préparer, d'une part en connaissance les risques, et d'autre part, en identifiant les actions permettant d'en limiter les conséquences directes et indirectes.

Vous pouvez vous renseigner sur les risques auxquels vous êtes exposés auprès de votre mairie, des services de l'Etat de votre département et sur internet ([www.géorisques.fr](http://www.géorisques.fr)).

**Cette plaquette vise à vous donner quelques clés pour anticiper la dimension « résilience alimentaire » d'une crise majeure éventuelle.**

## TOUS CONCERNÉS, TOUS PRÉPARÉS !

Plaquette réalisée par :

l'Association Française pour la Prévention des Catastrophes Naturelles et Technologiques (AFPCNT) et ATLAS II

Directrice de la publication : Ghislaine Verrhiest-Leblanc

Rédaction : Hripsimé Torossian, Amélie Karrer / Graphisme : Tristan Pujol et Laurence Bonhomme

Illustrations : Freepik / Novembre 2023



Soutenu par



**MINISTÈRE  
DE LA TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE  
ET DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*