Autonomie et santé en ville
en temps de crise

Cet atelier est consacré à la « survie » en ville en cas de perturbations importantes. Il propose des ressources pour s'adapter aux dysfonctionnements et pénuries.

Le mieux serait de s'installer à la campagne, mais tout le monde n'en a pas la liberté, et un énorme exode urbain n'est pas non plus envisageable. Les survivalistes ont déjà beaucoup avancé dans la survie à la campagne, y compris en cas de vraie guerre civile, mais dans cet atelier nous étudions les ressources à notre disposition autour de chez nous. Des liens vous seront donnés sur Notion, pour toutes les options proposées ci-après.

Nous, on fera avec ! Dans nos villes ! Et avec peu de moyens !

L'EAU sera le nerf de la guerre. C'est la première priorité.

➢ **Quelle quantité ?**

Prévoir au minimum un litre par jour pour la boisson, un à deux litres pour la préparation des aliments, et un à deux litres pour la toilette et la lessive. Quand on est en famille ou en groupe, on peut prévoir un peu moins.

➢ **Stocker :**

Commencer par stocker des bouteilles d'eau de 1,5l. On peut en mettre partout, au fond des placards, sous les lits…

Prévoir des récipients de stockage (jerrican, bouteilles, bonbonnes) pour l'eau de toilette et de cuisson. Il existe de grosses bonbonnes en verre sur Internet, qui permettent de stocker l'eau dans de bonnes conditions. A organiser à l'avance et à stocker aussi un peu partout. Prévoir un caddy ou un charriot pour transporter de lourds jerricans.

L'EAU DOIT ÊTRE STOCKEE A L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR, COMME TOUT CE QUI SE CONSOMME D'AILLEURS !

➢ **Récolter/puiser :**

Une fois que vos réserves sont épuisées, si la pénurie dure longtemps, il faudra se procurer de l'eau.

La première chose est de disposer de récipients de stockage. L'eau tout comme les aliments doit être stockée à l'abri de la lumière et dans un endroit frais.

Savez-vous qu'il est possible de s'approvisionner en eau de source à Paris ? Une eau qui provient directement du sous-sol parisien selon le principe du puits artésien, technique mise en place au 19e siècle pour offrir aux parisiens une eau potable de qualité, dont vous pouvez encore profiter aujourd'hui !

- **Place Paul Verlaine XIIIe** Le premier puits a été achevé en 1872, et l'eau est captée à une profondeur de 582 mètres.
- **Square Lamartine XVIe**
- **Square de la Madone XVIIIe** Ce puits creusé jusqu'à **700 mètres de profondeur pour faire jaillir l'eau**, en partie à cause de la spécificité géologique de Montmartre et de ses environs.

L'eau potable de Paris est prélevée dans la Seine, ou la Marne, ou encore dans une source éloignée, puis elle est potabilisée. Nous pouvons suivre les mêmes processus artisanalement.

Sinon, l'eau des bassins et parcs de Paris (et celle utilisée pour le nettoyage) a juste été pompée, et non purifiée. Selon les endroits, elle a été pompée dans la Marne ou la Seine. Alors, servez-vous ! C'est pour cette raison qu'il faut avoir prévu des récipients. Les procédés de nettoyage cités plus haut sont suffisants.

On peut aussi avantageusement récupérer l'eau de pluie. Allez repérer des gouttières accessibles, et achetez dès maintenant un kit qui se fixe dessus en y faisant un trou, et qui permettra de récolter l'eau. Prévoir bien sûr un tuyau. C'est, à mon avis, le meilleur moyen, si l'on a des gouttières accessibles se prêtant à cela.

	https://www.distriartisan.fr/recuperateurs-d-eau-a-raccord-universel-gardena-en-zinc-dimension-au-choix.html?sku=CER131&gclid=CjwKCAjwt8uGBhBAEiwAayu_9ZPo3D7RLV6eCv9QANJdVwJgppTqgU3tC14977s-ILXZdx-9AxcvnhoCh5UQAvD_BwE pour 64 euros.
	https://www.multicuves.com/110-kit-collecteur-eau-de-pluie-capt-eau.html?gclid=CjwKCAjwt8uGBhBAEiwAayu_9TBSfC8tayVL2lNnfvmc91_ViGw06L2Rh3k81Sofa5qsYjOVaz_yahoC5jEQAvD_BwE

➢ Filtrer/potabiliser l'eau :

L'eau même sale peut être potabilisée efficacement. La première chose à faire si elle est sale est de la filtrer avec un tissus fin, ou une grille de filtration (il en existe de très fines). Ensuite laissez décanter, et prélevez l'eau qui est au dessus du dépôt au fond du récipient.

- Filtre : L'idéal, est le filtre à gravité qui combine la céramique et le charbon actif.

Les moins chers se trouvent sur habitation autonome (Habitation autonome.com) mais sont victimes de leur succès et sont en rupture en ce moment. Ils ont aussi l'avantage d'être plus durables car on peut recharger les cartouches céramique avec du charbon actif. Vous pouvez, grâce à leurs cartouches, vous fabriquer votre propre filtre pour quelques dizaines d'euros. Il suffit d'avoir deux récipients superposables, et de percer un trou de 8cm de diamètre dans le récipient supérieur pour y insérer la cartouche. Ces cartouches céramique se nettoient et durent donc très longtemps.

Sinon, vous avez presque deux fois plus cher, le filtre Berkefeld sur Aqua-techniques. Il filtre tout, même votre pipi... Il est d'une qualité équivalente au Berkey, et il est moins cher. Il y a aussi des gourdes filtrantes. Le Berkey a la réputation de filtrer un peu plus efficacement les polluants, mais ils sont éliminés à 99.8 pour cent par le Berkefeld dans la notice, ce qui me semble équivalent. Le Berkefeld a aussi comme avantage de combiner céramique et charbon actif. Prévoir d'acheter des cartouches de rechange en cas de pénurie et désorganisation.

Un bon bricoleur peut aussi percer des cuves en inox de récup et y ajouter les cartouches d'Habitation autonome ou de Berkefeld. Il y a des vidéos en quantité sur U-tube à ce sujet.

- On peut aussi fabriquer son propre filtre : voir document sur la plateforme Notion, ou la photo sur la présentation de l'atelier. Le filtre artisanal marche très bien.

- Distillation : il existe d'excellents distillateurs électriques pour une centaine d'euros. L'eau distillée est bonne à boire, et a l'avantage d'être totalement purifiée de tous les polluants. Il existe des manières survivalistes aussi de distiller l'eau, mais c'est long… On peut bricoler un distillateur maison, à faire fonctionner sur du feu.

- Deux techniques simples et efficaces permettent de purifier l'eau : l'argile et la javel.

Une goutte de javel concentrée (en berlingot) dans 5 litres d'eau. Pour faire passer un peu le goût et l'odeur, on peut la mélanger en suite en créant un tourbillon. Néanmoins, la Javel n'est pas sans effet secondaire sur l'organisme, elle est nocive pour le microbiote..

Un caillou d'argile concassée dans ½ litre d'eau. Idéal aussi pour laver les salades et feuilles comestible. L'argile est un dépolluant puissant. Utilisez de la Montmorillonite ou n'importe quelle argile verte de qualité. **Attention, l'argile ne doit jamais entrer en contact avec du métal**. Mettez le caillou dans l'eau, laisser se dissoudre dix minutes, mélangez et laissez décanter quelques heures. On peut aussi combiner. D'abord la Javel, et après une heure l'argile.

- On peut également utiliser du charbon actif, qui est un peu long à fabriquer ou un peu onéreux à acheter. Les meilleures adresses que j'ai trouvées sont :

https://www.entre2-eaux.com/produit/filtres/filtres-charbon-actif/charbon-actif-en-grain-en-vrac-de-1-kg-a-20-kg/

https://www.diproclean.com/charbon-3l-filtration-chlore-xml-472_390_298_384-2329.html

L'avantage du charbon actif est qu'il nettoie aussi l'air et l'intérieur du corps. Il est très utile en cas d'empoisonnement. Vous trouverez un document pour fabriquer son propre charbon actif sur la plateforme.

- Il existe enfin des pastilles de chlore Aquatabs dans les magasins de camping, qui nettoient l'eau efficacement. Ayez-en quelques unes pour les situations d'urgence.

CRÉER UN RÉSEAU SOLIDE

➢ Dans l'adversité, il faut s'unir.

Dès maintenant tissez des liens avec les voisins potentiellement compatibles.

Apprendre à connaître les membres RSA du voisinage. **Connaître leur adresse précise**, car en cas de rupture totale des moyens de communication, il faudra pouvoir se rendre chez les uns et les autres pour s'entraider, se soutenir.

On peut aussi prévoir un rendez-vous régulier à un point donné, comme ça on est toujours sûr de pouvoir trouver quelqu'un.

➢ Prévoir des moyens de communication

Avoir à disposition de vieux téléphones. Acquérir le cas échéant des talkie-walkies, ou des radios baofeng ont la réputation d'être très efficaces. Les Baofeng ne sont normalement pas autorisés, car trop efficaces, mais on peut les acheter sur le Net.

Comme les résistants, instaurer une « boîte aux lettres ».

➢ Prévoir de quoi faire du troc

Briquets, chocolat, alcool, semences, cigarettes, chlorure de magnesium…

L'ALIMENTATION : stockage et production

➢ Quelques principes essentiels

Quand on manque de nourriture, il faut mâcher lentement. On assimile ainsi mieux les aliments.

Il faut penser à associer les féculents aux légumineuses. Cette association permet une assimilation maximale des protéines et des autres nutriments. Bien plus que l'addition des deux lorsqu'on les mange séparément.

Les protéines sont capitales pour éviter la sous-nutrition. Il suffit de les compléter par quelques aliments frais pour les vitamines, notamment la vitamine C.

Il faut s'entraîner à jeûner. Plusieurs médecins reconnus en prônent les vertus. Le Dr Jade Allegre en France parmi tant d'autres et surtout un très grand médecin russe, **le Dr Filonov**, a travaillé sur les vertus du jeûne pendant des années et a guéri des dizaines de milliers de personnes de pathologies graves. C'est lui qui est un peu l'initiateur du jeûne sec. En procédant à des analyses précises d'heure en heure sur ses patients, il a mis en évidence les processus qui se mettaient en place pendant le jeûne sec. Le jeûne est au moins trois fois plus efficace que le jeûne hydrique. Ayant longtemps pratiqué le jeûne hydrique avant le jeûne sec, je trouve même qu'il est plus facile à mettre en œuvre. Le mieux est de se reposer intégralement lors du jeûne.

Lorsque l'on n'est pas habitué au jeûne, il est bon de commencer par une purge, ou en tout cas d'alléger sensiblement son alimentation préalablement. Le jeûne permet de guérir de bien des maux, de renforcer son système immunitaire… Si l'on manque de nourriture, il vaut mieux jeûner un jour sur quatre, renforcer sa santé, et garder une alimentation suffisante les autres jours. Le site du Dr Filonov, filonov.net, donne plein de conseils et d'informations. Si vous ne lisez pas le russe cliquez sur Google traduction, ce sera compréhensible dans l'ensemble. Sachez que le mot jeûne est identique au mot famine en russe. Le traducteur automatique vous donnera tantôt l'une, tantôt l'autre traduction !

Je vous ai préparé une synthèse détaillée que j'ai postée sur notre plateforme, ne manquez pas d'aller la consulter : tout sur la purge et le jeûne

➢ Les aliments crus

Lactofermentation : excellent procédé qui permet de garder les vertus du cru en y ajoutant des nutriments utiles à la santé. On trouve de la choucroute lactofermentée dans les magasins bio. On peut facilement préparer les navets marinés syro-libanais. C'est délicieux. Choisir des navets frais et une betterave crue. Épluchez la betterave et les parties des navets qui sont un peu abîmées. Coupez la betterave en gros cubes et les navets en petits quartiers. Si les navets sont trop gros coupez les quartiers en deux. Tassez les navets au fond d'un bocal ajoutez quelques cubes de betterave et salez, puis faites une deuxièmes couche en tassant bien et en salant. Quand vous arriver en haut rajoutez un peu plus de sel et couvrez d'eau. Il faut qu'aucun navet ne dépasse de l'eau, sinon, il va s'abîmer. Germez le bocal. Conservez-le à l'abri de la lumière ? Au bout de dix jours, ouvrez, et goûtez la marinade, elle doit être assez salée, comme des olives ou des cornichons, s'il manque du sel ou de l'eau, ajoutez-en un peu et refermez. Au bout de deux mois vos navets lactofermentés sont prêts et d'un joli rose apetissant. Cette conserve crue se conserve, fermée, plusieurs années à l'abir de la lumière dans un endoir frais.

Séchage : on peut faire sécher la plupart des fruits et légumes. Voir la vidéo de Damien Dekarz à ce sujet sur sa chaîne U-tube Permaculture et agroécologie.

Germination : toutes les graines germées sont riches en vitamines C et autres nutriments, ce procédé permet, en toute saison, un apport frais. Il est impératif de s'entraîner à faire germer des graines. Vous trouverez un guide sur notre plateforme.

Culture : Cultivez tout ce que vous pouvez sur votre balcon ou en intérieur. Prévoir donc des graines/semis. Penser au lombricomposteur qui permet d'abord de recycler des déchets végétaux, tout en produisant du terreau et de l'engrais (on peut tourner en circuit fermé avec un lombricompsteur, que je vous invite à mettre en route très vite). Il ne s'en dégage aucune odeur désagréable. Il y a beaucoup de vidéos qui expliquent comment en fabriquer un soi-même. C'est la base de l'autonomie en ville ! Tu fabriques ton terreau et ton engrais avec tes déchets !

Lancez-vous dans la plantation sauvage. Il s'agit de repérer des zones « naturelles » non aménagées (il y en a encore à Paris !) et d'aller y planter essentiellement des pommes de terre et des topinambours. Ce sont des cultures faciles, assez discrètes car la partie mangeable est cachée, et tout le monde n'a pas l'œil pour en repérer les plants. Commencez dès maintenant ! Les topinambours poussent facilement en faisant de jolies fleurs. Sur la photo de mon affiche, vous voyez comment on peut facilement en faire pousser dans une grande poubelle…

Pour les cultures partagées, renseignez-vous sur la remarquable expérience des cantons solidaires autonomes, vidéo sur U-tube https://youtu.be/P4Ad8UIa6KY

Oléagineux : Ils se conservent longtemps, n'ont pas besoin de préparation, contiennent minéraux, protéines et vitamines. Prévoyez un stock d'amandes et de noisettes qui se conservent bien. Avec 10 noisettes par jour vous avez le minimum de protéines et graisse pour tenir.

Les plantes sauvages comestibles : consulter le PDF joint, mais retenez que les orties, le trèfle et les pissenlits, que vous savez parfaitement identifier sont excellents ! Les plantes sauvages sont bien plus riches en vitamines, omégas trois et minéraux que les plantes cultivées. Plusieurs feuilles d'arbre sont comestibles, et parfois délicieuses. Voyez notre guide sur Notion ou les vidéos « le chemin de la nature » à ce sujet.

Pour nettoyer les feuilles comestibles : un caillou de 1cm de diamètre d'argile concassée (la Montmorillonite verte est parfaite) dans 1/2litre d'eau nettoiera très bien tout. Rappel, l'argile ne doit jamais entrer en contact avec du métal ! Ni cuiller, ni récipient en métal.

- **Les conserves**

Tout à fait adapté aux légumineuses, qui sont essentielles. Si l'on est à court de moyens pour faire cuire ses aliments, les conserves vous sauveront : lentilles, haricots de toutes les variétés, pois chiches et fèves.

Très bien adapté aussi aux poissons. Prévoyez des sardines, des harengs, et surtout du foie de morue (délicieux, il contient aussi de la vitamine D et des omégas3).

- **Les incontournables**

Le sel et l'huile (d'olive ou de tournesol).

CUIRE, SE CHAUFFER, S'ÉCLAIRER

Prévoir allumettes, briquets et bougies/lampes de poche en quantité suffisante, ainsi que les piles nécessaires.

Il existe dans les magasins de randonnée des chargeurs solaires à prix abordable. Vous trouverez un document sur Notion à ce sujet.

En cas de coupure totale des ressources, il est bon de prévoir un camping gaz avec quelques bouteilles de rechange.

Et si la pénurie de ressources perdure, et qu'il n'y a plus de bonbonnes de gaz, il faudra utiliser un rocket stove. Vous pouvez le fabriquer ou l'acheter **un rocket-stove**. Il en existe de plusieurs sortes.

Ces petits dispositifs de chauffage et cuisson, sont alimentés avec de petits morceaux de bois glanés ici et là, et sont à la fois pratiques et rentables car ils utilisent le principe de la double combustion. Le principe est un système en L, avec un chargement du bois à l'entrée, puis un rétrécissement qui mène à une deuxième chambre de combustion ou la fumée est brûlée. La fumée qui ressort est propre. Il y a beaucoup de vidéos sur U-tube. Si l'on n'a rien à disposition, on peut facilement en construire un en terre-paille sur son balcon ou dans la cour de son immeuble. Sans danger et efficace, il vous vaudra peut-être la reconnaissance des voisins.

Je vous ai préparé un document à ce sujet, téléchargeable sur notre plateforme.

On peut aussi en acheter à coût modéré sur internet. Je vous ai fait une petite sélection à télécharger aussi.

SANTÉ

➢ **Le jeûne** est le premier médicament. Si l'on est un peu entraîné, un jeûne de trois jours est facile à tenir, et vaincra bien des maux. En le pratiquant régulièrement, on renforce son système immunitaire (voir les références aux Dr Filonov ci-dessus). Rare sont les personnes pour lesquelles il n'est pas recommandé (trop jeunes ou trop âgées, ou avec un traitement médicamenteux trop lourd). Le jeûne guérit la plupart des maux et réduit beaucoup de dysfonctionnements car il permet au corps de se soigner tout seul. Voir PDF sur la plateforme.

➢ **Pratiques corporelles** comme la respiration ventrale consciente quotidiennement pour rééduquer le nerf vague (Jean pelissier), la marche afghane, la respiration carrée...

La respiration est l'une des clés de la santé, et ça ne coûte rien, comme le jeûne !

➢ **Le chlorure de magnesium** est un médicament d'une efficacité redoutable, et tout à fait éprouvé. Il est tellement efficace et bon marché que BigPharma l'a fait sortir de l'usage, même si l'on en trouve encore en pharmacie. On le trouve à meilleur marché encore dans les boutiques bio, et naturel de surcroît, sous le nom de sel de Nigari.

Il permet avant tout de lutter contre les virus et les infections, en interne comme en externe (on peut même l'injecter en intraveineuse), mais il est efficace dans de très nombreux cas, et renforce lorsqu'il est pris en cure. Le professeur Delbet qui en a répandu l'usage après avoir guéri des milliers de soldats pendant la première guerre mondiale, a écrit plusieurs livres à ce sujet. Ne manquez pas de vous en procurer une synthèse et de regarder des vidéos. Il soigne tant de maux de manière efficace qu'il faut se l'approprier avant d'être dans l'urgence. Pour soigner tous les maux pendant une année, prévoyez 500 grammes environ par personne. Néanmoins, il ne fait pas en abuser car il a besoin du calcium de l'organisme pour être efficace, et peut ainsi, sur la durée créer un déficit.

Il est donc préférable, en prophylaxie surtout, de le remplacer par du **Chlorumagène**, un médicament qui, comme son nom l'indique, génère du chlorure de magnesium en réaction avec le suc gastrique dans l'estomac. Cf. Docteur Martin du Theil :
"Le Chlorumagène n'est autre que de l'hydroxyde de magnésium ou hydrate, contenant la molécule d'eau qui le rend prêt aux combinaisons chimiques; nous savons que le suc gastrique contient de l'acide chlorhydrique. Que se passe-t-il lorsque le Chlorumagène est en contact du suc gastrique dans ce laboratoire mystérieux que l'on appelle l'estomac ?

En présence de l'acide chlorhydrique il forme du chlorure de magnésium avec élimination d'eau, comme l'indique, du reste, la formule ci-dessous :
$Mg(OH)_2 + 2HCL = MgCl_2 + 2H_2O$ (Chlorumagène + Acide Chlorydrique = Chlorure de Magnésium + Eau). **II constitue un véritable aliment d'épargne pour la cellule nerveuse, dont il compense immédiatement les dépenses.** Le grand sympathique, grâce à son énergie ainsi conservée intacte, maintient l'organisme à l'abri de la maladie, en rendant vaine toute attaque microbienne. II n'est donc pas de meilleur agent prophylactique contre toutes les maladies de nature infectieuse, et c'est à ce titre que je conseille d'en prendre régulièrement. »

➢ **L'Argile** est le troisième médicament, en interne, tout comme en externe. Consultez à ce sujet les vidéos du Dr Jade Allegre, ou allez sur le site de l'homme et l'argile.

➢ **Le teinture mère de Calendula**, qui est alcoolat de Calendula, est un désinfectant et cicatrisant très efficace. Cette teinture mère traite également tous les problèmes de peau. Vous pouvez vous en procurer une de très bonne qualité à la pharmacie homéopathique centrale, rue de Pompe.

➢ **La vitamine C.** Indispensable à un maintien en bonne santé (sinon on peut attraper le scorbut…). On en trouve dans les feuilles de plantes sauvages, dans les feuilles fraisiers et dans toutes les graines germées (cf le chapitre alimentation). Si l'on n'a pas accès au plantes sauvages ni au graines germées, prévoir des stocks.

On en trouve de qualité acceptable sur des sites en ligne. La forme la moins onéreuse est la poudre blanche pure à dissoudre dans l'eau : vous pouvez acheter de grosses boîtes qui se conservent longtemps. https://www.zeinpharma.com/vitamin-c-mono-pulver-250-g

ZeinPharma Germany GmbH (https://www.zeinpharma.com/vitamin-c-mono-pulver-250-g)
Vitamin C Mono Pulver 250 g HS-Code: 2936 2700 PZN: 04760297

Vous pouvez acheter des boîtes qui pèsent jusqu'à un kilo ! La vitamine C Upsa bon marché qui se vend en pharmacie par paquet de deux est satisfaisante, même s'il y a nettement mieux. Il est judicieux d'en avoir quelques tubes pour en avoir le minimum nécessaire. Achetez de la 1000 milligrammes. Elle est au même prix, et vous en avez deux fois plus. 1000 milligrammes c'est une dose journalière minimale pour un adulte.

➢ **Trousse de secours** Préparez une trousse avec pansements compresses, bandages, garot, sparadrap…

➢ **Les huiles essentielles** sont à utiliser avec précaution car elles sont très puissantes et peuvent avoir des interactions. Elles sont aussi très onéreuses. Néanmoins quelques unes d'entre elles sont incontournables et rarement contre-indiquées. Il faut toutes les diluer dans une huile végétale, plus ou moins selon les besoins. Pour lutter contre les attaques virales, il y a le Laurier noble, le Saro et le Ravintsara (efficace pour les problèmes respiratoires aussi). Pour les infections, la Cannelle de Ceylan et l'Oregan. Les huiles essentielles s'appliquent en général à l'intérieur du poignet ou du coude et sous la plante des pieds pour être efficaces.

➢ **La fameuse tisane aux aiguilles de pin** semble être efficace pour de nombreux maux, et il est probable qu'elle aide à lutter contre le COVID et les protéines spike grâce à l'acide shikimique qu'elle contient. Mais nous n'avons aucun recul à ce sujet. Elle a l'avantage de pouvoir être récoltée par nous-mêmes, de la mi-mars à la mi-mai environ, et d'être très agréable à boire. On peut congeler les aiguilles de pin vert clair fraichement récoltées pour qu'elles gardent toutes leurs qualités.

Je vous ai préparé une synthèse qui sera téléchargeable sur notre plateforme.

➢ **La tisane de badiane (anis étoilé)** est censée avoir les mêmes effets que la tisane aux aiguilles de pin, et elle est délicieuse. Selon Michel Dogne, qui est un naturopathe de renom, elle contient de l'**acide shikimique**, une grosse molécule vantée pour divers effets médicinaux – c'est l'herbe de médecine chinoise **qui guérit la peste** et qu'elle utilise aussi pour traiter **les épidémies et les maladies respiratoires.** C'est en effet le médicament antiviral le plus utilisé au monde pour **traiter la grippe porcine, la grippe aviaire et la grippe saisonnière.**

SE DÉFENDRE

Si la situation se dégrade réellement, le risque d'être attaqué dans la rue s'accroîtra.

Il faut déjà se maintenir en forme en pratiquant de la gymnastique d'entretien quotidiennement, la respiration et pour ceux qui le peuvent, pratiquer du sport en extérieur. On peut aussi s'entraîner au self-defense ou à un art martial.

La pratique de la prière quotidiennement permet de rester centré et calme, ce qui est d'un grand secours dans de telles circonstances.

Enfin, certains pensent qu'il faut s'armer, au moins de bombes paralysantes ou de gaz lacrymogènes, ce qui est déjà le cas pour plusieurs d'entre nous. Certaines armes sont en vente libre comme le Tazer.

Si vous envisagez d'acheter une bombe lacrymogène, choisissez du gel. Cela aura l'effet de ne pas retomber sur vos propres yeux et vous faire pleurer vous-mêmes.

SE DÉPLACER

Le vélo ou les patins à roulettes sont à privilégier. Il fait penser aussi à tout véhicule à main que l'on peut faire rouler (ne serait-ce que les caddies) pour porter de charges lourdes come l'eau.

Prévoir dons des chambres à air des rustines, des patins et câbles de freins, éventuellement des pneus. Pour les patins à roulette, prévoir des roulements et des roues de rechange.

PRÉVOIR L'EFFONDREMENT MONETAIRE

Retirer l'argent de la banque (voir vidéos d'économistes) et investir dans de l'or ou de l'argent (on peut se procurer des Louis d'or, des lingotins de 1g rue Vivienne).
Il faut travailler à la création d'une monnaie parallèle, ce que nous faisons actuellement.

HYGIÈNE

Il faut avoir un minimum de savon, shampoing et lessive, et des brosses à dent.

Je vous recommande le savon d'Alep qui est détachant, qui sert de savon corporel est de lessive, même de shampoing quand on n'a plus rien. Il se conserve très longtemps. On en trouve à pas cher chez certains épiciers turcs. On peut aussi utiliser du savon de Marseille.

En tout cas prévoir de se laver. Parce qu'au bout d'un moment c'est insupportable. On peut se doucher avec 2 bouteilles d'un litre et demi. Je vous conseille de remplir plein de bouteilles d'eau minérale avec de l'eau du robinet, que vous cachez partout dans la maison. Une douche par semaine suffit ! Si vous vous lavez les cheveux, il faut une bouteille de plus.

STOCKAGE

Problème délicat à Paris et dans les grandes villes où l'on a peu d'espace. Les bouteilles d'eau minérale peuvent être casées partout, et il en est de même pour les boîtes de conserve (au fond d'un placard, sur étagère en hauteur dans les toilettes…)

On m'a montré un exemple très intéressant : comme les meubles de cuisine sont standardisés en hauteur et profondeur, on peut en récupérer sur « Donnons » ou sur le bon coin à très bon marché. Ensuite on peut en faire un colonne du sol au plafond, prenant une place minime, 32cm de profondeur sur 40 de large, ça ne prend pas beaucoup de place, et cela permet de stocker beaucoup de choses pour une personne seule. La deuxième solution et de les placer côte à côte pour recouvrir au sol la surface de son sommier. Ensuite on place son sommier dessus, surélevé de 60cm. C'est joli et cela procure beaucoup de rangement.