

HOBAN



Protéger ceux qu'on aime

Préparer sa famille aux premières heures d'une crise



Cette famille, *c'est la vôtre.*

Se préparer, ce n'est pas avoir peur.

C'est choisir de protéger ceux qu'on aime.

— **Thibault, fondateur de Hoban**

Tout ce qui suit découle de cette décision.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez ce qu'il faut **avoir**, ce qu'il faut **savoir** — et comment **organiser** les vôtres pour le jour où ça compte.

Ce guide est conçu pour voyager — **offrez-le** à ceux qui vous sont chers. →



En France. 3 chiffres.

135

jours d'alertes météo

orange ou **rouge** en France en 2023

Source : Météo-France

400 000

personnes sans service essentiel

eau, électricité ou réseau **plus de 48h** — 2023 à 2026

Estimation sources officielles

9/10

départements concernés

par au moins une **alerte** orange ou **rouge** entre 2023 et 2025

Estimation bilans Météo-France



Votre famille. Ce qu'elle doit savoir.

72

sans secours.

Une famille prête traverse la crise — et peut aider les autres.

heures

Ciaran, nov. 2023 : 17 000 foyers du Finistère sans électricité dix jours après la tempête. [Enedis](#)

6

Par personne. Par jour.

Stockée, scellée, en hauteur — et renouvelée chaque année.

litres

d'eau

Gironde, fév. 2026 : 6 000 habitants sans eau potable pendant 14 jours. [Préfecture de la Gironde](#)

1

Celui qui protégera les vôtres, petits et grands.

Où aller. Qui appeler. Qui fait quoi. **Trois questions. Quinze minutes.**

plan

Une famille avec un plan protège les siens — et libère les secours pour sauver ceux qui en ont le plus besoin. [Croix-Rouge française](#)

Votre réserve.

Dans un sac, pour les 3 premiers jours.

L'eau

Pour boire sereinement — tous ensemble.

6 litres par personne — en bouteilles fermées, stockées en hauteur, **renouvelées une fois par an**.

La nourriture

Pour que la table reste dressée.

Des **conserves** qu'on aime déjà. Des **fruits secs**, du **chocolat**, des **barres** de céréales. Pour les plus petits : **petits pots**, **lait infantile**. La nourriture de votre **animal** de compagnie. Un **ouvre-boîte** manuel.

La lumière et la chaleur

Pour que la nuit reste douce, même sans électricité.

Une **lampe de poche** et des **piles de rechange**. Des **bougies**, des **allumettes**. Des **vêtements** pour rester au sec et au chaud. Une **couverture de survie**.

La santé

Pour continuer à prendre soin des vôtres — même quand les pharmacies sont fermées.

Pansements, compresses, désinfectant — et de quoi calmer une douleur. Vos **traitements en cours**. Une **paire de lunettes de secours**. Et les aides qui permettent à chacun de garder ses habitudes.

Le lien

Pour rester relié aux vôtres et au monde.

Une **radio à piles** et des **piles de rechange**. Une **batterie externe** et son **câble**.

Le retour

Pour le jour d'après.

Une **pochette étanche** : **papiers d'identité**, **ordonnances**, documents essentiels. De l'**argent liquide**. Les **doubles de vos clés**. Tout ce qu'il faut pour reprendre le fil.



Vos premiers gestes.

Ceux que vous aimez ne ressemblent à personne. Cette liste est un point de départ vers la robustesse de votre famille.

[Votre réserve sur-mesure →](#)

CE SOIR · 5 min

Le lieu pour se retrouver. Un proche à prévenir.

CE WEEK-END · 30 min

L'eau, les documents importants, la lampe et les piles.

DANS LE MOIS · une après-midi

La réserve complète. Le point en famille.

Notre réserve familiale.

HOBAN hoban.fr

J'ai lu le guide Hoban.

L'EAU

6 L d'eau par personne

LA NOURRITURE

Conserves, barres — 3 jours

Ouvre-boîte + couteau multifonctions

Bébés et animaux — nourriture adaptée

LA SANTÉ

Trousse de secours + antidouleur

Médicaments en cours

Lunettes de secours + aides du quotidien

LE LIEN

Radio à piles, solaire ou dynamo

Batterie externe + câble

Jeux, livres, doudou — ce qui rassure

LA LUMIÈRE

Lampe de poche + piles de rechange

Bougies + allumettes

LA CHALEUR

Vêtements chauds

Couverture de survie

LE RETOUR — dans une pochette étanche

Documents — identité, ordonnances, autres

Argent liquide

Clés de secours — maison, voiture

AUTRES

📍 Où se retrouver

📍 Nom et numéro du proche de confiance

NOS RÔLES EN CAS D'ALERTE

Prévenir le proche de confiance

Prendre le sac

Récupérer les enfants et proches vulnérables

Couper le gaz, l'eau et l'électricité



Il y a des gens que vous aimez
qui n'ont pas encore ce plan.

Vos parents. Vos amis. Vos voisins.

Ce guide a été conçu pour voyager — d'une main à l'autre, d'un téléphone à l'autre.

Offrez-leur ce que vous venez de lire.



HOBAN

*Pour ceux qui veillent
sur les leurs.*

Je commence à veiller sur les miens →

hoban.fr