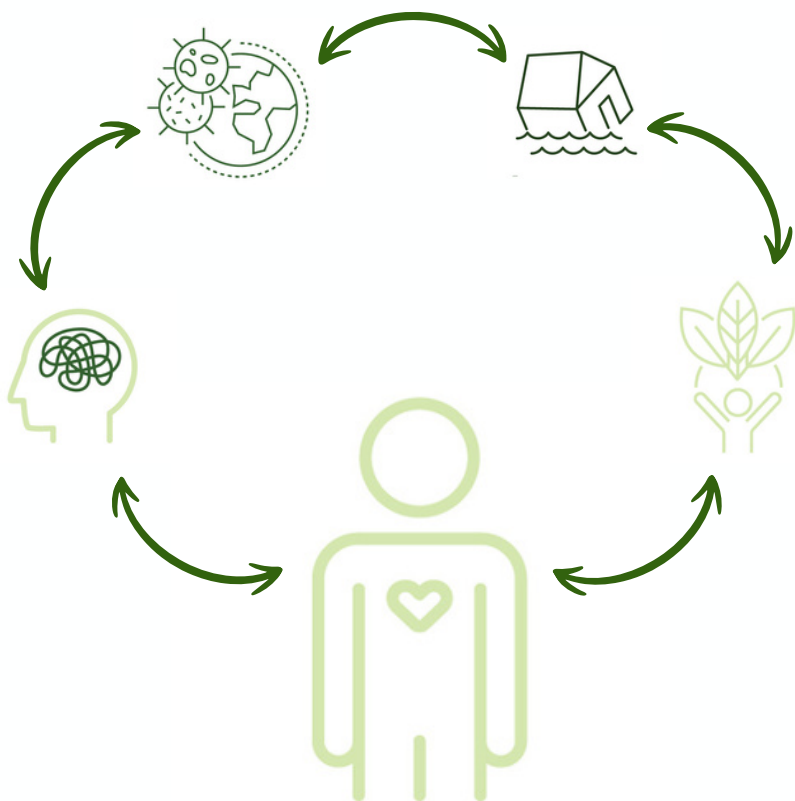


# Mon carnet d'urgence climatique

Me préparer...  
et me rétablir!



## Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier le ministère de la Sécurité publique ainsi que les municipalités des Îles-de-la-Madeleine et de Grosse-Île pour leur collaboration et pour leurs publications qui ont largement inspiré le contenu de ce carnet.

## Avis

Le site *Québec.ca* demeure la référence officielle et constitue la source la plus complète de renseignements en matière de sécurité civile au Québec.

Visitez <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre> pour plus d'info.

## Crédits

Tous droits réservés ©Direction de la santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine 2024.

ISBN 978-2-550-97953-1 (PDF)

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2024

**Rédaction** : Marianne Papillon et Dominic Decoste

**Collaboration et révision** : Municipalité des Îles-de-la-Madeleine, Direction régionale de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.








**Montage graphique et révision linguistique** : Adèle Arseneau

**Impression** : Express Design

# QUOI FAIRE AVEC CE CARNET?

Ce carnet est un outil très pratique, conservez-le!

Ses informations, ses listes à cocher et ses feuilles à remplir vous permettent de vous préparer dès maintenant aux situations d'urgence. Ainsi, en cas de fermeture des routes, de pénurie, de panne de courant ou d'internet, vous ne serez pas mal pris!

- Parcourez ce carnet et remplissez-le. 
- Suivez les instructions pour vous préparer. 
- Découpez la page 23 pour votre réfrigérateur.  
- Découpez la page 25 pour votre voiture.  
- Rangez ce carnet dans un endroit pratique où vous le retrouverez facilement! 

Vous voilà prêt! Ressortez-le à l'approche d'une tempête ou après un événement pour faciliter votre rétablissement.

Bonnes tempêtes!



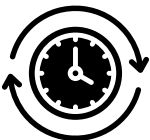
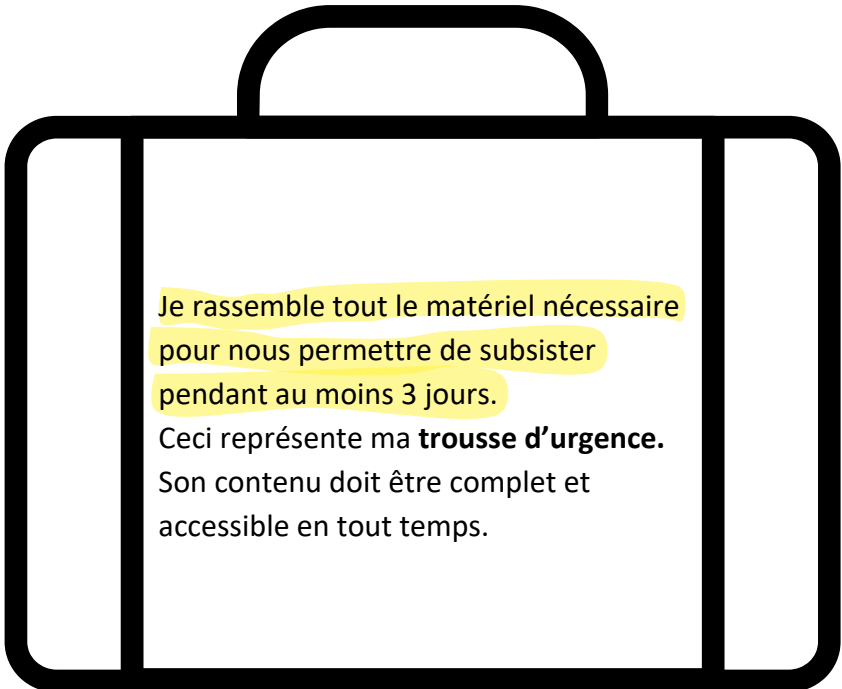
Téléchargez la version électronique disponible sur [cisssdesiles.com](http://cisssdesiles.com) et sur [muniles.ca](http://muniles.ca) Mais attention, en cas de panne, une version papier et remplie vous sera toujours utile!

# ME PRÉPARER...

## Préparer ma trousse d'urgence

En situation d'urgence, je suis la première personne responsable de ma sécurité. Je dois donc me préparer à l'imprévu!

Suivre ces conseils m'aidera à assurer ma sécurité et celle des occupants de ma maison :



Je vérifie ce contenu **2 fois par année**, aux changements d'heures. Je le remplace au besoin.



## Liste à cocher

### Articles essentiels de ma trousse d'urgence

- Eau pour boire (au moins 6 litres par personne)



- Nourriture et aliments non périssables pour au moins 3 jours (conserves, barres-collation énergisantes, aliments séchés, etc.)



- Ouvre-boîte manuel



- Lampe frontale ou lampe de poche



- Radio à manivelle ou à piles



- Piles supplémentaires



- Argent comptant



- Chandelles et briquet ou allumettes



- Trousse de premiers soins (antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.)



- Ce carnet rempli et à jour!





## Liste à cocher

### Autres articles à prévoir en cas d'urgence

- Eau pour la préparation des aliments et l'hygiène (6 litres d'eau *de plus* par personne)



- Ustensiles



- Vêtements et chaussures de rechange pour chaque occupant du domicile



- Sacs de couchage ou couvertures



- Sacs à déchets



- Désinfectant à mains



- Articles de toilette : savon, shampooing, brosse à dents, pâte à dents, serviettes sanitaires, préservatifs, etc.



- Médicaments d'ordonnance pour une semaine au moins



- Outils de base (marteau, pinces, clé à molette, tournevis, gants de travail, masque protecteur contre la poussière, couteau de poche)



- Ruban adhésif pour fermer hermétiquement fenêtres, portes et conduits d'air



- Chargeur portatif pour cellulaire, préchargé, et câble d'alimentation



- Téléphone avec fil



- Sac ou valise ou bac



- Pièces d'identités et papiers importants



- Clés de maison et d'auto



- Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Liste à cocher

### Ajouts à ma trousse d'urgence selon mes besoins

#### Si j'ai de jeunes enfants :

- Aliments et vaisselle adaptés  
(ex : préparation pour nourrissons, tasse à bec, etc)



- Médicaments adaptés



- Couches et crème



- Lingettes



- Tapis de jeu ou à langer



- Petit jouet ou objet réconfortant

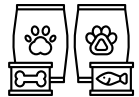


- Siège d'auto



#### Si j'ai un animal :

- Eau et nourriture pour animaux pour au moins 3 jours



- Bols et ouvre-boîte manuel



- Laisse et collier, cage de transport



- Couverture, jouets



- Sacs de plastique ou litière et bac



- Médicaments de l'animal

















## Liste à cocher

### Ajouts à ma trousse d'urgence selon mes besoins

#### Si j'ai des problèmes de santé ou des limitations :

- Aliments non périssables selon ma diète
- Équipement et appareils nécessaires à mes besoins (voir page 17):
  - lunettes 
  - prothèse auditive 
  - appareil orthodontique 
  - dentier, nettoyant pour dentier 
  - chaussures médicales, canne, marchette 
  - fauteuil roulant (avec trousse de réparation de pneu et gants épais) 
  - culottes d'incontinence 
  - glucomètre et bandelettes 
  - appareil respiratoire (et source d'énergie de secours) 
- Provision de mes médicaments pour un minimum d'une semaine (et demander une liste de mes médicaments à ma pharmacie) 
- Bracelet ou pièce d'identité MedicAlert® 
- Gants sans latex 



## Me construire un réseau de soutien

1. Demander à des personnes à qui je fais confiance si elles sont prêtes à m'aider en cas d'urgence.
2. Identifier 3 personnes et les inscrire à droite. Il s'agira de **mon réseau de soutien**.
3. Conserver à portée de main leurs coordonnées!
4. Au besoin, leur demander de m'aider à remplir mon carnet ou à préparer ma trousse d'urgence.
5. Leur indiquer où je range mon carnet et ma trousse.
6. Leur expliquer mes besoins, comment fonctionnent mes équipements médicaux et sur qui d'autre veiller en cas d'urgence (voir pages 12 à 14 et 17 à 18).
7. Une fois mon carnet rempli, leur en remettre une copie ou des photos avant de le ranger.


## Mon réseau de soutien :

1) Une personne qui pourra m'aider rapidement en cas d'urgence  
(ex : un voisin)

Nom : \_\_\_\_\_

Lien : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_


 : \_\_\_\_\_

2) Une personne plus loin qui ne se trouvera pas dans la même  
situation que moi

Nom : \_\_\_\_\_

Lien : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

 : \_\_\_\_\_

3) Une autre personne qui pourrait m'apporter du soutien

Nom : \_\_\_\_\_

Lien : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

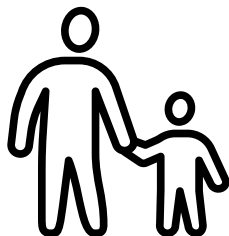
 : \_\_\_\_\_



En situation d'urgence, je dois aussi veiller sur les personnes et les animaux qui dépendent de moi.

Qui sont-ils?

Quels seront leurs besoins?



Enfants qui dépendent de moi :

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



## Animaux :

Nom : \_\_\_\_\_

Type d'animal : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Type d'animal : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

## Autres occupants de ma maison :

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_

Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Besoins particuliers : \_\_\_\_\_


Autre contact d'urgence : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



## Autres personnes à contacter en cas d'urgence


Nom : \_\_\_\_\_

Lien ou service : \_\_\_\_\_

 : \_\_\_\_\_


Nom : \_\_\_\_\_

Lien ou service : \_\_\_\_\_

 : \_\_\_\_\_


Nom : \_\_\_\_\_

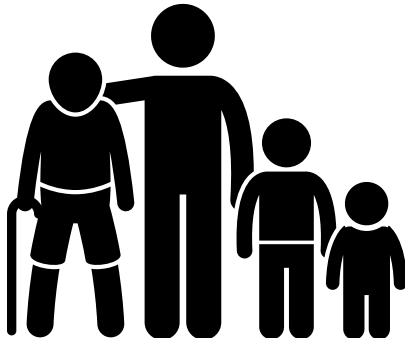
Lien ou service : \_\_\_\_\_

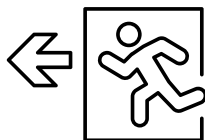
 : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Lien ou service : \_\_\_\_\_

 : \_\_\_\_\_





## Préparer mon évacuation d'urgence

- Garder mes **sorties bien dégagées** en tout temps!
- Faire le plan d'évacuation de ma maison.
- Décider le lieu de rassemblement (exemple : à l'avant de la maison, près de la rue) :

---

---

---



### Si j'ai de la difficulté à utiliser les escaliers ou à me déplacer rapidement :

En cas d'évacuation, je devrai peut-être utiliser un fauteuil roulant, une marchette, des béquilles ou une canne.

Demander au besoin qu'un fauteuil d'évacuation d'urgence soit conservé près de ma cage d'escalier.

Avec mon réseau de soutien, me familiariser avec mes sorties de secours et mes équipements.

## Préparer mes informations personnelles

No de ma carte d'assurance-maladie :

\_\_\_\_\_

Médecin : \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_

Pharmacie : \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_

Leur demander la liste de mes médicaments.

Travailleur social: \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_

Compagnie d'assurance santé : \_\_\_\_\_

No de ma police d'assurance : \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_

Compagnie d'assurance habitation : \_\_\_\_\_

No de ma police d'assurance : \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_

Institution bancaire : \_\_\_\_\_



: \_\_\_\_\_





## Besoins particuliers

Cocher : Je suis capable de...



entendre



voir



lire



marcher sans aide



marcher avec aide



m'habiller sans aide



m'habiller avec aide



m'asseoir sans aide



m'asseoir avec aide



me laver et prendre un bain sans aide



me laver et prendre un bain avec aide



aller à la toilette sans aide



aller à la toilette avec aide



préparer mes repas



manger seul(e)

J'aurai besoin d'aide particulière pour :

---

---

---

Matériel adapté ou médical que j'utilise :

---

---

---

Où m'héberger en cas de panne de courant prolongée :

---

---

Régime particulier : \_\_\_\_\_

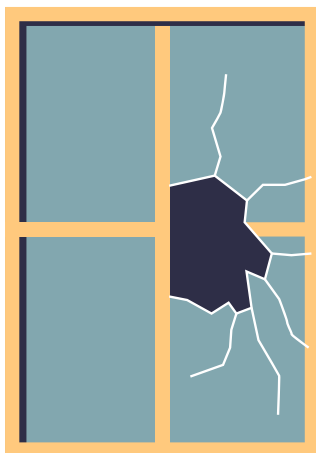
---

Autres besoins particuliers : \_\_\_\_\_

---

---

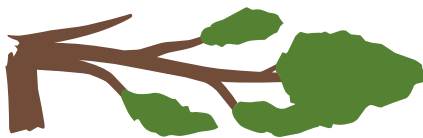
## Prévenir les situations dangereuses



### Réparations urgentes et sécurité

Parfois, pour éviter des dommages, des actions urgentes sont nécessaires :

- Couper l'eau ou l'électricité lorsque recommandé
- Placarder des portes ou des fenêtres
- Retirer l'eau du sous-sol et l'assécher
- Déplacer des biens précieux
- Retirer des débris



Mais surtout, ne pas me mettre en danger!

Ma sécurité doit toujours primer!

Si danger immédiat, je compose le 911.

Exemple : feu, danger d'électrocution,  
destruction de mon abri, vie en danger, etc.



Si je ne suis **PAS en danger** et que je constate un bris  
d'aqueduc, d'égout ou du chemin, j'avise ma municipalité :

- Îles-de-la-Madeleine : 418 986-3100
- Grosse-Île : 418 985-2510



## Génératrice, cuisson et chauffage

### Attention!

Les génératrices et les appareils de cuisson ou de chauffage peuvent générer un gaz toxique, inodore et incolore : le monoxyde de carbone (CO). Une intoxication au CO peut vite survenir et être mortelle...

C'est pourquoi en présence de ces appareils, si j'ai des symptômes, même légers (maux de tête, fatigue, nausées ou vomissements), je dois évacuer immédiatement les lieux et composer le 911.

### Précautions à prendre :

- 1 Utiliser la génératrice et les appareils de cuisson seulement à l'extérieur, dans un endroit bien aéré.
- 2 Garder ces appareils à bonne distance des fenêtres et des entrées d'air de la maison.
- 3 Avoir un détecteur de CO et s'assurer qu'il fonctionne.



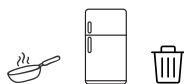
Ne jamais les utiliser pour se chauffer.

Ne jamais les utiliser à l'intérieur!

## Salubrité des aliments en cas de panne

- Garder les portes du réfrigérateur et du congélateur fermées le plus possible!
- Les aliments au congélateur resteront gelés pendant 1 jour (2 jours si plein).
- Les aliments au réfrigérateur resteront froids pendant 4 h (6 h si plein).
- Utiliser de la glace ou le congélateur d'un ami au besoin.
- Faire le tri des aliments lorsque le courant revient.

???



## Tri des aliments après une panne de courant

### CONSERVER

Fruits et légumes frais, beurre, fromages durs, condiments.

Aliment demeuré froid au frigo.

Aliment un peu décongelé mais encore dur au centre, avec givre sur l'emballage.

### CUIRE

Aliment au frigo qui commence à être moins froid (à plus de 4 °C pendant moins de 2 h).

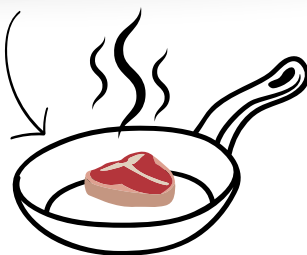
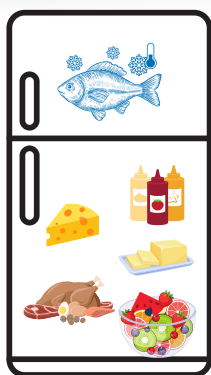
Aliment décongelé et cru mais encore froid.

### JETER

Aliment au frigo pas assez froid (à plus de 4 °C pendant 2 h ou plus).

Changement de couleur ou mauvaise odeur.

Aliment douteux.



**NUMÉRO D'URGENCE : 911**

**Infos : cfim.ca 92,7 FM**

**www.muniles.ca**

**Info-panne : 1 800 790-2424**

**État des routes : 511**

**Info-santé et urgence sociale : 811**

## Me préparer à prendre la route



Quel sera mon **moyen de transport** et ma **destination** en cas de situation d'urgence?



**Planifier deux itinéraires** pour quitter mon secteur en cas d'évacuation - au cas où une route serait impraticable.



**Préparer ma trousse de secours pour la voiture** (voir la page 25 à découper et à laisser dans la voiture).



**Vérifier** cette trousse de secours **2 fois par année**, aux changements d'heure.



**D'abord ne pas nuire! Respecter les consignes et me préparer devoir à limiter mes déplacements pour ne pas engorger la voie publique.**



Avant tout déplacement nécessaire, **consulter CFIM.ca**








**92,7 FM** pour connaître l'état des routes ou

**Québec 511** pour les routes provinciales et les plateformes municipales (**Facebook** ou **s'inscrire au système d'alerte sur [citoyen.muniles.ca](http://citoyen.muniles.ca)**) pour les routes municipales.












## Trousse de sécurité dans l'auto

- Couverture chaude 
- Lampe de poche ou frontale 
- Piles de rechange 
- Câbles de démarrage 
- Antigél de lave-glace 
- Antigél de canalisation de carburant 
- Trousse de premiers soins 








## Pour être visible et en sécurité :

- Drapeau de sécurité 
- Fusées routières d'urgence (ou autres dispositifs lumineux) 
- Avertisseur de monoxyde de carbone 

## Pour l'hiver :

- Pelle 
- Grattoir et balai à neige 
- Plaques antidérapantes ou sac de sable 
- Gants/mitaines, bottes, foulard, tuque 

Si une situation d'urgence m'oblige à rester dans mon véhicule :

- Signaler ma situation en appelant 
- Rester calme et demeurer dans ma voiture 
- Allumer mes feux de détresse (clignotants) 
- Économiser la batterie de la voiture en alternant l'utilisation de la lumière, du chauffage et de la radio 
- S'il fait noir, allumer la lumière intérieure du véhicule afin d'être visible pour les secouristes 
- Bouger pour activer ma circulation sanguine et pour éviter de m'endormir 
- Être attentif aux symptômes d'hypothermie 

Si je dois allumer le moteur pour conserver la chaleur dans le véhicule, j'évite une intoxication au monoxyde de carbone en suivant ces règles :

- M'assurer que la neige ne bouche pas le tuyau d'échappement
- Ouvrir légèrement la fenêtre du côté opposé au vent avant d'allumer le moteur
- Faire tourner le moteur de la voiture durant 10 minutes par période de 30 minutes

## Me préparer à devoir quitter ma maison

En cas d'avis d'évacuation par la Municipalité :

- 1 Écouter la radio CFIM.ca 92,7 FM ou visiter le site de la Municipalité ([www.muniles.ca](http://www.muniles.ca)) pour savoir quels secteurs sont touchés.
  - 2 Aviser tous les occupants de la maison.
  - 3 Vérifier l'état des routes (Québec 511).
  - 4 Garder à portée de main le contenu de ma trousse d'urgence et des articles pour répondre à mes besoins (voir pages 5 à 9).
  - 5 Quitter avec le matériel recommandé dès que les responsables des opérations d'urgence me conseillent d'évacuer mon domicile.
  - 6 Suivre leurs consignes pour savoir si je dois couper l'eau, l'électricité et le gaz avant de partir.
  - 7 Écrire sur une feuille « Nous sommes tous partis » et indiquer où. Placer la feuille dans la porte en quittant.
  - 8 Emprunter les routes indiquées par les responsables.
- Ne pas prendre de raccourcis car ils pourraient être bloqués ou dangereux.
- Ne jamais traverser une zone inondée.



## ME RÉTABLIR!

### Quoi surveiller au retour?



Ne pas entrer dans un bâtiment ayant subi des dommages importants!



Revenir de jour, pour mieux voir.



Faire le tour de la maison à l'extérieur pour évaluer si des dégâts sont survenus.



Surveiller la fondation, les portes et fenêtres, l'état du toit et les traces d'inondation.



Une fois en sécurité, faire un inventaire des dommages, avec photos ou vidéos à l'appui.

Truc : prendre des photos AVANT les dommages permet de comparer.



## Si je crains un risque pour ma résidence

**911 si danger immédiat!**

Une fois en sécurité, je signale à ma municipalité la présence de :

- eau ou débris sur mon terrain après une onde de tempête (submersion)
- perte de terrain (érosion)
- fissures dans le sol (mouvements de sol).

Après la visite des lieux par la municipalité et la sécurité civile :

- je me conforme à l'avis reçu
- je m'informe sur mes options
- je m'informe sur les dépenses admissibles et les sommes pouvant m'être accordées :

➡\* [Québec.ca/aide-sinistre](https://quebec.ca/aide-sinistre)

☎ 1 888 643-AIDE (2433)

## Si j'ai été touché par un sinistre

- Je conserve tous les reçus et les factures : travaux urgents, frais pour me loger ailleurs, etc.
- Je m'assure d'être identifié comme personne sinistrée auprès de ma municipalité.
- J'appelle mon assureur le plus tôt possible (voir page 16).
- Si je ne peux pas rester chez moi, j'en informe mon assureur car je pourrais avoir droit à des indemnités.
- Selon la situation, mon assureur me donnera la marche à suivre.
- J'informe aussi mon propriétaire ou l'institution financière qui m'a accordé un prêt hypothécaire (voir page 16).
- Je peux faire une demande d'assistance financière au ministère de la sécurité publique sur :

➔\* [Québec.ca/aide-sinistre](https://quebec.ca/aide-sinistre)

☎ 1 888 643-AIDE (2433)



## PRENDRE SOIN DE MOI ET DES AUTRES

### Une réaction normale face à une situation anormale

Un événement important est survenu dans ma communauté. Cet événement nous a fait vivre de la surprise, peut-être de la peur. Voici des réactions fréquentes après avoir vécu des situations imprévues et impressionnantes :

- ☁ Réactions physiques : maux de tête, maux d'estomac, fatigue, agitation, problèmes de sommeil.
- ☁ Réactions cognitives et émotionnelles : difficultés de concentration, anxiété, sentiment de vulnérabilité, inquiétudes face à la sécurité et craintes que l'événement se reproduise.
- ☁ Réactions comportementales : évitement du lieu de l'événement, besoin de m'assurer que mes proches sont en sécurité, abus d'alcool ou de drogue, colère.





Il n'y a pas de solution miracle!

Mes réactions sont **NORMALES** et nécessaires à mon rétablissement.

Je réagis à ma façon à un événement qui est marquant.

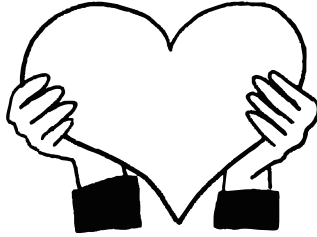
Mes réactions sont des signes de mes efforts pour m'ajuster à cette situation.

Heureusement, il y a plusieurs moyens de prendre soin de moi. Aussi, ne pas hésiter à demander de l'aide à mes proches si besoin! (Voir les pages 37-38 pour du soutien.)





## Pour améliorer mon bien-être



### Faire preuve d'indulgence

- Croire en mes capacités, miser sur mes forces
- Me prioriser dans mes besoins
- M'accorder le droit à l'émotion
- Reconnaître et respecter mes limites
- Déléguer des tâches et demander l'aide

### Soigner mes habitudes de vie

- Limiter ma consommation d'alcool, de tabac, de drogues et la pratique de jeux de hasard ou d'argent
- Faire de l'exercice régulièrement
- M'accorder suffisamment d'heures de sommeil
- Limiter le temps sur les écrans et médias sociaux
- Prendre soin de bien m'alimenter

## M'accorder du temps

- Pour bouger et évacuer le stress : vélo, marche, natation, entretien extérieur ou ménager, etc.
- Pour me détendre : méditer, relaxer, prendre un bain, tenir un journal, aller dans la nature, écouter de la musique, etc.
- Pour créer et me divertir : tricoter, peindre, dessiner, danser, chanter, faire des casse-têtes, cuisiner, etc.

## Entretenir des liens positifs

- Prendre des nouvelles de mon entourage
- Éviter de rester seul, m'entourer de mes proches
- M'impliquer dans la communauté et contribuer à la solidarité, faire du bénévolat, etc.

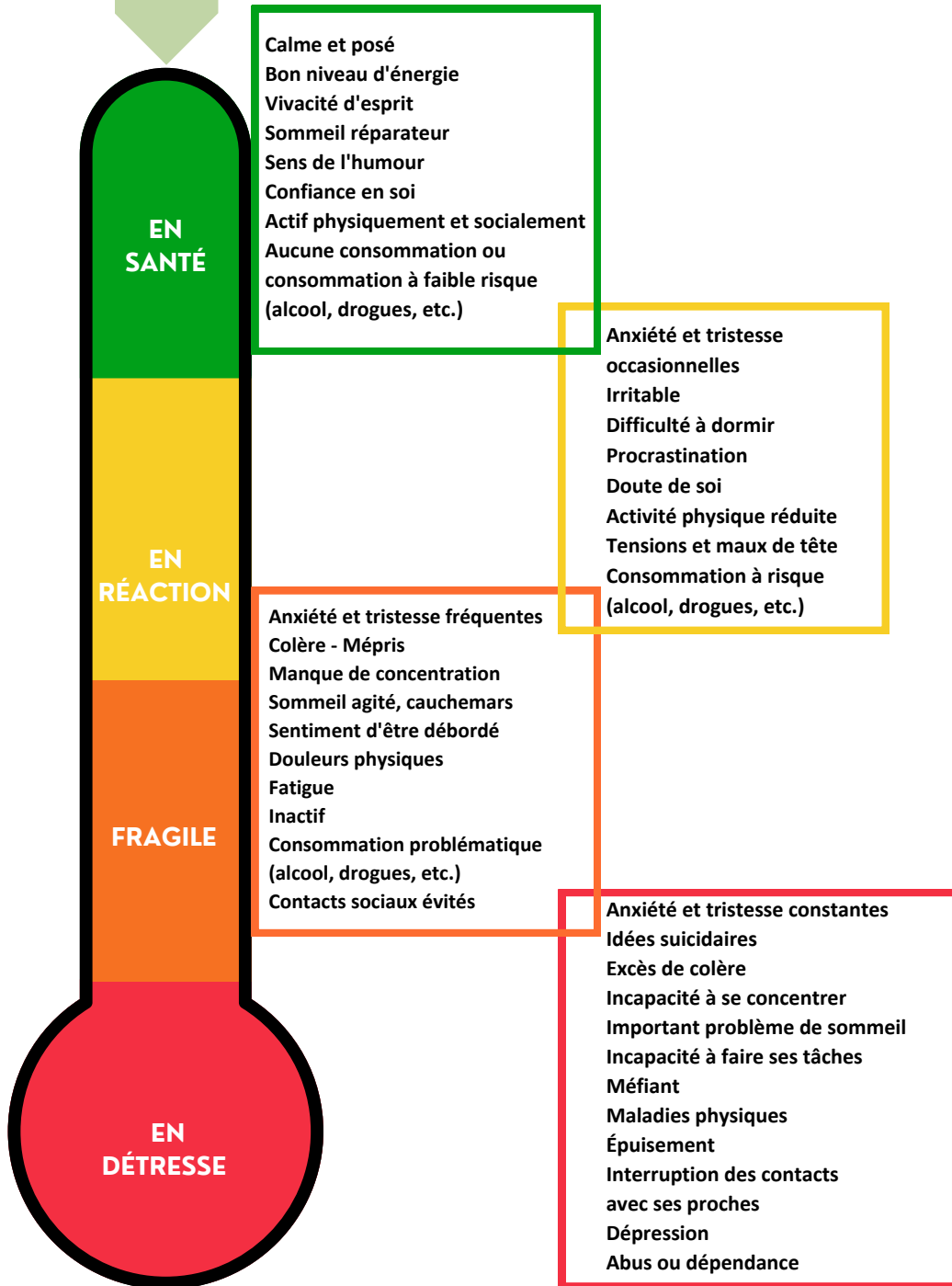
## Être bienveillant envers les autres

- Être présent pour les autres et offrir une écoute
- Adopter une attitude ouverte et tolérante
- Miser sur les émotions positives
- Adopter des gestes simples qui donnent le sourire



# Baromètre de la santé psychologique

## Comment évaluer la santé psychologique



## Comment réagir face à la détresse psychologique d'une personne?



Il est parfois difficile d'accueillir les réactions ou les émotions d'une personne vivant une situation difficile occasionnant du stress, de l'anxiété ou de la détresse.

### Exemples de bonnes pratiques

- ♥ Rester calme et adopter une attitude chaleureuse, honnête et empathique.
- ♥ Écouter la personne, la laisser s'exprimer sur ses difficultés et identifier ses besoins.
- ♥ Normaliser les émotions vécues (stress, anxiété, détresse, etc.).
- ♥ Valider les informations reçues et ce que la personne retient de la discussion.
- ♥ Susciter l'espoir et l'optimisme : rassurer et donner de l'information.
- ♥ Reconnaître vos limites et celles de la personne. Référer aux bonnes ressources.

## Aide psychologique, juridique et financière



### SANTÉ MENTALE

#### Info-santé

811, option 1 : pour des conseils en santé

811, option 2 : Info-Social pour des conseils psychosociaux

#### Prévention du suicide

1-866-APPELLE (277-3553)  
Écoute et support

#### Carrefour Unité

418 986-2233  
Accueil, écoute et référence en toxicomanie

#### Centre communautaire L'Éclaircie

418 986-6456  
Accueil et support en lien avec la santé mentale

#### Hommes et gars

418 986-1811  
Mieux-être de la population masculine

### SOUTIEN FAMILIAL

#### L'Embellie

418 969-4040  
Développement des enfants (0 à 5 ans)  
Soutien au rôle parental

#### Corporation de service d'aide à domicile l'Essentiel

418 986-4855  
Répit, soutien alimentaire, aide aux travaux domestiques

#### Entraide communautaire des Îles

418 986-3240  
Dépannage alimentaire et autres besoins primaires

#### Association des personnes handicapées des Îles

418 986-5535  
Répit et soutien



## HÉBERGEMENT

### L'Accalmie

418 986-5044

Hébergement temporaire, violence conjugale ou familiale 24/7

### Maison à Damas

418 986-6631

Hébergement temporaire pour personnes en difficulté

### Croix-Rouge

1-877-362-2433 (numéro d'urgence)

418 648-9066 (services)

Aide d'urgence



## LÉGAL

### Aide juridique

418 986-4143

Droit familial, civil, criminel, faillite

### Justice de proximité

1 844-689-1505

Informations juridiques et référence

### Ministère de la Sécurité publique

1 888 643-AIDE (2433)

Québec.ca/aide-sinistre

Assistance financière

## Références

- Gouvernement du Québec, ministère de la Sécurité publique, 2023. *Faire son plan familial d'urgence et sa trousse d'urgence*. Consulté en août 2023 sur <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/comment-se-preparer-a-la-maison>
- Gouvernement du Québec, ministère de la Sécurité publique, 2023. *Quoi faire avant, pendant et après une situation d'urgence ou un sinistre*. Consulté en août 2023 sur <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre>
- Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, Sécurité publique Canada, 2010. Guide de préparation aux urgences à l'intention des personnes ayant une incapacité ou des besoins particuliers. ISBN : 978-0-662-08298-9
- Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, Sécurité publique Canada, 2012. *Votre guide de préparation aux urgences*. ISBN: 978-1-100-98054-6
- Municipalité de Grosse-Île, 2021. *Are you ready for an emergency? You can be*. Pamphlet.
- Gouvernement du Québec, MTQ, 2023. *Préparer son véhicule à la conduite en hiver*. Consulté en août 2023 sur <https://www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/conduire-en-hiver/preparer-vehicule-conduite-hiver>
- Gouvernement du Québec, MAPAQ, 2023. *Conserver ou jeter vos aliments après une panne de courant ou une inondation*. Consulté en août 2023 sur <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-des-aliments/conserver-jeter-panne-courant-inondation#:~:text=Aliments%20ou%20r%C3%A9frig%C3%A9rateur&text=Celle%20Dci%20doit%20se%20situer,longtemps%20dans%20un%20r%C3%A9frig%C3%A9rateur%20plein>.
- Gouvernement du Québec, ministère de la Sécurité publique, 2023. *PROGRAMME GÉNÉRAL D'ASSISTANCE FINANCIÈRE LORS DE SINISTRES – DANGER IMMINENT DE SUBMERSION, D'ÉROSION OU DE MOUVEMENTS DE SOL Propriétaires d'une résidence principale*. ISBN 978-2-550-94923-7 (PDF) SC-158 (2023-06)\_v11
- Bureau d'assurance du Canada, 2023. *Quoi faire à la suite d'un sinistre?* Consulté en août 2023 sur <https://infoassurance.ca/comprendre-l-assurance-habitation/reclamer-pour-votre-habitation/quoi-faire-a-la-suite-d-un-sinistre/>
- Direction de la santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2023. Baromètre de la santé psychologique. Document PDF.
- Direction de la santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2023. *Comment réagir face à la détresse psychologique d'une personne*. Document PDF.

## NUMÉROS D'URGENCE



**911** : urgence, danger immédiat, évacuation, etc.

**811** : info-santé, urgence sociale

**511** : état des routes

Info-panne : **1 800 790-2424**

Urgences municipales (égouts, aqueducs, chemins) :


Îles-de-la-Madeleine : **418 986-3100**

Grosse-Île : **418 985-2510**

## Information à consulter en situation d'urgence

**CFIM.ca** au 92,7 FM

Page Facebook de la Municipalité des Îles 

[www.muniles.ca](http://www.muniles.ca) (ou [www.mungi.ca](http://www.mungi.ca)) 

[www.quebec.ca/securite-situations-urgence](http://www.quebec.ca/securite-situations-urgence) 