



## Le Kit de Survie 72h : Guide Complet de Préparation

Découvrez comment constituer un kit de survie 72h efficace. Équipements essentiels, eau, alimentation, premiers secours et communication pour assurer votre autonomie en situation d'urgence.

### EAU & HYDRATATION

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Gourde 1L                  | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Pastilles purification eau | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> LifeStraw Personal         | COMMANDER |

### NOURRITURE

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Ration de survie BP-5       | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Repas lyophilisé            | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Barres énergétiques urgence | COMMANDER |

### ABRI & PROTECTION

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Couverture de survie | COMMANDER |
|---|-----------|

### FEU & LUMIÈRE

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Lampe frontale 300lm | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Briquet BIC          | COMMANDER |

### OUTILS

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Sifflet de survie | COMMANDER |
|--|-----------|

### PREMIERS SECOURS

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Trousse premiers secours DIN 13167 | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Garrot tourniquet                  | COMMANDER |

### COMMUNICATION

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Powerbank 20000mAh    | COMMANDER |
| <input type="checkbox"/> Radio urgence solaire | COMMANDER |



## HYGIÈNE

---

Lingettes biodégradables

COMMANDER

Savon biodégradable

COMMANDER

**Commander le kit complet**

Guide complet, conseils et liens de commande :  
<https://kit-urgence.org/kits-de-survie/guide-72h>

Ce document contient des liens affiliés.