

Le document de base a été créé le 09 février 1972, par le SERVICE NATIONAL DE PROTECTION CIVILE. Il est toujours pertinent et d'actualité.

Votre attention est attirée sur les mises à jour faites le 07/Juin/2023 par l'INSTITUT DE RADIOPROTECTION ET DE SURETÉ NUCLÉAIRE, qui améliore et met à jour son site. Fukushima, Tchernobyl, la carte des centrales nucléaires Ukrainiennes...

[Accueil | IRSN](#)

Ci-dessous, un document d'information, non officiel.

Comment survivre à une attaque nucléaire

[Télécharger l'article - Informations concernant l'auteur.e - Références](#)

Dans cet article :

Se préparer	Survivre à une attaque imminente	Articles en relation	
-----------------------------	--	--------------------------------------	--

La guerre froide s'est terminée il y a plus de deux décennies et nombreux sont ceux qui n'ont jamais vécu dans la peur de la menace nucléaire ou radiologique. Cependant, une attaque nucléaire est une menace bien réelle. La situation politique à l'échelle du globe est loin d'être stable et la nature humaine n'a en rien changé ces vingt dernières années. Le son le plus persistant qui se répercute à travers toute l'histoire de l'humanité est le battement des tambours de guerre [1]. Aussi longtemps que les armes nucléaires existeront, le danger qu'elles soient utilisées planera.

Peut-on survivre à une guerre nucléaire ? Seules existent des prévisions, certains disant oui et d'autres non. Gardez à l'esprit qu'il existe des centaines d'armes thermonucléaires et qu'elles sont, pour les plus grandes d'entre elles, plusieurs milliers de fois plus puissantes que les bombes larguées sur Hiroshima et Nagasaki en 1945. Nous n'avons vraiment aucune compréhension de ce qui se passera lorsque des milliers de ces armes exploseront simultanément. Pour certains, particulièrement ceux vivant dans de grandes agglomérations, cela peut sembler une tentative complètement futile [2]. Si malgré tout certains en réchappent, ce seront ceux qui sont préparés mentalement et sur le plan logistique en vue d'un tel évènement et qui vivent dans des régions très reculées sans importance stratégique.

Méthode 1

Se préparer

1 Établissez un plan d'action. En cas d'attaque nucléaire, il ne sera pas prudent de s'aventurer au-dehors en quête de nourriture. Vous devriez rester au moins 48 heures à l'abri et de préférence plus. Avoir de la nourriture et des fournitures médicales sous la main peut vous rassurer et vous permettre de vous concentrer sur d'autres aspects de la survie

2 Faites le plein de denrées non périssables. Ces denrées peuvent se conserver plusieurs années, qu'elles soient en stock ou servent à vous nourrir suite à une attaque. Choisissez des articles riches en glucides pour augmenter la valeur énergétique de votre investissement et gardez-les dans un lieu frais et sec.

Du riz blanc	Du blé	Des haricots	Du sucre
Du miel	De l'avoine	Du lait en poudre	Des légumes et des fruits secs
Des pâtes	Assurez-vous d'avoir un ouvre-boîte pour les articles en conserve.		

Constituez votre réserve petit à petit. Chaque fois que vous allez à l'épicerie, prenez un ou deux articles supplémentaires pour votre stock de vivres. Vous devriez finir par vous constituer une réserve pour plusieurs mois.

3 Faites des provisions d'eau. Pensez à garder une réserve d'eau dans des cuves en plastique alimentaire. Nettoyez les cuves avec une solution d'eau de Javel, ensuite remplissez-les d'eau filtrée et distillée.

Essayez d'avoir 4 litres par personne et par jour.

Pour purifier de l'eau dans le cas d'une attaque, gardez de l'eau de Javel domestique élémentaire et de l'iodure de potassium (solution de Lugol) sous la main.

4 Achetez du matériel de communication. Être capable de rester informé tout comme informer autrui de votre position peut s'avérer extrêmement précieux. Voici ce dont vous pourriez avoir besoin.

Une radio : essayez d'en trouver une à manivelle ou fonctionnant à l'énergie solaire. Si vous devez vous débrouiller avec un modèle fonctionnant sur batterie, assurez-vous d'avoir des batteries de rechange sous la main. Envisagez également l'acquisition d'une radio météorologique de la NOAA, qui émet des informations d'urgence 24 heures sur 24 [\[3\]](#).

Un sifflet : vous pouvez l'utiliser pour envoyer un signal de détresse.

Votre téléphone portable : le service de téléphonie mobile peut être maintenu ou pas, mais vous voudriez être préparé dans le cas où il le serait. Si possible, trouvez un chargeur solaire compatible avec votre modèle.

5 Approvisionnez-vous en fournitures médicales. Avoir quelques articles médicaux à disposition peut faire la différence entre la vie et la mort si vous êtes blessé lors de l'attaque. Voici ce dont vous aurez besoin.

Une trousse de secours de base : vous pouvez les acheter toutes faites ou en constituer une vous-même. Vous aurez besoin de gaze stérile et de bandages, de pommade antibiotique, de gants en latex, de ciseaux, d'une pince à épiler, d'un thermomètre et d'une couverture [\[4\]](#).

Un petit guide d'instruction des premiers secours : commandez-en un auprès d'une organisation telle que la Croix-Rouge ou assemblez le vôtre à partir de documentation que vous trouverez sur internet et imprimez. Vous devez savoir comment panser des plaies, pratiquer la réanimation cardiopulmonaire, traiter l'état de choc et traiter les brûlures.

Des médicaments ou du matériel sur ordonnance : si vous prenez quotidiennement un médicament spécifique, veillez à vous constituer une petite réserve d'urgence.

6 Procurez-vous divers autres objets. Complétez votre équipement d'anticipation de crise avec ce qui suit.

Une lampe de poche et des piles.

Des masques antipoussières. **(FFP2)**

Une bâche en plastique et du ruban adhésif toilé.

Des sacs-poubelle, des liens de fermeture en plastique et des lingettes humides pour l'hygiène personnelle.

Une clé à molette et une pince pour couper l'eau et le gaz.

7 Suivez attentivement les informations. Une attaque nucléaire d'une nation ennemie n'arrive pas de façon inopinée. Une telle attaque serait sûrement précédée par la dégradation des relations diplomatiques. Une guerre qui ne se terminerait pas rapidement avec des armes conventionnelles entre deux nations possédant chacune l'arme atomique peut dégénérer en une guerre nucléaire. Même des frappes atomiques limitées dans une région entraînent la probabilité de dégénérer en une guerre nucléaire totale ailleurs [5].

De nombreux pays possèdent un système d'évaluation pour définir l'imminence d'une attaque. En France par exemple, il peut être utile de connaître le niveau de la menace du plan Vigipirate. Vous pouvez également suivre les instructions du [SIG](#) (Service d'information du Gouvernement) ou de la [DGSCGC](#) (Direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises). Il existe depuis peu une application que vous pouvez télécharger sur votre dispositif mobile. Il s'agit du SAIP (Système d'alerte et d'information des populations). Vous trouverez toutes les infos concernant cette appli [sur ce lien](#).

8 Évaluez le risque que vous encourez et pensez à fuir si une confrontation nucléaire semble probable. Si l'évacuation n'est pas possible, alors cela devrait au moins influencer sur le type d'abri que vous construirez pour vous-même. Prenez connaissance de votre proximité des différentes cibles [6] et dessinez un plan pertinent.

Les aérodromes et bases navales, particulièrement ceux que l'on sait abriter des bombardiers nucléaires, des sous-marins nucléaires lanceurs d'engins ou des silos à missiles. Il est **certain** qu'ils seront attaqués même dans le cas d'une confrontation nucléaire limitée.

Les ports commerciaux et les pistes d'atterrissage de plus de 3 000 m de long. Ils seront **probablement** attaqués, même dans le cas d'une confrontation nucléaire limitée et **certainement** lors d'une guerre nucléaire totale.

Les organes centraux du gouvernement. Ils seront **probablement** attaqués, même dans le cas d'une confrontation nucléaire limitée et **certainement** lors d'une guerre nucléaire totale.

Les grandes villes industrielles et les plus grosses agglomérations. Elles seront **probablement** attaquées dans le cas d'une guerre nucléaire totale.

9 Familiarisez-vous avec les différents types d'armes nucléaires.

Les bombes à fission (bombes A) sont les armes nucléaires les plus élémentaires et sont englobées dans la catégorie « autres armes ». L'énergie dégagée par ces bombes est obtenue par la fission d'une masse critique d'éléments (plutonium et uranium) avec des neutrons. Lors de la fission de l'uranium ou du plutonium, chaque atome libère de grandes quantités d'énergie ainsi que des neutrons supplémentaires. Les neutrons ainsi engendrés provoquent une réaction en chaîne extrêmement rapide. Les bombes à fission sont jusqu'à présent les seules bombes atomiques à avoir été utilisées lors d'une guerre. C'est le type de bombe le plus probable à être utilisé par des terroristes.

Les bombes à fusion (bombes H), se servant de l'incroyable chaleur d'une bombe à fission comme d'une bougie d'allumage, compriment et chauffent du deutérium et du tritium (isotopes de l'hydrogène) qui se mettent à fondre, libérant d'énormes quantités d'énergie. Les armes à fusion sont aussi connues sous l'appellation d'armes thermonucléaires, vu que des températures élevées sont nécessaires pour fondre le deutérium et le tritium. Ce genre d'arme est en général des centaines de fois plus puissant que les bombes ayant détruit Nagasaki et Hiroshima. L'essentiel de l'arsenal stratégique américain et russe se compose de ce genres de bombes

Survivre à une attaque imminente

1 Cherchez refuge immédiatement. Hormis les signes géopolitiques avant-coureurs, vos premiers avertissements d'une attaque nucléaire imminente seront probablement une sirène ou un signal d'alarme. Dans le cas contraire, ce sera la déflagration elle-même. La vive lumière de l'explosion d'une arme nucléaire peut être observée des dizaines de kilomètres à la ronde. Si vous vous trouvez à proximité du lieu de l'explosion (ou épïcentre), vos chances de survie sont quasiment nulles, à moins que vous vous trouviez dans un abri fournissant une très (TRÈS) bonne protection contre le souffle et l'explosion. Si vous vous trouvez à quelques kilomètres de là, vous aurez de 10 à 15 secondes avant que la vague de chaleur ne vous atteigne, et de 20 à 30 secondes pour vous préparer à l'onde de choc. *Ne regardez directement la boule de feu sous aucun prétexte.* Par un jour ensoleillé, cela peut causer une cécité temporaire à très grande distance [7]. Toutefois, le rayon d'atteinte effectif varie énormément en fonction de la taille de la bombe, la hauteur de l'explosion, et même les conditions climatiques au moment de la déflagration [8].

Si vous ne pouvez trouver un refuge, cherchez une dépression à proximité et couchez-vous face contre terre, en exposant le moins de peau possible. S'il n'y a pas d'abri de ce genre, **creusez le plus rapidement possible.** Même à une distance de 8 kilomètres, vous encourez des brûlures de troisième degré. À une distance de 32 kilomètres encore, la chaleur peut consumer votre peau. Quant au vent, les rafales culmineront à plus ou moins 960 km/h et renverseront sur leur passage tout et quiconque se trouvera à découvert.

En cas d'échec avec les options ci-dessus, entrez à l'intérieur si et seulement si vous pouvez être sûr que le bâtiment résistera suffisamment au souffle et à la chaleur. Au moins, cela fournira une protection contre les radiations. La viabilité de cette option dépend de la construction de l'édifice et de votre proximité avec l'épïcentre d'une frappe nucléaire. Restez bien à distance des fenêtres, de préférence dans une pièce qui en est dépourvue. Même si l'édifice ne subit pas de dégâts conséquents, une explosion nucléaire brisera les vitres sur une distance énorme. Par exemple, un test nucléaire (bien que d'envergure exceptionnelle) dans l'archipel de Nouvelle-Zemble (Novaïa Zemlia) en Russie est connu pour avoir soufflé des fenêtres en Finlande et en Suède.

Si vous résidez en Suisse ou en Finlande, vérifiez si votre habitation possède un abri antiatomique. Dans le cas contraire, localisez l'abri antiatomique de votre village/ville/quartier et déterminez comment vous y rendre. Souvenez-vous qu'en Suisse vous pourrez trouver un abri antiatomique n'importe où. Lorsque les sirènes hurlent en Suisse, vous êtes prié d'en informer ceux qui pourraient ne pas les entendre (par exemple les sourds) et ensuite d'écouter les services radiophoniques nationaux (RSR, DRS et/ou RTSi).

Ne soyez pas entouré de quoi que ce soit d'inflammable ou combustible. Les matières comme le nylon ou n'importe quel matériau à base d'huile s'enflammeront avec la chaleur.

2 Souvenez-vous que l'exposition aux radiations peut provoquer un grand nombre de morts.

Les premières radiations (instantanées). Ces radiations sont libérées au moment de la déflagration. Elles sont éphémères et ne se propagent que sur de courtes distances. Avec le haut rendement des armes nucléaires modernes, on pense que ces radiations tueraient les quelques personnes qui ne seraient pas mortes suite au souffle ou à la chaleur sur la même distance [9].

Les radiations résiduelles. Connues sous le nom de retombées radioactives. Si l'explosion était une déflagration de surface ou si la boule de feu touche le sol, de grandes quantités de retombées radioactives

apparaissent. La poussière et les débris projetés dans l'air retombent, amenant de dangereuses quantités de radiations avec eux. Les retombées peuvent pleuvoir sous forme de suie noire connue sous l'appellation de « pluie noire », qui est très toxique et peut être d'une température extrême. Les retombées contamineront à **coup sûr** tout ce qu'elles toucheront.

Après avoir survécu à l'explosion et aux premières radiations (du moins jusqu'à présent, car les symptômes de la radiation surviennent après une période d'incubation), vous devez chercher à vous protéger contre la suie noire brûlante.

3 **Reconnaissez les types de particules radioactives.** Avant de poursuivre, nous devons mentionner les trois différents types.

Les particules alpha. Ce sont les plus faibles et lors d'une attaque, elles ne représentent quasiment aucun danger. Les particules alpha ne survivent que sur quelques centimètres dans l'air avant d'être absorbées par l'atmosphère. De l'extérieur, leur danger est minime. Par contre, elles sont fatales une fois ingérées ou respirées. De simples vêtements vous protégeront des particules Alpha.

Les particules bêta : celles-ci sont plus rapides que les particules alpha et peuvent se propager plus loin. Elles se déplacent Jusqu'à 10 mètres avant d'être absorbées dans l'atmosphère. L'exposition aux particules bêta n'est pas mortelle sauf en cas d'exposition prolongée, ce qui peut causer des brûlures bêta semblables à de douloureux coups de soleil. Elles sont par contre une grande menace pour les yeux, si ceux-ci se retrouvent exposés pour une longue période. Une fois de plus, l'ingestion ou l'inhalation sont nocives et l'habillement vous protégera des radiodermites.

Les rayons gamma : les rayons gamma sont les plus mortels. Ils peuvent se propager sur 1 500 mètres dans l'air et transpercer à peu près n'importe quelle sorte de protection. C'est pourquoi le rayonnement gamma provoque de graves lésions aux organes internes même en tant que source extérieure. Un blindage suffisant sera nécessaire.

Le FP (facteur de protection) contre les radiations d'un abri antiatomique vous indique, comparé à l'air libre, combien de fois une personne à l'intérieur de l'abri sera moins soumise aux radiations. Par exemple, FPR 300 signifie que vous encaisserez 300 fois moins de radiations dans l'abri qu'à l'extérieur.

Évitez l'exposition aux radiations gamma. Essayez de ne pas rester exposé plus de 5 minutes. Si vous vous trouvez en zone rurale, essayez de trouver une grotte ou un tronc renversé dans lequel vous pourrez ramper. Sinon, contentez-vous de creuser une tranchée pour vous y coucher avec de la terre entassée autour de vous.

4 **Commencez par renforcer votre abri de l'intérieur en entassant autour des murs de la terre ou quoi que vous puissiez trouver.** Si vous êtes dans une tranchée, alors créez un toit. Mais uniquement si les matériaux se trouvent à proximité. Ne vous exposez pas inutilement. La toile d'un parachute ou d'une tente aidera à éviter que les retombées ne s'amoncellent sur vous. Par contre, ça ne retiendra pas les rayons gamma. Il est impossible, d'un point de vue physique élémentaire, de se protéger à 100 % de toute radiation. On peut seulement la ramener à un seuil tolérable. Utilisez la liste ci-dessous pour vous aider à déterminer la quantité de matière dont vous aurez besoin pour réduire la pénétration des radiations à 1/1 000 [10].

L'acier : 20 cm	La roche : 70 à 100 cm	Le béton : 65 cm	Le bois : 2,5 m
La terre : 1 m	La glace : 2 m	La neige : 6 m	

5 **Comptez devoir rester à l'abri pour un minimum de 200 heures (8-9 jours).** Les 48 premières heures, ne sortez de l'abri sous aucune condition [\[11\]](#).

Le but est d'éviter les produits de fission générés par une explosion nucléaire. Le plus mortel de ceux-ci est l'iode radioactif. Heureusement, l'iode radioactif a une demi-vie relativement courte de 8-9 jours (le temps nécessaire pour décliner naturellement de moitié en des isotopes moins dangereux). N'oubliez pas que même après 8-9 jours, il y aura toujours beaucoup d'iode radioactif dans le secteur. Limitez donc votre exposition. Cela peut prendre jusqu'à 90 jours pour que la quantité d'iode radioactif décroisse jusqu'à 0,1 % de la quantité initiale.

Les autres principaux produits de la fission nucléaire sont le césium et le strontium. Ceux-ci possèdent une vie plus longue, de respectivement 30 et 28 ans. Ils sont aussi très bien absorbés par tout ce qui vit et peuvent rendre des produits alimentaires dangereux pour des décennies. Ces substances peuvent être emportées par le vent sur des milliers de kilomètres. Ne pensez donc pas être en sécurité si vous vous trouvez dans un coin reculé, car ce n'est pas le cas.

6 **Rationnez vos provisions.** Évidemment, vous devrez vous rationner pour pouvoir survivre. C'est pourquoi vous finirez par vous exposer aux radiations (à moins que vous ne vous trouviez dans un abri particulier, avec de l'eau et des vivres).

Vous pouvez manger de la nourriture industrielle, pour autant que le récipient ne soit pas percé et soit relativement intact.

Les animaux peuvent être consommés, mais ils doivent être écorchés soigneusement en se débarrassant du cœur, du foie et des rognons. Essayez de ne pas manger la chair qui entoure les os, car la moelle des os retient la radiation.

- [Comment attraper des pigeons](#)
- [Comment attraper un lièvre](#)

Les plantes des « zones infectées » sont comestibles. Celles avec des racines ou des tubercules comestibles (comme les carottes et les pommes de terre) sont vivement recommandées. Faites un test de comestibilité avec les plantes. Voyez [comment tester une plante pour savoir si elle est comestible](#).

L'eau à ciel ouvert, ayant pu avoir englouti des particules retombées, est nocive. L'eau de provenance souterraine, telle qu'une source ou un puits couvert, constitue le meilleur choix. Envisagez la création d'un distillateur solaire enfoui, apprenez [comment trouver de l'eau dans le désert](#). N'utilisez l'eau des ruisseaux et des lacs qu'en dernier recours. Fabriquez un filtre en creusant un trou à environ 30 cm de la berge et en extrayant l'eau qui s'y infiltre. Elle peut être trouble ou boueuse, donc, laissez les sédiments atteindre le fond. Faites ensuite bouillir l'eau afin de la débarrasser des bactéries. Dans un bâtiment, l'eau est généralement potable. S'il n'y a pas d'eau (ce qui sera probablement le cas), utilisez l'eau qui se trouve déjà dans les canalisations. Ouvrez le robinet du plus haut étage de la maison pour créer un appel d'air et ouvrez ensuite celui de l'étage le plus bas de la maison pour laisser l'eau s'écouler.

- Voyez aussi [comment récupérer de l'eau potable de votre chauffe eau en cas d'urgence](#).
- Sachez [comment purifier l'eau](#).

7 Portez un maximum de vêtements (chapeaux, gants, lunettes de protection, chemise à manches longues, etc.), particulièrement lorsque vous êtes dehors afin de prévenir les brûlures bêta. Décontaminez-vous en secouant vos vêtements en permanence et en lavant à l'eau toute parcelle de peau exposée. Les résidus incrustés peuvent finir par causer des brûlures.

8 Traitez les brûlures radiologiques et thermiques.

Brûlure légère : également connue comme brûlure bêta (même si elle peut être due à d'autres particules). Immergez les brûlures bêta dans de l'eau froide jusqu'à ce que la douleur diminue (en général 5 minutes).

Si la peau commence à se boursoufler, à carboniser ou à se craqueler, lavez-la à l'eau froide pour en éliminer les bactéries. Recouvrez-la ensuite avec une compresse stérile pour éviter une infection. Ne percez pas les cloques !

Si la peau ne se boursouffle, ne carbonise ou ne se craquèle pas, ne la recouvrez pas même si elle s'étend sur une grosse partie du corps (quasiment comme un coup de soleil). Lavez plutôt la zone et enduisez-la de vaseline ou d'une solution de levure chimique et d'eau si disponible. Mais de la terre (non contaminée) humide peut aussi faire l'affaire.

Brûlure grave : connue comme brûlure thermique vu qu'elle est la plupart du temps dû à l'intense chaleur de l'explosion plutôt qu'aux particules ionisantes, même si elle peut aussi être due à ces dernières. Ceci peut être mortel. Tout devient dans ce cas un facteur de risque : la déshydratation, un état de choc, une lésion pulmonaire, une infection, etc. Suivez ces étapes pour traiter une brûlure grave.

Protégez les brûlures d'infections supplémentaires.

Si un vêtement recouvre la zone brûlée, coupez et retirez délicatement l'étoffe de la plaie. N'ESSAYEZ PAS d'enlever du tissu qui s'est coincé ou a fondu sur la brûlure. N'ESSAYEZ PAS d'enfiler des habits par-dessus la blessure. NE METTEZ AUCUNE pommade sur la brûlure. Encore mieux, appelez le service d'aide médicale urgente.

Nettoyez doucement la zone brûlée UNIQUEMENT avec de l'eau. N'APPLIQUEZ PAS de crèmes ou de pommades.

N'UTILISEZ PAS de pansement stérile ordinaire, qui ne soit spécifiquement prévu pour les brûlures. Vu que les pansements non adhésifs pour brûlures (et toutes autres fournitures médicales) seront vraisemblablement rares, une bonne alternative est d'utiliser de l'emballage plastique (également connu comme film rétractable, film alimentaire et film fraîcheur) qui est stérile, n'adhère pas aux brûlures et se trouve facilement.

Évitez l'état de choc. Un état de choc consiste en une circulation sanguine insuffisante vers les tissus et les organes vitaux. Non traité, cela peut s'avérer fatal. L'état de choc résulte d'une perte de sang trop importante, de graves brûlures ou d'une réaction à la vue d'une blessure ou de sang. Les symptômes sont l'agitation, la soif, le teint pâle et un rythme cardiaque élevé. La transpiration est possible, même si la peau est froide et moite. Lorsque ça empire, ils respirent par petites et rapides bouffées d'air, le regard vide. Le traitement consiste à maintenir un rythme cardiaque et une respiration appropriée en massant la poitrine et en positionnant convenablement la personne. Desserrez tout vêtement trop comprimant et rassurez la personne. Soyez ferme, mais aimable et sûr de vous.

9 N'hésitez pas à venir en aide aux gens exposés aux rayons ou syndrome d'irradiation. Ce n'est pas contagieux et la récupération dépend de la quantité de radiation à laquelle on a été soumis. Voici une version condensée de la table.

10 Familiarisez-vous avec les unités de radiation. Gy (gray) = l'unité SI (système international) utilisée pour mesurer la dose de radiation ionisante absorbée. 1 Gy = 100 rad. Sv (Sievert) = l'unité SI d'équivalent de dose, 1 Sv = 100 REM. Dans un but de simplification, 1 Gy est généralement équivalent à 1 Sv.

Moins de 0,05 Gy : pas de symptômes visibles.

0,05-0,5 Gy : diminution temporaire du nombre de globules rouges.

0,5-1 Gy : production réduite de cellules immunitaires. Exposition aux infections. Nausées, céphalées et vomissements peuvent être courants. On peut généralement survivre sans aucun traitement médical à cette quantité de radiation.

1,5-3 Gy : 35 % des personnes exposées meurent dans les 30 jours. (LD 35/30) Nausée, vomissements, chute des cheveux et perte de la pilosité sur tout le corps.

3-4 Gy : une grave intoxication par rayonnement. Mortalité de 50 % après 30 jours (LD 50/30). D'autres symptômes sont similaires à la dose 2–3 Sv, avec des saignements incontrôlables dans la bouche, sous la peau et dans les reins (50 % de probabilité à 4 Sv) après la phase latente.

4-6 Gy : une intoxication aiguë par rayonnement. Mortalité de 60 % après 30 jours (LD 60/30). La mortalité augmente de 60 % à 4,5 Sv à 90 % à 6 Sv (à moins qu'il n'y ait des soins médicaux intensifs). Les symptômes se manifestent une demi-heure à deux heures après l'irradiation et perdurent jusqu'à 2 jours. Après ça, il y a une phase latente de 7 à 14 jours, généralement suivie par l'apparition des symptômes d'une irradiation de 3-4 Gy avec une intensité accrue. À ce stade-ci, la stérilité féminine est courante. La convalescence dure plusieurs mois, voire une année entière. Les premières causes de décès (d'habitude 2 à 12 semaines après l'irradiation) sont les hémorragies internes.

6-10 Gy : une intoxication aiguë par rayonnement. Mortalité de près de 100 % après 14 jours (LD 100/14). La survie dépend de soins médicaux intensifs. La moelle osseuse est complètement détruite ou presque, de sorte qu'une transplantation est nécessaire. Les tissus gastriques et intestinaux présentent de graves lésions. Les symptômes apparaissent 15 à 30 minutes après l'irradiation et durent jusqu'à 2 jours. Ensuite il y a une phase latente de 5 à 10 jours, suite à laquelle la personne meurt d'infection ou d'hémorragie interne. La guérison prendrait plusieurs années et serait probablement incomplète. Devair Alves Ferreira a encaissé une dose d'environ 7,0 Sv pendant l'accident de Goiânia et en a réchappé, en partie grâce à son exposition fragmentée.

12-20 REM : à ce stade, la mortalité est de 100 %. Les symptômes apparaissent immédiatement. Le système gastro-intestinal est complètement détruit. Des saignements incontrôlables apparaissent dans la bouche, sous la peau et dans les reins. L'épuisement et la maladie généralisée exigent un lourd tribut. Les symptômes sont les mêmes que précédemment avec une plus forte intensité. La guérison n'est pas possible.

Plus de 20 REM. Les mêmes symptômes s'installent instantanément avec une plus forte intensité et cessent ensuite pendant plusieurs jours lors de la phase « zombie ». Les cellules gastro-intestinales sont soudainement détruites par déshydratation et hémorragie excessive. La mort commence par des délires et un état de folie. C'est lorsque le cerveau ne parvient plus à commander les fonctions biologiques telles que la

respiration ou la circulation sanguine que l'on meurt. Aucun traitement médical ne peut inverser ce processus. L'aide médicale ne sert qu'à apaiser.

Malheureusement, vous devez accepter qu'une personne puisse mourir rapidement. Bien que cela soit cruel, ne gaspillez pas de rations ou de fournitures pour ceux mourant à cause des radiations. Gardez les rations pour les gens en forme et en bonne santé dans le cas où il y aurait pénurie de nourriture. Le syndrome aigu d'irradiation domine chez les très jeunes, les personnes âgées et les malades.

11 Protégez vos équipements électriques essentiels contre les impulsions électromagnétiques. Une arme nucléaire explosant à très haute altitude produira une impulsion électromagnétique de très grande puissance, capable de détruire des appareils électroniques et électriques. Au minimum, **défaites la prise de vos appareils et déconnectez les antennes.** Placer les radios et lampes de poche dans une boîte en métal HERMÉTIQUE (une « cage de Faraday ») peut les protéger contre les impulsions électromagnétiques, à condition que les objets à protéger ne soient *pas* en contact avec le boîtier. Le bouclier métallique doit complètement entourer l'objet protégé et de préférence être en contact avec le sol.

Les objets à protéger doivent être isolés des parois conductrices, étant donné que le champ d'impulsions électromagnétiques déferlant peut toujours induire une tension dans les cartes de circuits imprimés. Une couverture de survie métallisée (coutant approximativement 2 €) solidement enroulée autour d'un objet lui-même emballé dans du papier journal ou du coton peut faire office de cage de Faraday, utile pour ceux qui sont éloignés du lieu de l'explosion.

Une autre méthode consiste à emballer une caisse en carton dans du film de cuivre ou du papier aluminium. Placez l'objet à l'intérieur et branchez-le à la terre.

12 Préparez-vous à d'autres attaques. Une attaque nucléaire ne sera le plus probablement pas un événement isolé. Préparez-vous à une ou plusieurs autres frappes de la part de nations ennemies ou à une invasion de la partie offensive.

Gardez votre abri intact, à moins que les matériaux utilisés soient absolument nécessaires pour votre survie. Recueillez toute eau potable et nourriture excédentaires qui soit disponible.

Toutefois, si la nation offensive repasse à l'attaque, ce sera probablement dans un autre coin du pays. Vivez dans une cave si tout le reste s'est soldé par un échec.

Conseils

- Assurez-vous de bien tout laver et plus particulièrement la nourriture, même si elle se trouve dans votre abri.
- Prenez garde aux militaires ! Ils vont probablement arriver, ainsi que des gens en combinaison antiradiation, etc. Ils ne sont pas hostiles, mais soyez surs de connaître la différence entre vos chars, avions et autres véhicules et ceux appartenant à l'ennemi !
- Assurez-vous de ne laisser personne savoir ce que vous avez avec vous et en quelles quantités.
- Assurez-vous de vous tenir informé des dernières directives et annonces gouvernementales.
- Ne sortez pas sans combinaison de protection et prenez garde à d'éventuelles autres bombes atomiques ou chars de combat.
- **Construisez à l'avance un abri antiatomique chez vous.** Des abris antiatomiques à domicile peuvent être créés à partir d'un sous-sol ou d'une cave. Cependant, beaucoup de nouvelles constructions ne possèdent plus de caves. Dans ce cas, envisagez la construction d'un abri communautaire ou d'un abri privé dans votre jardin.

Avertissements

- Prenez le temps d'apprendre tout ce que vous pourrez à propos de ce cas d'urgence. Chaque minute passée à étudier « quoi faire et comment » vous épargnera un temps précieux quand en surviendra le besoin. Dans un cas pareil, dépendre de l'espoir et de la chance est imprudent.
- Même lorsque vous pouvez prudemment sortir de votre abri, les autorités locales et le gouvernement national (fédéral) seront en état de crise. De mauvaises choses peuvent survenir. Restez caché jusqu'à ce que tout soit sûr. En général, si vous voyez des chars (sauf s'il s'agit de chars ennemis), c'est qu'un certain ordre a été rétabli.
- Ne consommez et n'entrez pas en contact avec des plantes, de l'eau de source ou un objet métallique trouvés dans une zone inconnue.
- Sachez si une attaque de représailles ou une seconde déflagration a lieu dans votre zone. Dans ce cas, vous devez attendre 200 heures supplémentaires (8 à 9 jours) à partir de la dernière explosion.
- **Ne vous exposez pas.** On ne sait pas trop combien de rayons X (röntgens) une personne peut encaisser sans encourir la maladie des rayons. Normalement, il faut 100-150 röntgens pour atteindre un état de maladie légère non mortelle. Même si vous ne mourrez pas des suites de la radiation, vous pourrez toujours développer un cancer plus tard.
- Ne perdez jamais votre calme, surtout si vous avez des responsabilités. C'est important pour garder un bon moral entre autres, ce qui est essentiel dans de telles terribles situations.

SAVOIR POUR VIVRE.

Nota Bene : Ce document fourni dans le cadre de "SAVOIR POUR VIVRE", n'est pas un document officiel.

Les citoyens Suisse ou Finlandais, savent où se trouve leur abri nucléaire, quelles sont les conditions de vie, ce qui s'y trouve, ce qu'ils doivent amener avec eux. Pour autant, cela ne les empêche pas de vivre sereinement.

De même pour vous, si l'indicible devait survenir vous savez déjà ce que vous devez faire, ce qu'il vous faut : Alimentation, équipements, matériaux et divers.

Si des conseils de l'autorité publique-vous sont donnés à la radio, à la TV, suivez ces conseils et recommandations.
