

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 événement et qui vivent dans des régions très reculées sans importance stratégique.

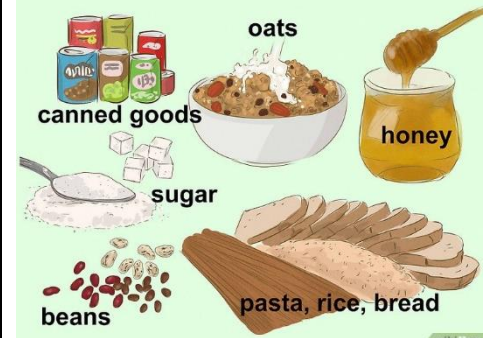
## Méthode 1

### 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.



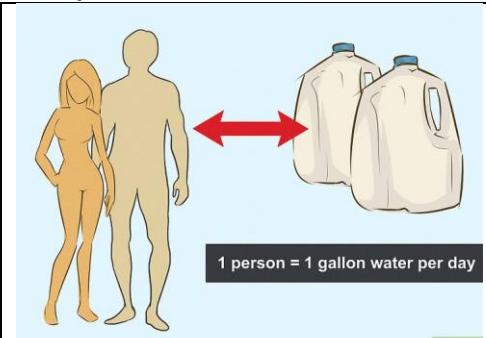
**2 Faites le plein de denrées non périssables.** Ces denrées peuvent se conserver plusieurs années, qu'elles soient en stock ou servent à vous nourrir suite à une attaque. Choisissez des articles riches en glucides pour augmenter la valeur énergétique de votre investissement et gardez-les dans un lieu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

	<p>Du riz blanc Du blé Des haricots Du sucre Du miel De l'avoine</p>	<p>Du lait en poudre Des légumes et des fruits secs Des pâtes</p>
--	--	---


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.

Assurez-vous d'avoir un ouvre-boite pour les articles en conserve.

**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.

	<p>Essayez d'avoir 4 litres par personne et par jour.</p> <p>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</p>
---	---

**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.

	<p>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] .</p>
--	--

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.

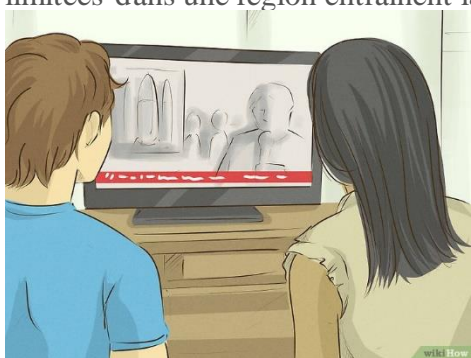
Des médicaments ou du matériel sur ordonnance : si vous prenez quotidiennement un médicament spécifique, veillez à vous constituer une petite réserve d'urgence.

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



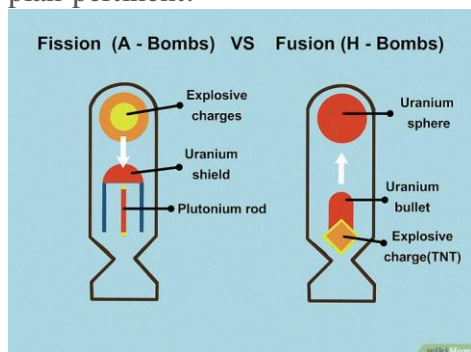
Une lampe de poche et des piles.  
Des masques antipoussières.  
Une bâche en plastique et du ruban adhésif toilé.  
Des sacs-poubelle, des liens de fermeture en plastique et des lingettes humides pour l'hygiène personnelle.  
Une clé à molette et une pince pour couper l'eau et le gaz.

**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. Les organes centraux du gouvernement. 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. *(NB = Pas nécessaire)*

## Méthode 2

### Survivre à une attaque imminente

#### Conseils du rédacteur de ce document

**N'allez pas plus loin. Ce que dit la Sécurité Civile française, suffit.  
Vous serez au même niveau que les Suisses et les Finlandais.**

- 1** Cherchez refuge immédiatement.
- 2** Souvenez-vous que l'exposition aux radiations peut provoquer un grand nombre de morts.
- 3** Reconnaissez les types de particules radioactives. *(NB = Pas nécessaire)*
- 4** Commencez par renforcer votre abri de l'intérieur en entassant autour des murs de la terre ou quoi que vous puissiez trouver.
- 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 [10].
- 6** Rationnez vos provisions. Évidemment, 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.),
- 8** Traitez les brûlures radiologiques et thermiques. *(C'est en temps de Paix, qu'il faut apprendre)*
- 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.
- 10** Familiarisez-vous avec les unités de radiation.

**11** Protégez vos équipements électriques essentiels contre les impulsions électromagnétiques.

**12** Préparez-vous à d'autres attaques.

## Avertissements

Prenez le temps d'apprendre tout ce que vous pourrez à propos de ce cas d'urgence.

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.** Ne perdez jamais votre calme, surtout si vous avez des responsabilités.

**Références** À propos de ce wikiHow - Cet article a été consulté 120 410 fois.

## Autres langues

<b>English:</b> <a href="#">Survive a Nuclear Attack</a>	<b>Español:</b> <a href="#">sobrevivir a un ataque nuclear</a>
<b>Italiano:</b> <a href="#">Sopravvivere a un Attacco Nucleare</a>	<b>Português:</b> <a href="#">Sobreviver a um Ataque Nuclear</a>
<b>Nederlands:</b> <a href="#">Een nucleaire aanval overleven</a>	<b>Deutsch:</b> <a href="#">Einen Atomkrieg überleben</a>

## **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.

**Cette version est épurée et ne contient que des informations complémentaires. Elle ne fait que compléter les informations de la Sécurité Civile française.**