



# EN CAS DE **CRISE** OU DE **GUERRE**





# INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA POPULATION DE SUÈDE

## CONTENU

<b>Situations d'urgence</b>	<b>Préparation aux situations d'urgence</b>	
	Votre préparation aux situations d'urgence	5
	Fausse information	6
	En cas d'attaque terroriste	7
	Conseils de préparation à la maison	10
<b>Défense totale</b>	<b>Défense totale</b>	
	Les défenses de la Suède	8
	Attaques contre la Suède	12
	Un état d'alerte élevé	13
<b>Systèmes d'alerte</b>	<b>Systèmes d'alerte</b>	
	Annonce publique importante	14
	Alarme d'urgence	16
	Abris	17

Cette brochure peut être téléchargée en plusieurs langues sur [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)

Les questions et réponses concernant la brochure sont disponibles sur [dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

MSB est une agence du gouvernement central qui travaille à améliorer la capacité de la Suède à prévenir et à gérer les accidents et les urgences.  
En cas d'accident grave ou d'urgence, nous apportons notre soutien aux personnes responsables.  
Agence suédoise pour la protection civile (MSB)  
651 81 Karlstad [www.msb.se](http://www.msb.se)



## Pour la population de la Suède

Cette brochure est envoyée à tous les ménages en Suède à la demande du gouvernement suédois. L'Agence suédoise pour les contingences civiles (MSB) est responsable de son contenu. L'objectif de cette brochure est de nous aider à mieux nous préparer aux accidents graves, aux conditions météorologiques extrêmes, aux attaques informatiques et aux conflits militaires.

De nombreuses personnes peuvent ressentir un sentiment d'anxiété face à un monde incertain. Bien que la Suède soit plus sûre que beaucoup d'autres pays, des menaces pèsent toujours sur notre sécurité et sur notre avenir. L'indépendance. La paix, la liberté et la démocratie sont des valeurs que nous devons protéger et renforcer au quotidien.

Les autorités publiques, les conseils généraux et les régions, les municipalités, les entreprises et les organisations sont responsables du fonctionnement de la société. Cependant, tous ceux qui vivent en Suède partagent une responsabilité collective pour la sécurité et la sûreté de notre pays. Lorsque nous sommes menacés, notre volonté de nous entraider est l'un de nos atouts les plus importants.

Si vous êtes préparé, vous contribuez à améliorer la capacité du pays dans son ensemble à faire face à une contrainte majeure.

**GARDEZ CETTE BROCHURE !**

## Que feriez-vous si votre vie quotidienne était bouleversée ?

### Préparation aux situations d'urgences

Une urgence peut avoir pour conséquence que la société ne fonctionne pas comme nous en avons l'habitude. En raison du changement climatique, les inondations et les incendies de forêt peuvent devenir plus fréquents. Des incidents dans le reste du monde peuvent entraîner des pénuries de certaines denrées alimentaires.

Les perturbations des systèmes informatiques importants peuvent avoir un impact sur l'approvisionnement en électricité. En peu de temps, votre vie quotidienne peut devenir problématique :

- Le chauffage ne fonctionne plus.
- Il devient difficile de préparer et de stocker les aliments.
- Les magasins peuvent manquer de nourriture et d'autres produits.
- Il n'y a pas d'eau qui sort des robinets ou des toilettes.
- Il n'est pas possible de faire le plein de votre voiture.
- Les cartes de paiement et les distributeurs automatiques de billets ne fonctionnent pas.
- Les réseaux mobiles et l'internet ne fonctionnent pas.
- Les transports publics et les autres moyens de transport sont à l'arrêt.
- Il devient difficile d'obtenir des médicaments et des équipements médicaux.

Réfléchissez à la manière dont vous et votre entourage pourrez faire face à une situation dans laquelle les services normaux de la société ne fonctionnent pas comme ils le font habituellement.

## Votre préparation aux situations d'urgence

Votre municipalité est chargée de veiller à ce que les services continuent de fonctionner, même en cas d'urgence sociétale. Il s'agit de services tels que les soins aux personnes âgées, l'approvisionnement en eau, le service d'incendie et secours et les écoles. En tant que particulier, vous avez également une responsabilité. Se préparer correctement peut vous permettre de faire face à une situation difficile, quelle qu'en soit la cause.

En cas d'urgence sociétale, l'aide sera fournie en priorité à ceux qui en ont le plus besoin. La majorité des gens doivent être prêts à se débrouiller seuls pendant un certain temps. Mieux vous serez préparé, plus vous aurez la possibilité d'aider d'autres personnes qui n'ont pas la même capacité d'adaptation.

Le plus important est que vous ayez de l'eau, de la nourriture et de la chaleur et que vous soyez en mesure d'obtenir des informations de la part de l'équipe d'intervention.

Les autorités et les médias. Vous devez également être en mesure de prendre contact avec vos proches. Vous trouverez aux pages 10 et 11 des listes de contrôle avec des denrées alimentaires et des articles qu'il est bon d'avoir à la maison.

Réfléchissez aux risques qui peuvent vous toucher, vous et votre région. Vivez-vous dans une zone sensible aux glissements de terrain ou aux inondations ? Y a-t-il une industrie dangereuse ou autre source dans votre région ? Il serait bon de connaître ces risques.



## Soyez à l'affût des fausses informations

Des Etats et des organisations utilisent déjà les informations trompeuses pour tenter d'influencer nos valeurs et notre façon d'agir. L'objectif peut être de réduire notre résilience et notre volonté de nous défendre.

La meilleure protection contre les fausses informations et la propagande hostile est l'évaluation critique de la source :

- S'agit-il d'une information factuelle ou d'une opinion ?
- Quel est le but de cette information ?
- Qui a mis ça sur le marché ?
- La source est-elle digne de confiance ?
- Cette information est-elle disponible ailleurs ?
- Ces informations sont-elles nouvelles ou anciennes et pourquoi sont-elles diffusées à ce moment précis ?

> Recherchez des informations – la meilleure façon de contrer la propagande et les fausses informations est d'avoir fait ses devoirs.

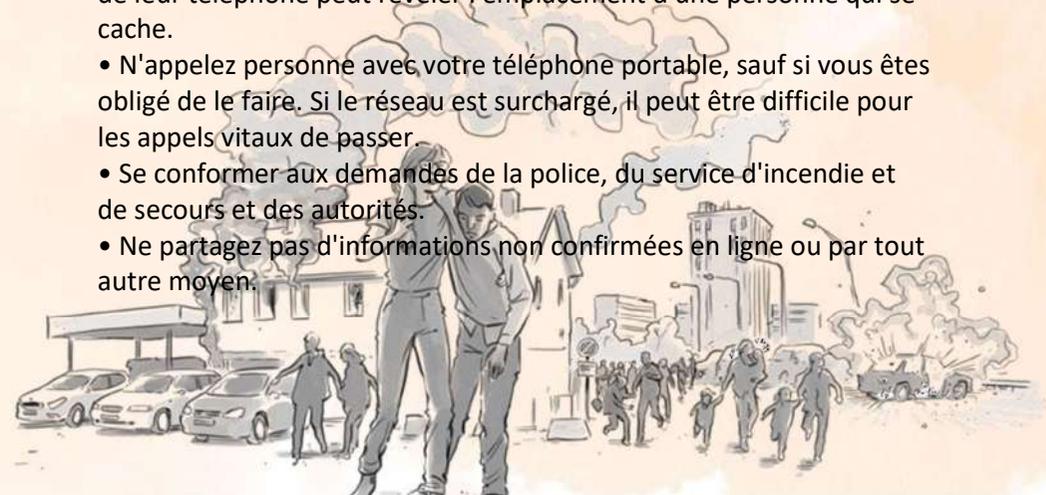
> Ne croyez pas aux rumeurs – utilisez plus d'une source fiable afin de vérifier si l'information est correcte

> Ne répandez pas de rumeurs – si l'information ne semble pas digne de confiance, ne la transmettez pas.

## En cas d'attaque terroriste

Les attaques terroristes peuvent viser des personnes ou des groupes individuels, le grand public ou des fonctions sociétales vitales telles que l'approvisionnement en électricité ou le système de transport. Même s'il existe de nombreuses façons différentes de mener une attaque terroriste, certains conseils peuvent s'appliquer à la plupart des situations :

- Mettez-vous en lieu sûr et évitez les grands groupes de personnes.
- Appelez la police au 112 et informez-la si vous voyez quelque chose d'important.
- Avertissez ceux qui sont en danger et aidez ceux qui ont besoin d'assistance.
- Mettez votre téléphone portable en mode silencieux et n'appellez personne qui pourrait se trouver dans la zone de danger. La sonnerie de leur téléphone peut révéler l'emplacement d'une personne qui se cache.
- N'appellez personne avec votre téléphone portable, sauf si vous êtes obligé de le faire. Si le réseau est surchargé, il peut être difficile pour les appels vitaux de passer.
- Se conformer aux demandes de la police, du service d'incendie et de secours et des autorités.
- Ne partagez pas d'informations non confirmées en ligne ou par tout autre moyen.



## Les défenses de la Suède

Les défenses de la Suède sont en place pour protéger le pays, notre liberté et notre droit de vivre comme nous l'entendons.

Nous avons tous le devoir d'agir si la Suède est menacée.

### Défense totale

Le terme "défense totale" désigne l'ensemble des activités qui sont nécessaires pour afin de préparer la Suède à la guerre. La défense totale de la Suède se compose de la défense militaire et de la défense civile.

### Défense militaire

La défense militaire de la Suède se compose de l'armée suédoise. Les forces armées, y compris la garde nationale, et un certain nombre d'autres autorités dont la tâche principale est de soutenir la défense militaire de la Suède. Les forces armées défendent notre territoire et nos frontières.

### Protection civile

La protection civile s'occupe de la résilience de l'ensemble de la société dans les domaines suivants

L'éventualité d'une menace de guerre et d'une guerre. La protection civile est le travail effectué par les agences du gouvernement central, les municipalités, les conseils de comté et les régions, les entreprises privées et les organisations bénévoles. Ce travail vise à protéger la population civile et à garantir que, par exemple, les soins de santé et le système de transport continuent de fonctionner en cas de menace de guerre et de guerre. En cas de menace de guerre et de guerre, la Suède

La défense civile doit également être en mesure de soutenir les forces armées.

## La Défense totale de la Suède

La population suédoise a le devoir de contribuer à la défense totale de la Suède. Cela signifie que toute personne vivant ici et âgée de 16 à 70 ans peut être appelée à aider

de diverses manières en cas de menace de guerre et de guerre. Tout le monde est obligé de contribuer et tout le monde est nécessaire.

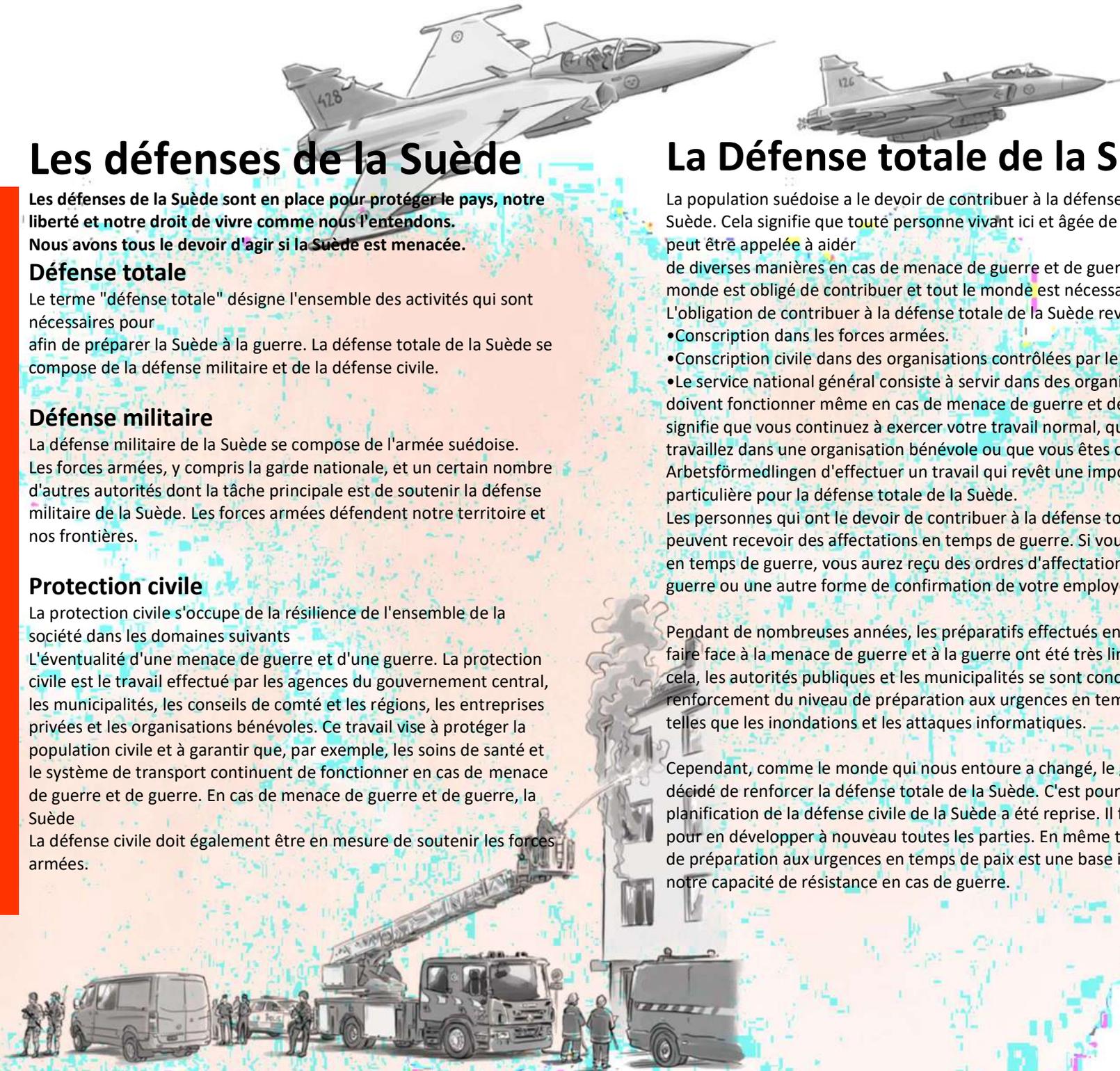
L'obligation de contribuer à la défense totale de la Suède revêt trois formes :

- Conscription dans les forces armées.
- Conscription civile dans des organisations contrôlées par le gouvernement.
- Le service national général consiste à servir dans des organisations qui doivent fonctionner même en cas de menace de guerre et de conflit. Cela signifie que vous continuez à exercer votre travail normal, que vous travaillez dans une organisation bénévole ou que vous êtes chargé par Arbetsförmedlingen d'effectuer un travail qui revêt une importance particulière pour la défense totale de la Suède.

Les personnes qui ont le devoir de contribuer à la défense totale de la Suède peuvent recevoir des affectations en temps de guerre. Si vous êtes affecté en temps de guerre, vous aurez reçu des ordres d'affectation en temps de guerre ou une autre forme de confirmation de votre employeur à ce sujet.

Pendant de nombreuses années, les préparatifs effectués en Suède pour faire face à la menace de guerre et à la guerre ont été très limités. Au lieu de cela, les autorités publiques et les municipalités se sont concentrées sur le renforcement du niveau de préparation aux urgences en temps de paix, telles que les inondations et les attaques informatiques.

Cependant, comme le monde qui nous entoure a changé, le gouvernement a décidé de renforcer la défense totale de la Suède. C'est pourquoi la planification de la défense civile de la Suède a été reprise. Il faudra du temps pour en développer à nouveau toutes les parties. En même temps, le niveau de préparation aux urgences en temps de paix est une base importante de notre capacité de résistance en cas de guerre.



# Conseils de préparation à la maison

Vos conditions préalables et vos besoins varient, par exemple, selon que vous vivez à la campagne ou dans une agglomération, dans une maison ou dans un appartement. Voici quelques conseils généraux sur la préparation des foyers. Utilisez ce qui est approprié pour vous et vos proches. Il est bon de partager certaines choses et d'emprunter les uns aux autres.

## Alimentation

Il est important d'avoir à la maison des aliments supplémentaires qui fournissent suffisamment de calories. Utilisez des aliments non périssables qui peuvent être préparés rapidement, nécessitent peu d'eau ou peuvent être consommés sans préparation.

- pommes de terre, choux, carottes, œufs
- pain à longue durée de conservation, par exemple tortillons, pain dur, crackers, biscottes
- fromage à tartiner, fromage à pâte molle et autres produits à tartiner en tubes
- pâtes à cuisson rapide, riz, céréales, purée de pommes de terre instantanée
- lentilles, haricots, légumes et houmous précuits en boîtes de conserve
- des tomates coupées en morceaux pour, par exemple, faire cuire des pâtes dans boîtes de sauce bolognaise, maquereau, sardines, raviolis, boulettes de saumon, viande bouillie, soupe
- purée de fruits, confiture, marmelade
- soupe, jus ou autre boisson préparés à base de myrtille et d'églaïtier et
- pouvant être conservés à température ambiante.
- café, thé, chocolat, barres énergétiques, miel, amandes, noix, beurre de noix, graine

## Eau

L'eau potable est vitale. Prévoyez au moins trois litres par adulte et par jour. Si vous n'êtes pas sûr de sa qualité, vous devez pouvoir faire bouillir l'eau.

Si les toilettes ne fonctionnent pas, vous pouvez prendre des sacs en plastique solides et les placer dans la cuvette des toilettes. Une bonne hygiène des mains est importante pour éviter les infections.

- Bouteilles
- seaux avec couvercles
- Des bouteilles en plastique pour congeler l'eau (ne les remplissez pas jusqu'en haut, sinon elles se fissureront).
- eau minérale
- des jerricans, idéalement avec un robinet, pour y recueillir l'eau. Vous pouvez également disposer de quelques jerricans propres et remplis d'eau comme réserve. Ils doivent être stockés dans un endroit frais et sombre.

## Chaleur

Si l'électricité est coupée à une période froide de l'année, votre maison deviendra rapidement froide.

Rassemblez-vous dans une seule pièce, suspendez des couvertures au-dessus des fenêtres, recouvrez le sol de tapis et construisez une tanière sous une table pour vous tenir chaud. Pensez au risque d'incendie.

Éteignez toutes les bougies et les sources de chauffage alternatives avant de vous coucher. Aérez régulièrement la pièce pour laisser entrer l'oxygène.

- vêtements en laine
- des vêtements d'extérieur chauds par tous les temps
- chapeaux, gants, écharpes couvertures
- tapis de couchage sacs de couchage bougies
- bougies chauffe-plat allumettes ou allume-feu
- des sources de chaleur alternatives, par exemple des chauffages au GPL, des chauffages à la paraffine.

## Communications

En cas d'incident grave, vous devez pouvoir recevoir des informations importantes des autorités, principalement de la station de radio P4 de Sveriges Radio. Vous devez également pouvoir suivre la façon dont les médias relatent les événements, rester en contact avec vos proches et vos amis et être en mesure de joindre les services d'urgence...

- une radio alimentée par des piles, des cellules solaires ou un enroulement
- un autoradio
- une liste de numéros de téléphone importants sur papier
- batteries supplémentaires/banque d'alimentation pour les appareils tels que les téléphones portables
- un chargeur de téléphone portable qui fonctionne dans la voiture.
- l'argent liquide en petites coupures
- armoire à pharmacie et médicaments supplémentaires
- lingettes humides désinfectant pour les mains
- les couches et les produits menstruels
- les impressions papier d'informations telles que les polices d'assurance, les coordonnées bancaires, les certificats d'enregistrement
- du carburant dans le réservoir.

## Autre

- Poêle à alcool et
- Combustible lampe de poche
- lampe frontale batterie



## Si la Suède est attaquée, il faut résister

Nous devons être capables de résister aux différents types d'attaques dirigées contre notre pays. Aujourd'hui encore, des attaques sont perpétrées contre nos systèmes informatiques et des tentatives sont faites pour nous influencer à l'aide de fausses informations. Nous pouvons également être affectés par des conflits dans notre région. Les attaques potentielles comprennent :

- Les cyberattaques qui mettent hors service des systèmes informatiques importants.
- Sabotage d'infrastructures (par exemple, routes, ponts, aéroports, chemins de fer, câbles électriques et centrales nucléaires).
- Les attaques terroristes qui touchent un grand nombre de personnes ou d'organisations importantes.
- Tenter d'influencer les décideurs ou les habitants de la Suède.
- Des liaisons de transport interrompues qui entraînent une pénurie de denrées alimentaires et d'autres biens.
- Les attaques militaires, par exemple les frappes aériennes, les attaques à la roquette ou autres actes de guerre.

**Si la Suède est attaquée par un autre pays, nous n'abandonnerons jamais. Toute information selon laquelle la résistance doit cesser est fausse.**

**Défense totale**

## État d'alerte élevé

Le gouvernement peut décider de mettre le pays en état d'alerte renforcée afin d'améliorer les chances de la Suède de se défendre. En état d'alerte renforcée, les lois du temps de paix s'appliquent, mais d'autres lois peuvent également être utilisées. Par exemple, l'État peut réquisitionner des biens privés qui revêtent une importance particulière pour la défense totale de la Suède.

En état d'alerte renforcée, l'ensemble de la société doit rassembler ses forces collectives afin d'assurer le fonctionnement des services vitaux. En état d'alerte renforcée, vous pouvez être appelé à intervenir de différentes manières.

Des informations sur l'état d'alerte renforcée seront diffusées à la radio et à la télévision. La station de radio P4 de Sveriges Radio est le canal d'urgence.





## Annonce publique importante

Signal 7 secondes - pause 14 secondes

## Danger sur

Signal ininterrompu 30 secondes

7 14 7 14

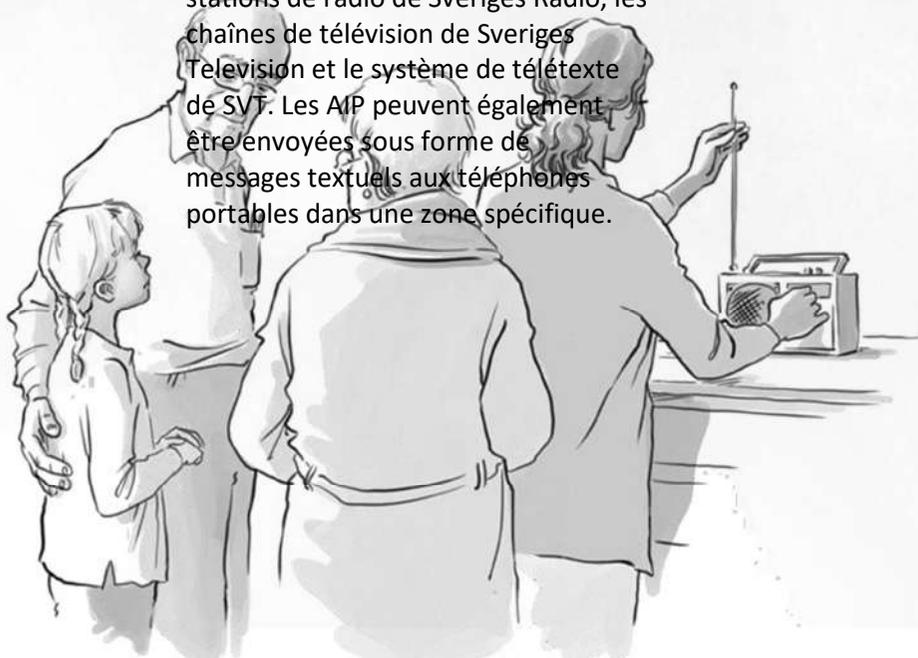
30

## Systèmes d'alerte

### Annonce publique importante

Le système d'alerte et d'information IPA (important public announcement) est utilisé dans les situations d'urgence - par exemple en cas d'émissions de substances dangereuses, d'incendies présentant un risque d'explosion, de feux de forêt et d'autres catastrophes naturelles

Les annonces publiques importantes sont diffusées principalement sur les stations de radio de Sveriges Radio, les chaînes de télévision de Sveriges Television et le système de télétexte de SVT. Les AIP peuvent également être envoyées sous forme de messages textuels aux téléphones portables dans une zone spécifique.

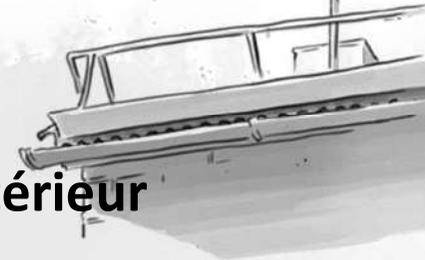
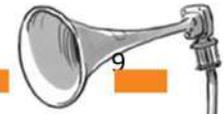


## Avertissement extérieur

En de rares occasions, le système d'alerte extérieur ("Hesa Fredrik") est utilisé. Les installations du système d'alerte extérieur sont situées dans la plupart des villes et autour des centrales nucléaires suédoises.

Si vous entendez le signal : rentrez chez vous, fermez les fenêtres, les portes et la ventilation et écoutez la station P4 de Sveriges Radio, qui est chargée de fournir des informations au public.

Le système d'alerte extérieur est testé à 15h00 le premier lundi non férié de mars, juin, septembre et décembre.





### Alarme d'urgence

Signal 30 secondes - pause 15 secondes



### Alerte au raid aérien

Signal avec de courtes rafales pendant une minute



### Danger sur

Signal ininterrompu 30 secondes

## Alarme d'urgence et avertissement de raid aérien



## Abris et autres espaces de protection

### Systemes d'alarme

L'alarme d'urgence est un moyen pour le gouvernement d'annoncer qu'il y a une menace imminente de guerre, ou que le pays est en guerre.

Si vous entendez le signal, vous devez immédiatement rentrer à l'intérieur et écouter la station de radio P4 de Sveriges Radio. Préparez-vous à quitter la maison avec ce qui est le plus important, de la chaleur.

Des vêtements, quelque chose à manger et à boire et des documents d'identification. Si vous avez reçu une affectation en temps de guerre, vous devez vous rendre immédiatement à l'endroit où vous avez reçu l'ordre de vous rendre.

L'alerte au raid aérien signifie que vous devez vous mettre immédiatement à l'abri, par exemple dans un abri antiaérien ou dans la cave du bâtiment dans lequel vous vous trouvez.

Les abris peuvent offrir une protection à la population en cas de guerre. Tous les abris et les bâtiments qui en contiennent sont signalés par un panneau.

Vous n'êtes pas affecté à un abri spécifique, vous utilisez celui qui est le plus proche.



Renseignez-vous sur l'emplacement des abris les plus proches de votre domicile et de l'endroit où vous vous trouvez pendant la journée. En cas d'alerte de raid aérien, rendez-vous immédiatement dans un abri ou, en cas d'urgence, dans un autre espace de protection tel qu'une cave, un tunnel ou une station de métro.



## Informez-vous !

Apprenez à prodiguer les premiers soins. Vos connaissances peuvent sauver des vies.

Si vous êtes le premier sur les lieux après un accident ou un autre incident grave, appelez l'alarme SOS au numéro d'urgence.

112. Même si votre carte SIM payante n'a pas de crédit, ou si votre téléphone portable n'a pas de carte SIM, vous pouvez toujours appeler le 112. SOS Alarm peut fournir des conseils sur ce qu'il faut faire sur le lieu de l'accident.

## Participez !

De nombreuses organisations à but non lucratif et des communautés religieuses apportent une contribution importante à notre sécurité et à notre préparation collectives. Les organisations de défense volontaires ont des tâches spécifiques dans le cadre de la défense totale de la Suède et proposent à la fois des cours et des programmes de formation.

En cas d'urgence et d'état d'alerte élevé, elles ont notamment pour tâche de diffuser des informations importantes à la population suédoise. On a besoin de vous et votre contribution.



## Remarques importantes

**Notez les numéros de téléphone importants, les adresses et le refuge ou autre espace de protection le plus proche**

**L'objectif de cette brochure est de nous aider à mieux nous préparer aux accidents graves, aux conditions météorologiques extrêmes, aux attaques informatiques et aux conflits militaires. Il est bon de parler de son contenu avec les personnes de votre entourage.**

## **112**

Dans une situation d'urgence qui nécessite l'assistance immédiate d'une ambulance, du service d'incendie et de secours ou de la police.

## **11313**

Fournir ou obtenir des informations sur des accidents graves ou des situations d'urgence.

## **11414**

Toutes les affaires de police qui ne concernent pas des crimes ou des incidents en cours.

## **1177**

Conseils de santé.

## **Dinsäkerhet.se**

Des informations plus détaillées sur le contenu de cette brochure.

## **Krisinformation.se**

Informations d'urgence des autorités publiques suédoises rassemblées en un seul endroit.