

**Pénurie d'électricité :**

# **Délestages cycliques**

**À quoi dois-je faire  
attention ?**

Une collaboration de



swisspower

The logo for swisspower features a series of seven small white circles of increasing size from left to right, positioned above the word 'swisspower' in a lowercase, sans-serif font.

**Il presente opuscolo è disponibile anche in italiano.**

**Diese Broschüre ist auch in Deutsch erhältlich.**

**This brochure is also available in English.**

**Este folleto también está disponible en español.**

**Esta brochura também está disponível em português.**

**Ova brošura dostupna je i na srpskom jeziku.**

**Kjo broshurë gjendet edhe në gjuhën shqipe.**

**Bu broşür Türkçe olarak da mevcuttur.**

# Informations générales

**Une pénurie d'électricité peut survenir à tout moment. Le risque est réel et élevé, en particulier en hiver. Différents facteurs susceptibles d'intervenir simultanément ou successivement peuvent entraîner une pénurie d'électricité.**

**Compte tenu de la crise énergétique actuelle et des canaux d'approvisionnement en énergie qui ne sont plus sécurisés à la suite de l'attaque de la Russie contre l'Ukraine, le risque est actuellement considéré comme plus élevé.**

**Si l'approvisionnement en électricité ne devait plus être garanti, le Conseil fédéral interviendrait en prenant des mesures : économies, interdictions d'utilisation, contingentement et délestages du réseau régional pendant quelques heures.**

**L'objectif de cette brochure est de vous aider à vous organiser. Veuillez donc la conserver.**

## **En cas de pénurie d'électricité, le Conseil fédéral peut décider de mettre en œuvre différentes mesures selon la gravité de la situation de pénurie :**

- Le Conseil fédéral appellerait la population à réduire sa consommation.
- Le Conseil fédéral interdirait l'utilisation de certains appareils et installations.
- Le Conseil fédéral obligerait les gros consommateurs d'électricité à réduire leur consommation d'un certain pourcentage (contingentement).
- Si ces mesures ne devaient pas avoir l'effet escompté, le Conseil fédéral ordonnerait, en dernier recours, des délestages cycliques du réseau pendant quelques heures. Autrement dit, tous les consommateurs seraient, à tour de rôle, privés d'électricité, puis à nouveau alimentés.

**La présente brochure aborde la dernière mesure : les délestages cycliques.**

## Qu'est-ce qu'un délestage cyclique ?

Les délestages cycliques sont des délestages de réseau planifiés pendant lesquels certaines zones et les consommateurs d'électricité qui y sont raccordés sont coupés de l'alimentation électrique durant un certain temps. Cela signifie que l'électricité ne sera disponible qu'à des rythmes réguliers et par zone. Les scénarios suivants sont possibles :

- **4 h de courant disponible, 4 h de courant indisponible, 4h de courant disponible, etc.**
- **12 h de courant disponible, 4 h de courant indisponible, 4 h de courant disponible, 4 h de courant indisponible, 12 h de courant disponible, etc. Ce scénario prévoit un créneau quotidien de 4 h pendant lequel toute la Suisse est approvisionnée en électricité.**

## Quand les délestages cycliques interviendront-ils ?

Si la demande en électricité est supérieure à la quantité d'électricité produite, le réseau électrique risque de s'effondrer (« black-out »). Si les autres mesures ne suffisent pas à rétablir l'équilibre entre l'offre et la demande en électricité, le Conseil fédéral peut ordonner des délestages. Cette mesure n'intervient qu'en dernier recours afin d'éviter un effondrement total du réseau électrique.

## Comment puis-je savoir si et quand le délestage me concernera ?

Le Conseil fédéral donnera des informations sur les délestages en temps utile lors d'une conférence de presse. Votre gestionnaire du réseau de distribution local vous fera alors savoir à quelle heure et à quel rythme le courant ne sera pas disponible dans votre zone d'habitation.

**Comment  
puis-je  
d'ores et déjà  
me préparer ?**

# Constituez des réserves

## (Des provisions... providentielles) :

- Faites des réserves d'aliments pour plusieurs jours. Notez que certains aliments se conservent également sans être réfrigérés et peuvent être consommés froids ou sans cuisson (riz, pâtes, muesli, biscottes, boîtes de conserve, café, lait UHT, fruits secs, etc.).
- Si vous souhaitez tout de même préparer un repas chaud, un autre moyen de cuisson comme un réchaud de camping, un réchaud à fondue ou un barbecue au gaz peut permettre de chauffer les aliments et l'eau. Lorsque vous utilisez des appareils de chauffage et de cuisson à feu ouvert, veillez toujours à une aération suffisante (risque d'intoxication au monoxyde de carbone).
- Si vous devez vous occuper de nourrissons, d'enfants en bas âge ou de proches malades, il est judicieux, par précaution, de réchauffer les aliments pour bébés et/ou de faire bouillir de l'eau et de la garder au chaud dans des récipients thermiques pendant les moments où l'électricité est disponible.
- Prévoyez environ 9 litres d'eau potable par personne par semaine.
- Prévoyez une réserve de lampes de poche, de piles, de bougies, d'allumettes et de briquets à la maison, afin de pouvoir vous éclairer en cas de délestage. Ne laissez pas les bougies allumées sans surveillance.



- Une radio à piles ou un autoradio vous permettront de recevoir des informations des autorités, même en cas de coupure de courant.
- La chaleur est particulièrement importante en hiver. Avec des couvertures épaisses, des sacs de couchage et des vêtements chauds, il est possible de compenser la panne de chauffage lors d'une éventuelle coupure de courant durant un certain temps.
- Si vous avez une cheminée ou un poêle à bois, gardez du bois, des briquelettes ou des pellets en réserve.
- Étant donné qu'en cas de coupure de courant, les distributeurs automatiques de billets sont également touchés et que les moyens de paiement électroniques tels que les cartes de crédit et de débit ou la possibilité de payer via son smartphone peuvent être impactés, l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays recommande d'avoir toujours un peu d'argent liquide avec soi.
- Il faut également prévoir du savon, du papier hygiénique, une pharmacie d'urgence et des médicaments.
- N'oubliez pas la nourriture pour vos animaux domestiques.

## **À quoi dois-je faire attention si des proches en situation de dépendance ou moi-même avons besoin de soins médicaux continus ?**

Gardez des médicaments et des articles d'hygiène en réserve pour une semaine. Discutez avec votre médecin de l'alimentation des appareils électriques tels qu'un appareil d'oxygène ou un appareil de dialyse à domicile, etc. Les particulières et particuliers qui ont impérativement besoin d'électricité en permanence pour des raisons médicales doivent se renseigner suffisamment tôt auprès de la cellule de crise cantonale ou de l'hôpital le plus proche sur la conduite à tenir en cas de délestage.

**Que faire en  
cas de déles-  
tage cyclique  
imminent ?**

- **Informez-vous suffisamment tôt pour savoir où se trouve le point de rencontre d'urgence le plus proche dans votre commune / votre quartier.** Pour connaître leur emplacement, adressez-vous à l'administration de votre commune/municipalité, consultez les présentoirs dans les quartiers ou le site [www.pointrencontreurgence.ch](http://www.pointrencontreurgence.ch).
- **Assurez-vous que tous les appareils électriques qui pourraient présenter un danger lorsque le courant sera rétabli sont éteints** (plaques de cuisson, fers à repasser, etc.).
- **Débranchez vos appareils électriques AVANT le début du délestage afin d'éviter tout dommage lors du rétablissement du courant.** Lors du rétablissement de l'alimentation électrique, des pics de tension peuvent survenir, ce qui peut endommager les appareils sensibles.
- **Lorsque le courant est rétabli, rallumez les appareils un par un.** Vous éviterez ainsi le risque d'une surcharge du réseau électrique.
- **Évitez de monter dans un ascenseur un quart d'heure avant le délestage.**
- **Ne vous garez pas dans des parkings souterrains ou sur des places de stationnement protégées par des barrières.** En cas de délestage, la barrière ne fonctionnera plus.
- **Évitez les appels téléphoniques inutiles pendant le délestage.** Vous évitez ainsi le risque d'une surcharge du réseau. Appelez le numéro d'appel d'urgence uniquement dans des cas d'urgence. Utilisez plutôt une radio à piles (SRF) pour vous informer. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les points de rencontre d'urgence de votre commune.

**À quoi dois-je  
veiller  
pendant  
le délestage ?**

# Domicile

## **Mes aliments restent-ils frais dans le réfrigérateur et/ou dans le congélateur ?**

Pendant le délestage, évitez d'ouvrir les réfrigérateurs et les congélateurs ! Les aliments restent froids ou congelés pendant plusieurs heures, même si l'appareil n'est pas alimenté en électricité.

## **Aurai-je de l'eau potable pendant le délestage ?**

En principe, l'approvisionnement en eau potable devrait être assuré. Dans de nombreux endroits, l'approvisionnement en eau potable nécessite toutefois des pompes électriques – pendant un délestage, celles-ci devraient être alimentées par des générateurs de secours. L'approvisionnement en eau potable pourrait donc également être interrompu. Respectez la recommandation concernant les rations d'urgence (9 litres d'eau potable par personne et par semaine) et utilisez l'eau avec parcimonie.

## **Les systèmes d'évacuation des eaux usées fonctionnent-ils pendant le délestage ?**

L'électricité est nécessaire pour assainir les eaux usées. Par conséquent, un nettoyage continu des eaux usées ne peut être garanti. Produisez donc le moins d'eaux usées possible. La chasse d'eau fonctionne avec la pression de l'eau et tant que l'approvisionnement en eau potable est garanti.

## **Pendant le délestage, mon chauffage continuera-t-il de fonctionner ?**

Non seulement les chauffages électriques, mais aussi les chauffages au gaz et au fioul, les pompes à chaleur ainsi que les réseaux de chauffage urbain dépendent de l'électricité. Le chauffage ne fonctionne donc plus en cas de délestage.

## **Comment faire en sorte que mon logement reste chaud ?**

Aérez le moins possible pendant la coupure de courant. Fermez les portes des pièces. La nuit, fermez les volets roulants et les fenêtres. Portez des vêtements chauds.

## **Mon installation photovoltaïque fonctionne-t-elle si l'électricité ne circule plus ?**

Non, sauf si vous disposez d'une solution autonome.

## **Qu'est-ce que je ne peux plus faire ?**

### **À quoi dois-je faire attention ?**

- Évitez les ascenseurs.
- Si la porte du garage est électrique, il est préférable de laisser votre voiture à l'extérieur.
- Remontez les stores électriques avant le délestage (pendant la journée).
- Réglez les portes électriques en mode manuel.

# Réseau téléphonique et réseau mobile

## **Le réseau téléphonique et le réseau mobile continueront-ils de fonctionner ?**

Là où le courant circule, il sera en principe possible de téléphoner. Les stations émettrices des pylônes de téléphonie mobile sont équipées de batteries, ce qui permet aux installations de continuer à fonctionner pendant au moins une heure en cas de coupure de courant. Les points de jonction importants, où convergent les signaux de plusieurs pylônes de transmission, peuvent fonctionner jusqu'à quatre heures sans alimentation électrique. Les principaux centres de données sont également équipés de systèmes d'alimentation de secours pour remédier à cette situation. En cas de coupure de courant prolongée, le réseau téléphonique et le réseau mobile pourraient toutefois être interrompus.

## **Comment passer des appels d'urgence ?**

Si le réseau mobile et le réseau téléphonique ne fonctionnent plus, rendez-vous sur un point de rencontre d'urgence. Pour connaître leur emplacement, adressez-vous à l'administration de votre commune/municipalité, consultez les présentoirs dans les quartiers ou le site [www.pointderencontreurgence.ch](http://www.pointderencontreurgence.ch).

Sur le point de rencontre d'urgence, vous obtiendrez des informations sur la situation et vous pourrez passer des appels d'urgence aux services de secours. Vous pourrez savoir par le biais de la radio ou via Alertswiss ([www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) ou appli) à quel moment les points de rencontre d'urgence sont en service. Téléchargez l'application Alertswiss sur votre smartphone suffisamment tôt.



# Informations

## **Quelle est la meilleure façon de s'informer ?**

Le meilleur moyen de s'informer est d'écouter la radio (SRF). Procurez-vous au préalable une radio à piles (ne pas oublier les piles de rechange), un autoradio ou une radio à manivelle.

## **Est-ce que je recevrai encore le courrier ?**

Le système postal sera fortement touché par la pénurie d'électricité. Une distribution régulière du courrier ne pourra être garantie. Il faut donc s'attendre à des retards.

## **Est-ce que je recevrai encore le journal ?**

Compte tenu des défis logistiques et des restrictions du travail rédactionnel, la parution et la distribution de la presse écrite ne sont pas garanties.

# Soins médicaux et cas d'urgence

## **Quelles structures médicales et de soins resteront en place ?**

Les réseaux électriques destinés aux soins médicaux de base dans les hôpitaux seront exclus des délestages, dans la mesure où cela est techniquement possible, ou disposeront de solutions d'alimentation de secours.

## **À quoi dois-je faire attention si des proches en situation de dépendance ou moi-même avons besoin d'appareils ou d'équipements médicaux ?**

Les particulières et particuliers qui ont impérativement besoin d'électricité en permanence pour des raisons médicales doivent se renseigner suffisamment tôt auprès de la cellule de crise cantonale/locale ou de l'hôpital le plus proche sur la conduite à suivre en cas de délestage.

## **Est-ce que je recevrai tous les médicaments nécessaires ?**

Les délestages seront annoncés à l'avance, veuillez donc à prendre vos dispositions et à avoir les médicaments dont vous avez besoin en stock chez vous.

## **Comment réagir en cas d'urgence médicale ?**

Si vous avez besoin d'aide, essayez d'appeler les numéros d'appel d'urgence habituels. Si le réseau téléphonique ne fonctionne plus, rendez-vous au point de rencontre d'urgence le plus proche ou demandez de l'aide à un voisin ou une voisine si vous ne pouvez pas vous y rendre par vos propres moyens. Pour connaître les emplacements des points de rencontre d'urgence, adressez-vous à l'administration de votre commune/municipalité, consultez les présentoirs dans les quartiers ou le site [www.pointderencontreurgence.ch](http://www.pointderencontreurgence.ch).

## **Que faire en cas d'incendie ?**

Appelez les sapeurs-pompiers. Si le réseau téléphonique ne fonctionne plus, rendez-vous dans le point de rencontre d'urgence le plus proche. Pour savoir où il se trouve, adressez-vous à l'administration de votre commune/municipalité, consultez les présentoirs dans les quartiers ou le site [www.pointderencontreurgence.ch](http://www.pointderencontreurgence.ch). Familiarisez-vous suffisamment tôt avec la manipulation des extinc-

teurs, de la couverture d'extinction et des postes d'incendie (où se situent-ils dans l'immeuble ? Lisez la notice d'utilisation).

# Trafic routier et transports en commun

## **Sera-t-il possible d'utiliser les transports en commun ?**

Pendant les délestages, les transports en commun seront fortement limités, voire totalement supprimés.

## **L'infrastructure routière (feux de signalisation, éclairage public, passages à niveau, barrières, etc.) fonctionnera-t-elle encore ?**

Les délestages cycliques auront une incidence sur l'infrastructure routière : les feux de signalisation et l'éclairage public ne fonctionneront plus, les passages à niveau, les barrières et les tunnels (ventilation et éclairage) seront également touchés par la coupure de courant.

## **Sera-t-il encore possible de faire le plein pendant les délestages cycliques ?**

Pas dans les stations-service situées dans la zone de délestage. Les pompes à essence ont besoin de courant pour fonctionner.

## **Transport aérien : est-ce que je pourrai encore prendre l'avion ?**

La responsabilité de l'alimentation électrique de secours des aéroports incombe aux sociétés qui les exploitent ; il n'est pas possible, à l'heure actuelle, de dire si l'on pourra ou non prendre l'avion.

# Achats

## **Est-ce que je pourrai faire les courses pendant les délestages cycliques ?**

Idéalement, vous aurez déjà pris vos dispositions en constituant des réserves d'urgence de sorte à pouvoir vous nourrir pendant les délestages. Si toutefois vous devez faire des courses, sachez que les commerces de détail seront eux aussi touchés par les délestages – les heures d'ouverture habituelles ne seront pas garanties. Prenez de l'argent liquide.

## **Est-ce que je pourrai encore payer par carte EC ou Twint ?**

Non, le paiement par carte et les systèmes de paiement mobile ne fonctionneront plus. Veillez à toujours avoir de l'argent liquide sur vous.

## **Comment gérer les situations de pénurie au sein des foyers ?**

Avant d'aller faire vos courses, étudiez les possibilités de troc dans votre voisinage ainsi qu'avec votre entourage. Entretenez également des relations solidaires avec vos connaissances, vos voisines et voisins âgés ou immobilisés – entraidez-vous.

# Travail et école

## **Est-ce que je devrai encore aller travailler pendant les délestages ?**

Clarifiez au préalable avec votre employeur les principes qui s'appliquent au sein de votre entreprise.

## **Les écoles seront-elles fermées en cas de délestages cycliques ?**

L'activité scolaire sera maintenue autant que possible.

# **Sites Internet et informa- tions utiles**

**Informations sur la situation actuelle en matière d’approvisionnement : Dashboard de l’énergie de l’Office fédéral de l’énergie**  
[energiedashboard.admin.ch/dashboard](https://energiedashboard.admin.ch/dashboard)

**Informations actuelles sur la sécurité de l’approvisionnement en électricité**  
[elcom.admin.ch](https://elcom.admin.ch) → Sécurité de l’approvisionnement

**Office fédéral pour l’approvisionnement économique du pays**  
[bwl.admin.ch](https://bwl.admin.ch)

**Site web et appli Alertswiss**  
[alert.swiss/fr](https://alert.swiss/fr)

**Point de rencontre d’urgence**  
[pointderencontreurgence.ch](https://pointderencontreurgence.ch)

**Organisation pour l’approvisionnement en électricité en cas de crise OSTRAL**  
[ostral.ch](https://ostral.ch)

**Film explicatif « En bref : le risque d’une pénurie d’électricité »**  
[ostral.ch](https://ostral.ch)

**Page de la campagne « Stop gaspillage »**  
[stop-gaspillage.ch](https://stop-gaspillage.ch)  
**Assistance téléphonique 0848 444 444**

# Check-list de vos réserves



## **Boissons et denrées alimentaires**

- 9 litres d'eau potable par personne par semaine
- Riz, pâtes, boulgour, légumineuses, etc.
- Boîtes de conserve de légumes, champignons et fruits
- Plats cuisinés (p. ex., rösti ou soupes préparées)
- Viandes et poissons séchés
- Biscottes ou pain croustillant
- Muesli, fruits secs, noix
- Fromages à pâte dure, fromages fondus
- Farine, levure sèche
- Sucre, sel, poivre, bouillon, huiles ou autres graisses
- Confiture, miel, chocolat
- Lait UHT, lait concentré
- Café, cacao et thé
- Aliments spéciaux (p. ex., alimentation pour bébé ou en cas d'intolérance alimentaire)

## **Pharmacie familiale et hygiène**

- Savon, désinfectant, masques
- Papier hygiénique
- Médicaments personnels

## **Technique**

- Radio à piles avec piles de rechange, radio à manivelle
- Lampe de poche avec piles de rechange
- Bougies, allumettes, briquet
- Réchaud à gaz, réchaud à fondue, barbecue
- Batterie de secours

## **Divers**

- Argent liquide
- Nourriture pour animaux domestiques