

Tremblement de terre **12 mesures préparatoires** (pour pouvoir dormir en paix)

Description de ce qui risque de se passer pendant les différentes phases d'un séisme,

- Pendant les secousses,
- Dans les minutes qui suivent
- Dans la demi-journée
- Dans les trois jours
- En attendant le retour à la normale

Avec conseils sur la manière de réagir et 12 mesures préparatoires indispensables pour être prêts.

Que faire pendant les secousses ?

- Chez soi
 - Ne pas se précipiter dehors
 - Essayer de s'abriter sous une table
 - Si les secousses sont très fortes se mettre en boule et se protéger la tête avec ses mains
- Au bureau ou à l'école
 - Suivre les instructions et les entraînements reçus
- Dehors
 - Eviter de rester près de façades ou de murs
 - Dans le métro, suivre la foule
 - En voiture, se garer sur le bord de la route (si on quitte la voiture, laisser la clé de contact et ne pas verrouiller les portes)

A PREPARER : Eviter les blessures dues aux meubles ou au verre cassé

Mesure 1 : Fixer les meubles aux murs ou au plafond (voir fournitures chez les magasins de bricolage Homes, Hands etc.), **dégager les portes pour éviter les blocages**

- Pour le cas d'un séisme de nuit dans le noir complet

Mesure 2 : Avoir près du lit un éclairage (par exemple la lampe d'un Smart-phone) **et des chaussures** (pour éviter les coupures en marchant pieds-nus sur du verre ou de la vaisselle cassés)

Que faire juste après les secousses ?

- Au bureau ou à l'école suivre les instructions
- A la maison
 - S'assurer de la sécurité des membres de la famille
 - Vérifier s'il y a un début d'incendie
 - Si oui, le combattre avec un extincteur
 - S'il n'est pas possible de le maîtriser, évacuer dans la rue en prévenant les voisins (crier « Kaji-da » - au feu –.)
 - En évacuant emporter le sac d'urgence (voir contenu ci-après)

A PREPARER : Extincteur

Mesure 3 : Vérifier la présence et le bon fonctionnement d'un extincteur

Aider ses voisins et/ou leur demander de l'aide ?

- Dans les heures qui suivront un fort séisme ni les pompiers, ni les ambulances, ni la police ni le consulat ne pourront venir en aide. Les routes seront bloquées et les télécommunications probablement aussi.
- Vous ne pourrez attendre d'aide que de vous-mêmes et de vos voisins.

A PREPARER : Connaître ses voisins

Mesure 4 : Se faire accompagner si nécessaire mais le meilleur investissement en préparation d'un séisme est d'offrir une boîte de chocolats à ses voisins et leur dire « yoroshiku »

Après les secousses, faut-il sortir ou non ?

- Il est généralement recommandé de sortir dans la rue dans le cas où un incendie se déclarerait dans l'immeuble et d'attendre une heure ou deux avant de rentrer. C'est l'occasion d'échanger avec des voisins.
- Dans la baie de Tokyo, il ne devrait pas y avoir de tsunami de grande ampleur mais sur les côtes bordant l'océan, prendre ce risque en compte.
- En sortant, fermer la porte à clé et couper le gaz, l'électricité et l'eau afin de prévenir des risques divers.
- Prendre le sac d'urgence pour le cas où il ne serait pas possible de revenir dans le logement (voir détails sur le sac plus loin).

A PREPARER : Savoir où couper eau, gaz et électricité

Mesure 5 : Repérer et pratiquer la coupure de l'eau du gaz et de l'électricité

Zone d'évacuation, Refuge ou domicile, où aller ?

- Les Zones Temporaires d'Evacuation, généralement dans des parcs publics sont faites pour le cas où un incendie généralisé empêcherait de rester près de son domicile. Leur usage devrait être rare et limité à quelques heures
- Après un séisme, les résidents devront normalement rester à leur domicile pour y attendre le retour à la normale. Ils devront donc disposer d'un stock de survie pour tenir jusqu'à la reprise du ravitaillement.
- Pour ceux dont le domicile est devenu inutilisable et qui auraient perdu leurs stocks de survie, ils pourront s'héberger dans un refuge de quartier (généralement appelé *hinanjo* 避難所), installé dans des écoles et où ils seront aussi nourris. Les mairies publient la liste des refuges.

A PREPARER : Repérer le refuge de quartier

Mesure 6 : Repérer en famille le refuge de quartier qui pourra devenir le lieu de regroupement familial si le domicile est détruit

Sac d'urgence et Stock de survie, quelle différence ?

- **Le stock de survie** doit permettre à la famille d'attendre au domicile le retour du ravitaillement de base. Il est donc recommandé d'avoir des réserves pour une semaine ou dix jours en attendant la distribution d'eau et la réouverture des supermarchés. Ce stock doit comprendre :
 - Des sacs hygiéniques de toilettes (l'eau sera coupée et aussi l'évacuation des WC)
 - De l'eau (trois litres par jour et par personne)
 - De la nourriture (des conserves à réchauffer, du café et pas uniquement des biscuits secs si on veut remonter le moral)
 - Un réchaud à gaz portatif avec cartouches
 - Besoins spécifiques, médicaments 1 mois de stock, articles de bébé aussi un mois)

- Batteries de secours pour smartphone ou PC (il existe des batteries type camping et même des générateurs)
- Jerrycans pour transporter l'eau fournie par camions citernes
- **Le sac d'urgence** a un but différent, il permet d'emporter ce qui ne peut être remplacé si le domicile est détruit et qu'on ne peut rentrer chez soi :
 - Passeports, livrets bancaires, argent liquide
 - Médicaments, articles pour bébé si nécessaire
 - Smartphone et batteries
 - De quoi tenir une demi-journée dehors dans le froid ou la chaleur, imperméable de vinyle, parapluie-ombrelle, un peu d'eau et de nourriture énergétique, lingettes, mouchoirs papier
 - Des affaires personnelles pour la vie en refuge, brosse à dents, articles de toilette, sous-vêtements de rechange si on ne peut pas rentrer chez soi
 - Pour les personnes travaillant loin de leur domicile, il est conseillé d'avoir au bureau une version « retour à pied à la maison » du sac d'urgence avec cartes et chaussures de marche

A PREPARER : Le stock de survie et le sac d'urgence

Mesure 7 : Définir le stock de survie, l'acquérir et le renouveler en le faisant tourner

Mesure 8 : Définir le contenu du sac d'urgence, prévoir un contenant et une liste permettant de le remplir très vite en cas de besoin

Que faire en cas de blessure ?

- Il sera difficile de traiter les blessés graves. C'est pour cela que fixer ses meubles aux murs est si important
- Les refuges serviront aussi de centre d'information et parfois de triage pour le soin des blessés, s'adresser à eux pour savoir que faire et avoir de l'aide pour transporter les blessés
- On peut aussi essayer de s'entendre avec les llotiers pour repérer les centres de soins d'urgence dans le quartier de résidence.

Communications et regroupement familial ?

- Selon l'heure du séisme, la famille peut être dispersée entre domicile, bureau, école et transports. Le téléphone ne marchera plus et l'angoisse de savoir si les autres membres sont saufs pourra être très grande.
- En l'absence de toute communication chacun doit savoir ce qu'il doit faire, en particulier si les enfants doivent essayer de revenir seuls au domicile ou attendre qu'on vienne les chercher.
- Les entreprises pourront dans certains cas attendre plusieurs jours pour autoriser leurs employés à rentrer (si les routes sont encombrées ou dangereuses).
- Les écoles sont équipées pour garder les enfants plusieurs jours, surtout ne pas se précipiter et ne pas prendre sa voiture pour aller les chercher.
- Il est possible que les applications via internet du type Line ou WhatsApp continuent à fonctionner et cela peut être un moyen de se rassurer mutuellement. Ne pas oublier aussi de rassurer la famille en France, c'est la responsabilité de chacun.

A PREPARER : Rôles familiaux et groupe de communication

Mesure 9 : Définir le rôle de chacun en cas de dispersion et le lieu de regroupement

Mesure 10 : Créer un groupe familial de messages sur WhatsApp, Line etc. chacun doit envoyer un message dès que possible après le séisme. Ne pas oublier la famille en France

Information au niveau local, réseau îlotier

- La télévision (NHK version anglaise) serait la meilleure source mais sans électricité, pas de récepteur. Une petite radio sur piles est un moyen sûr d'information mais doit avoir été testée et réglée à l'avance sur NHK N°2 693 kHz, ou AFN Tokyo 810 kHz.
- Les voisins Français et le réseau îlotier peut être un moyen d'échanger des informations à condition d'avoir établi les relations à l'avance.
- Pour les personnes en refuge, le partage d'un espace confiné avec des personnes qui ne parlent que japonais et qui sont traumatisées

pourra être difficile. L'entraide entre Français peut aider considérablement.

A PREPARER : Préparez votre réseau de quartier

Mesure 11 : Contactez vos llotiers, identifiez vos voisins français.

S'inscrire au Consulat

- En plus de vous donner l'accès au réseau des llotiers, le rôle du Consulat deviendra essentiel dans un deuxième temps en particulier pour aider à l'évacuation des blessés et des familles.
- Le retour à la normale prendra plusieurs mois en particulier pour l'adduction d'eau, les égouts et les transports. Le Lycée sera fermé et si les responsables de société devront rester sur place pour relancer leur activité, les familles seront vraisemblablement invitées à revenir temporairement en France.

A PREPARER : Soyez inscrits au Consulat

Mesure 12 : s'assurer qu'on est bien inscrit au Consulat et que ses informations personnelles sont à jour

Voilà, c'est fini ! Il est toujours possible d'affiner et d'aller plus loin mais si vous avez coché les 12 cases des 12 mesures proposées dans ce document vous serez déjà beaucoup mieux préparés. Et surtout vous pourrez traverser cette épreuve sans le stress et la panique qui sont probablement le plus grand risque que courra notre communauté en cas de séisme de grande ampleur.

version du 14 juin 2021

Pierre Sevaistre

sevaistrep@gmail.com