Préparation aux Séismes à Tokyo

Une approche associative de la préparation,

16 décembre 2025

Pierre SEVAISTRE

Vidéo-Conférence UFE

Pourquoi je peux vous parler de préparation aux séismes?

- ✓ Arrivé à Tokyo en 1977, 48 ans de Japon
- ✓ Présent en 1995 lors de Kobe


KOBE 1995


KOBE 1995

Pourquoi je suis amené à vous parler de préparation aux séismes?

- ✓ Arrivé à Tokyo en 1977, 48 ans de Japon
- ✓ Présent en 1995 lors de Kobe
- ✓ Présent en 2011, séisme du Tohoku et crise nucléaire de Fukushima


TOHOKU 2011


FUKUSHIMA N° 1

Pourquoi je suis amené à vous parler de préparation aux séismes?

- ✓ Arrivé à Tokyo en 1977, 48 ans de Japon
- ✓ Présent en 1995 lors de Kobe
- ✓ Présent en 2011, séisme du Tohoku et crise nucléaire de Fukushima
- ✓ Responsable gestion de risques chez Nissan entre 2005 et 2010
- ✓ Consultant en PCA (plans de continuité d'activité) entre 2015 et 2019
- ✓ 30 ans ilotier, Setagaya, Shibuya, Yokohama

L’expérience montre

Qu’on voit souvent chez les résidents

- ✓ **Méconnaissance des scénarios de séisme**
- ✓ **Difficulté à trouver des guides de préparation**

Méconnaissance des scénarios

exemples de questions reçues

En cas de tremblement de terre qui doit-on appeler ?

Après les secousses, faut-il sortir dehors ?

Comment retrouver les siens dans la foule d'une zone d'évacuation ?

Comment mettre 15 litres d'eau dans son sac de survie ?

En 2011, on a pris la voiture pour aller chercher les enfants à l'école, on n'est jamais arrivé … !

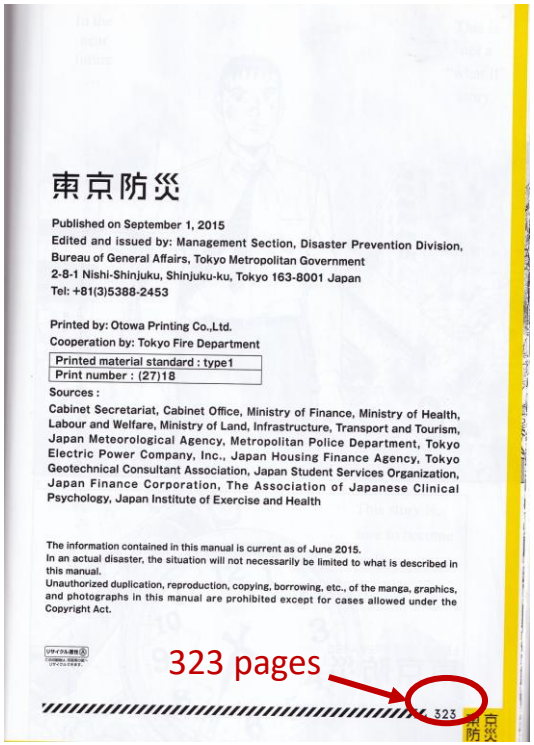
Où trouver un guide de préparation ?

Les listes sont souvent trop longues

Pas toujours pertinentes

Et quand les manuels sont bien faits





Emergency Item Checklist

check day:

name:

"Emergency items" are goods that families need to have ready for use in an emergency. Survivors of a disaster need to able to procure necessities themselves as relief supplies won't usually arrive until about three days after an emergency has occurred. Emergency items can be categorized as "primary necessities" and "secondary necessities." We encourage you to consider preparing a set of necessities for your family while referencing the list below.

Copy this sheet as necessary in raising awareness on the need to be prepared for a disaster.

The list was drafted and established by members of the Bosai (disaster preparation) Goods Committee that consists of both employees and volunteers of the institution, some of which have experienced a disaster. Please feel free to fax any comments or suggestions you may have to: 078-262-5509.

2010.03 Ver.4

Disaster Reduction and Human Renovation Institution

Service Operation Department TEL: 078-262-5502

http://www.dri.ne.jp

1 Primary emergency items

"Primary emergency items" need to be taken with you if you have to evacuate. They are considered the minimum necessities for surviving the first day after a disaster/emergency has occurred.

1.31 basic items ●Common necessities for every family

S/No.	Item	Quantity For 2 adults		Remarks
1	Emergency bag	1		Keep the bag somewhere easy to locate in your home. Prepare at least 1 bag for each family.
2	Canned hardtack (110g)	2		Cans containing hardtack or rock candy are best as they can be used as survival food in an emergency.
3	Bottled water (500ml)	6		It is often said that "3 liters of water per person/day" are needed, but we have determined that half that volume of water, i.e. 1.5 liters per person/day x 2 (persons)" is more reasonable in consideration of its weight during an evacuation. "Super Hozon-Sui (long-term storable water) can be stored for a long time and is commercially available.
4	Flashlights	2		There are many kinds of commercially available flashlights but choose one that you are familiar with or that is simple and easy to use. Don't forget to include spare batteries if you will be using a battery powered flashlight. Some flash lights now include generators and require no batteries. One flashlight per person is the most desirable.
5	Candles	2		The candles should suit long-time use.
6	Lighters	2		Lighters will be necessary for lighting candles or heaters and are easier to use than matches.
7	Portable radio	1		Essential in obtaining information in an emergency. Don't forget to include spare batteries.
8	Multi-purpose scissors	1set		Tools with multiple functions that include scissors, a blade, and a can/cap opener like a "survival knife" are recommended, or include all the above mentioned items separately.
9	(Work) gloves	2pairs		Work gloves should be made of 100% cotton and be heat-resistant. Leather gloves can be useful when handling broken glass.
10	Rope - at least 7m long	1		Rope can be used in rescue activities or as a substitute escape ladder. It must be strong enough to cope with the weight of a person.
11	Bag for first-aid kit	1		Used to contain items 12 to 20.
12	Tweezers	1		·Can be used to remove splinters etc.
13	Disinfectant	1bottle		
14	Absorbent cotton	As appropriate		
15	Gauze (sterilized)	2		
16	Adhesive plasters	10 or more		Put all the items in 12 to 20 into item 11 (Bag for first-aid kit)
17	Bandages	2		
18	Slings	2		
19	Masks	2		·Can also be used as cold weather protection
20	Household medicine/ medicine for chronic illnesses	As appropri		·Together with a prescription for the medicine
21	Picnic sheet (about 2m × 2m)	1		Needed to secure a space in an evacuation center. Should encompass a space about 1m × 2m per person.
22	Survival blanket	2		Light-weight blanket for protection against the cold
23	Portable toilets	At least 2		In an emergency a bathroom may not be available, which can be a serious problem, and hence commercially available "portable toilet bags" are desirable.
24	Towels	At least 4		Towels can be used in many applications such as removing dirt, treating injuries or as substitute underwear. Extra towels should be included as they can be used for a variety of purposes.
25	Plastic bags	10pcs		Include about 10 bags of various sizes as they can be used as containers or substitute rain gear, and many other purposes.
26	Toilet paper	1roll		Water soluble and usable as toilet paper and a variety of other purposes.
27	Wet tissue paper	At least 2 packs		Useful if water is unavailable.
28	Cash (10 yen coins)	About 50 pieces		Useful in pay phones. 100 yen coins are also useful. (In an emergency both cell phones and ordinary phones may not work. Telephone cards can not be used during power failures.)
29	Adhesive tape (fabric type)	1roll		Useful in sticking messages in place.
30	Permanent marker (broad pointed type)	1		Useful in writing message.
31	Writing tools	1set		Memo pad and pens

●Generally an emergency bag should weigh about 15kg for men and 10kg for women; however, this should be adjusted case by case. (As an example we weighed one set of the basic items on this list "for two adults" and determined them to weigh a total of 8 kg.)

1. The necessary quantities of basic items on the list to the left are for the two adults of an ordinary family. The items in Tables 2 through 5 should be prepared according to the situation of each person or family in addition to the items listed in Table 1.

2. Necessities and valuables ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Cash		
2	Spare keys for car and house		
3	Spare glasses, contact lenses, etc.		
4	Cell phone		
5	Bankbook		Copying the document or writing down the account number can also be helpful as a substitute.
6	Health insurance certificate		
7	Driver license		Copying the document or writing down the account number can also be helpful as it can be used as ID.
8	Passport /alien registration certificate		
9	Seal		
10	Policies or securities		
11	Certificate of residence		
12			
13			

3. Essential items for women ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Sanitary goods		Also usable as a substitute of gauze when treating injuries.
2	Flashlight with whistle		
3	Mirror		
4	Brush		
5	Cosmetics		
6	Panty-liners		Also usable as substitute underwear.
7			
8			

4. Items essential for elderly ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Senior citizen certificate		
2	Diapers		
3	Spare clothing		
4	Medicine for chronic illnesses		
5	Spare glasses		
6	Nursing-care goods		
7			
8			

5. Essential items for babies ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Milk powder		
2	Nursing bottle		
3	Baby food		
4	Spoon		
5	Washing cotton		
6	Bath towel		
7	Gauze		
8	Paper diapers		
9	Maternity-health record book		
10	Toys		
11	Spare clothing		
12	Baby buggy		Also usable in transporting things. (Anything too big for the emergency bag to contain)
13			
14			

●Put all the items listed above into the "emergency bag," which should then be kept somewhere easily located in an emergency.
●Prepare some "padded head-gear" and "shoes" along with the "primary emergency items."

2 Secondary emergency items

"Secondary emergency items" will become necessary after you have evacuated and are settled into an evacuation center. These items will be necessary in your daily life in the evacuation center. Some of them can be brought from your home after the safety of the neighborhood has been confirmed. Prepare these items in the necessary quantities to supporting your life until relief supplies arrive (about three days later).

S/no.	Category	Item	Quantity	Importance	Remarks
1	Beverage	Drinking water		◎	Purchase a carton of 6 two-liter bottles.
2		Emergency water bag			Useful for storing or toting water.
3	Foodstuff	Alpha rice		◎	Prepare sufficient foodstuffs to survive on for about three days while considering tastes of each family of your member.
4		Hardtack			
5		Canned hardtack			
6		Instant noodles			
7		Canned food			
8		Retort-packed food			
9		Rice cakes			
10		Soup			
11		Miso soup			
12		Biscuits			
13		Candy			
14		Chocolate			
15		Salt			
16	Clothing	Jacket		○	Determine the necessary items and quantities depending on the season/situation.
17		Underwear			
18		Socks			
19	Daily necessities	Towels		○	
20		Bath towels			
21		Blankets			
22		Rain gear			
23		Spare batteries		◎	
24		Portable stove			
25		Gas cylinder			
26		Solid fuel			Dishes can be covered with film to eliminate the need to wash them, thus conserving water. Also usable in first-aid when treating injuries.
27		Pan			
28		Food film			
29		Aluminum foil			
30		Kettle		○	
31		Plates (paper/stainless)			
32		Cups (paper/stainless)			
33		Disposal chopsticks			
34		Spoons			
35		Forks			
36		Tooth brush		△	
37		Soap			
38		Dry shampoo			
39		Cell phone charger			A variety of chargers are available that include both battery types and hand-cranked types
40		Newspaper			
41		Pocket warmers			
42		Safety pins			
43	Other	Checklist		△	Emergency Item Checklist

Importance designation: ◎···Necessary items ○···Desirable items △···Items useful to have

●Determine the quantities according to the size of your family.
●Always keep the items in an easily portable container.

Emergency Item Checklist

check day:

name:

"Emergency items" are goods that families need to have ready for use in an emergency. Survivors of a disaster need to able to procure necessities themselves as relief supplies won't usually arrive until about three days after an emergency has occurred. Emergency items can be categorized as "primary necessities" and "secondary necessities." We encourage you to consider preparing a set of necessities for your family while referencing the list below.

Copy this sheet as necessary in raising awareness on the need to be prepared for a disaster.

The list was drafted and established by members of the Bosai (disaster preparation) Goods Committee that consists of both employees and volunteers of the institution, some of which have experienced a disaster. Please feel free to fax any comments or suggestions you may have to: 078-262-5509.

2010.03 Ver.4

Disaster Reduction and Human Renovation Institution
Service Operation Department TEL: 078-262-5502
http://www.dri.ne.jp

1 Primary emergency items

"Primary emergency items" need to be taken with you if you have to evacuate. They are considered the minimum necessities for surviving the first day after a disaster/emergency has occurred.

1. 31 basic items ●Common necessities for every family

S/No.	Item	Quantity For 2 adults	Remarks
1	Emergency bag	1	Keep the bag somewhere easy to locate in your home. Prepare at least 1 bag for each family.
2	Canned hardtack (110g)	2	Cans containing hardtack or rock candy are best as they can be used as survival food in an emergency.
3	Bottled water (500ml)	6	It is often said that "3 liters of water per person/day" are needed. Tokyo have determined that half that volume of water, i.e. 1.5 liters "per person/day x 2 (persons)" is more reasonable in consideration of its weight during an evacuation. "Super Hozonsui" (long-term storable water) can be stored for a long time and is commercially available.
4	Flashlights	2	There are many kinds of commercially available flashlights but choose one that you are familiar with or that is simple and easy to use. Don't forget to include spare batteries if you will be using a battery powered flashlight. Some flash lights now include generators and require no batteries. One flashlight per person is the most desirable.
5	Candles	2	The candles should suit long-time use.
6	Lighters	2	Lighters will be necessary for lighting candles or heaters and are easier to use than matches.
7	Portable radio	1	Essential in obtaining information in an emergency. Don't forget to include spare batteries.
8	Multi-purpose scissors	1set	Tools with multiple functions that include scissors, a blade, and a can/bottle opener like a "survival knife" are recommended, or provide all the above mentioned items separately.
9	(Work) gloves	2pairs	Work gloves should be made of 100% cotton and be heat-resistant. Leather gloves can be useful when handling broken glass.
10	Rope – at least 7m long	1	Rope can be used in rescue activities or as a substitute escape ladder. It must be strong enough to cope with the weight of a person.
11	Bag for first-aid kit	1	Used to contain items 12 to 20.
12	Tweezers	1	·Can be used to remove splinters etc.
13	Disinfectant	1bottle	
14	Absorbent cotton	As appropriate	
15	Gauze (sterilized)	2	
16	Adhesive plasters	10 or more	·Put all the items in 12 to 20 into item 11 (Bag for first-aid kit)
17	Bandages	2	
18	Slings	2	
19	Masks	2	·Can also be used as cold weather protection
20	Household medicine/ medicine for chronic illnesses	As appropri	·Together with a prescription for the medicine
21	Picnic sheet (about 2m × 2m)	1	Needed to secure a space in an evacuation center. Should encompass a space about 1m × 2m per person.
22	Survival blanket	2	Light-weight blanket for protection against the cold
23	Portable toilets	At least 2	In an emergency a bathroom may not be available, which can be a serious problem, and hence commercially available "portable toilet bags" are desirable.
24	Towels	At least 4	Towels can be used in many applications such as removing dirt, treating injuries or as substitute underwear. Extra towels should be included as they can be used for a variety of purposes.
25	Plastic bags	10pcs	Include about 10 bags of various sizes as they can be used as containers or substitute rain gear, and many other purposes.
26	Toilet paper	1roll	Water soluble and usable as toilet paper and a variety of other purposes.
27	Wet tissue paper	At least 2 packs	Useful if water is unavailable.
28	Cash (10 yen coins)	About 50 pieces	Useful in city phones for 10 yen coins are also useful. (In an emergency both cellphones and ordinary phones may not work. Telephone cards can not be used during power failures.)
29	Adhesive tape (fabric type)	1roll	Useful in sticking messages in place.
30	Permanent marker (broad pointed type)	1	Useful in writing message.
31	Writing tools	1set	Memo pad and pens

●Generally an emergency bag should weigh about 15kg for men and 10kg for women; however, this should be adjusted case by case. (As an example we weighed one set of the basic items on this list "for two adults" and determined them to weigh a total of 8 kg.)

1. The necessary quantities of basic items on the list to the left are for the two adults of an ordinary family. The items in Tables 2 through 5 should be prepared according to the situation of each person or family in addition to the items listed in Table 1.

2. Necessities and valuables ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Cash		
2	Spare keys for car and house		
3	Spare glasses, contact lenses, etc.		
4	Cell phone		
5	Bankbook		Copying the document or writing down the account number can also be helpful as a substitute.
6	Health insurance certificate		
7	Driver license		Copying the document or writing down the account number can also be helpful as it can be used as ID.
8	Passport /alien registration certificate		
9	Seal		
10	Policies or securities		
11	Certificate of residence		
12			
13			

3. Essential items for women ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Sanitary goods		Also usable as a substitute of gauze when treating injuries.
2	Flashlight with whistle		
3	Mirror		
4	Brush		
5	Cosmetics		
6	Panty-liners		Also usable as substitute underwear.
7			
8			

4. Items essential for elderly ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Senior citizen certificate		
2	Diapers		
3	Spare clothing		
4	Medicine for chronic illnesses		
5	Spare glasses		
6	Nursing-care goods		
7			
8			

5. Essential items for babies ●What is needed will vary with the individual situation.

1	Milk powder		
2	Nursing bottle		
3	Baby food		
4	Spoon		
5	Washing cotton		
6	Bath towel		
7	Gauze		
8	Paper diapers		
9	Maternity-health record book		
10	Toys		
11	Spare clothing		
12	Baby buggy		Also usable in transporting things. (Anything too big for the emergency bag to contain)
13			
14			

●Put all the items listed above into the "emergency bag," which should then be kept somewhere easily located in an emergency.
●Prepare some "padded head-gear" and "shoes" along with the "primary emergency items."

2 Secondary emergency items

"Secondary emergency items" will become necessary after you have evacuated and are settled into an evacuation center. These items will be necessary in your daily life in the evacuation center. Some of them can be brought from your home after the safety of the neighborhood has been confirmed.
Prepare these items in the necessary quantities to supporting your life until relief supplies arrive (about three days later).

S/no.	Category	Item	Quantity	Importance	Remarks
1	Beverage	Drinking water		◎	Purchase a carton of 6 two-liter bottles.
2		Emergency water bag			Useful for storing or toting water.
3	Foodstuff	Alpha rice		◎	Prepare sufficient foodstuffs to survive on for about three days while considering tastes of each family of your member.
4		Hardtack			
5		Canned hardtack			
6		Instant noodles			
7		Canned food			
8		Retort-packed food			
9		Rice cakes			
10		Soup			
11		Miso soup			
12		Biscuits			
13		Candy			
14		Chocolate			
15		Salt			
16	Clothing	Jacket		○	Determine the necessary items and quantities depending on the season/situation.
17		Underwear			
18		Socks			
19	Daily necessities	Towels		○	
20		Bath towels			
21		Blankets			
22		Rain gear			
23		Spare batteries		◎	Dishes can be covered with film to eliminate the need to wash them, thus conserving water. Also useble in first-aid when treating injuries.
24		Portable stove			
25		Gas cylinder			
26		Solid fuel			
27		Pan			
28		Food film			
29		Aluminum foil			
30		Kettle		○	
31		Plates (paper/stainless)			
32		Cups (paper/stainless)			
33		Disposal chopsticks			
34		Spoons			
35		Forks			
36		Tooth brush		△	A variety of chargers are available that include both battery types and hand-cranked types
37		Soap			
38		Dry shampoo			
39		Cell phone charger			
40		Newspaper			
41		Pocket warmers			
42		Safety pins			
43	Other	Checklist		△	Emergency Item Checklist

Importance designation: ◎···Necessary items ○···Desirable items △···Items useful to have

●Determine the quantities according to the size of your family.
●Always keep the items in an easily portable container.

Créer un guide simple mais suffisant

Qui explique les enjeux
Qui détaille les risques
… et qui rattache chaque recommandation
à un risque
(pas de recommandation orpheline!)

Qui ne dit pas ce que l'on peut faire…
mais seulement ce que l'on doit faire

Il n'y a pas de préparation toute faite
Chacun doit faire la démarche
et déterminer la préparation qui lui convient

Sur le site de l'ambassade
Le guide des bonnes pratiques en 2 clics

Se préparer à un séisme de grande ampleur

Télécharger le Guide de bonnes pratiques





Guide de préparation aux Séismes

Limites du Guide des Bonnes pratiques sur le site de l'ambassade :

- ✓ on ne sait pas qui y accède
- ✓ Probablement peu de monde
- ✓ Il n'y a aucun retour

D'où l'idée de faire un site Internet de préparation aux séismes

preparation-seisme-tokyo.org





Résidents du Grand Tokyo

Êtes-vous prêts pour un séisme force 7



Évaluez votre niveau de préparation en 13 questions



Manuel de préparation ou le pourquoi des 13 questions



Vos questions et nos réponses

Contactez-nous Qui sommes-nous ?

- Photos de la réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 - Réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 Le 25

Séisme Force 7 à Tokyo

13 mesures préparatoires indispensables

Pour savoir comment se préparer, il faut d'abord avoir une idée de ce qui va se passer :

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

Ce manuel va essayer de vous le dire en vous donnant à chaque étape les conseils de conduite et en soulignant ceux qui demandent une préparation préalable.

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.
  ° Attendre la fin des secousses pour bouger
- **Au bureau ou à l'école**
  ° Suivre les instructions et les entraînements reçus
  ° 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).

À PRÉPARER : Éviter les blessures dues à la chute des meubles ou au verre cassé

Mesure 1 : Fixer les meubles aux murs ou au plafond (voir fournitures chez les magasins de bricolage Homes, Tokyu 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 ?

Que faire juste après les secousses ?

À PRÉPARER : préparez votre réseau de quartier

Mesure 12 : Contactez vos Ilotiers, identifiez vos voisins français.

Retour à la normale

- **Il est important d'être inscrit au Consulat.** En plus de vous donner l'accès au réseau Ilotiers, 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.

À PRÉPARER : soyez inscrits au Consulat

Mesure 13 : 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 13 cases des 13 mesures proposées dans ce document vous serez déjà beaucoup mieux préparés que la plupart des gens, y compris les Japonais.** 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 23 septembre 2025

Télécharger ce guide

PRÉPARATION SÉISME TOKYO





Résidents du Grand Tokyo

Êtes-vous prêts pour un séisme force 7



Évaluez votre niveau de préparation en 13 questions



Manuel de préparation ou le pourquoi des 13 questions



Vos questions et nos réponses

Contactez-nous Qui sommes-nous ?

- Photos de la réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 - Réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 Le 25

Évaluez votre niveau de Préparation

Répondez par oui ou par non à chaque question, si vous êtes seul, répondez oui aux questions 9 et 10. Si votre total est inférieur à 100%, vous savez ce qui vous reste à faire

Votre Niveau de préparation :

0

/100

Questions	Réponse	Coef	Total
1. **Meubles :** vos meubles sont-ils fixés aux murs, au plafond ou stabilisés, les portes des chambres sont-elles dégagées?	-	10	0
2. **Séisme de nuit :** avez-vous une lampe et une paire de sandales dans votre table de nuit?	-	2	0
3. **Extincteur :** avez-vous un extincteur récemment vérifié?	-	2	0
4. **Voisins :** connaissez-vous vos voisins?	-	5	0
5. **Gaz, Eau, Électricité :** savez-vous où on peut les couper?	-	2	0
6. **Refuge de quartier :** savez-vous où est le refuge pour tremblement de terre de votre quartier?	-	10	0
7. **Sac d'urgence :** avez-vous prévu ce que vous devrez emporter en cas d'évacuation précipitée (argent, papiers, smartphone, batteries, protection contre les intempéries, médicaments ou articles de bébé, affaires de toilette, sous-vêtements de rechange)?	-	10	0
8. **Stock de survie :** avez-vous chez vous de quoi tenir une semaine avant le retour des approvisionnements de base (sacs toilette, hygiénique, eau, nourriture, réchaud camping, batteries de smartphone, médicaments ou articles pour bébé, jerricans)?	-	20	0
9. **Définition de la conduite post séisme :** tous les membres de la famille savent-ils ce qu'ils doivent faire après les secousses (attendre, rentrer à la maison, aller chercher les enfants etc.)?	-	10	0
10. **Groupe SNS famille :** avez-vous créé un groupe famille sur Line WhatsApp ou autre avec instruction à tous les membres de la famille de communiquer leur situation dès que les secousses sont terminées?	-	8	0

A quoi faut-il s'attendre?

Un nouveau séisme de type Tokyo 1923

Shindo 7 sous Tokyo est très probable

Impact dans la communauté française **au pire :**

- ✓ environ 10 morts
- ✓ une centaine de blessés
- ✓ 1 000 personnes ayant perdu leur domicile
- ✓ mais 100% sans eau, électricité, ravitaillement, communications et transports

Risque n°1 : le stress

Le risque de décès ou de blessure n’est pas nul

Mais pour la majorité des résidents

Le risque principal sera le stress

- ne pas savoir que faire
- Ne pas connaitre la situation de la famille
- Être coincé dans un refuge
- N’avoir personne à qui parler

Être préparé peut tout changer!

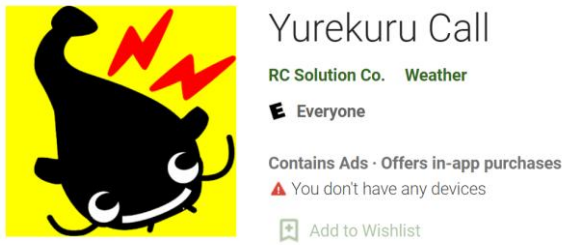
Juste avant les secousses

Alertes préalables publiques

- Télévision
- Smart-phone

Alertes préalables privées

- Appli : Yurekuru



Mon conseil : Ne pas trop compter dessus

Pendant les secousses

S’accroupir et attendre que cela se calme
éviter les meubles et objets

Ne pas se précipiter au dehors
(chute de verre le long des facades)

Si cela se passe en pleine nuit (comme à Kobe)
on ne verra rien
il y aura du verre cassé par terre

Recommandations

Fixez vos meubles

Etagères, armoires et commodes
sur les murs ou les plafonds

En surélevant l'avant des commodes
Visitez dès demain le Home center le plus proche

Dégagez les portes des chambres

Evitez que des chutes de meubles ne les bloquent

Ayez une lampe et des sandales dans votre table de nuit

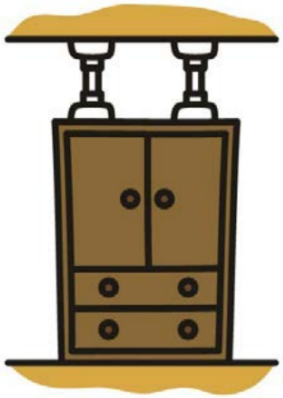
Stabilizing Devices

Anti-slip sheets



Insert the sheet beneath the front of the piece of furniture.

Tension rods and pole devices



Place bars on both sides of furniture edges.

Ceiling must be strong enough to keep furniture standing.

Furniture safety straps



Secure furniture to a wall with metal fittings and straps.

The wall must be strong enough to keep furniture standing.

Low **(The stability of devices)** **High**


災害対策
4,500万人が震度6以上の地震に
あう可能性があると言われています。
DYNA
耐震ストッパー【ダイナ】
家具の転倒防止
地震対策
マットマン
超強力耐震マット
耐震度6強
リンクストッパー
T型
L型
テレビ用耐震マット
家具転倒防止伸縮棒
THE STOP

Juste après : que faire?

A l'école ou au bureau : suivre les instructions

A la maison :

Vérifier que tout le monde est sauf

Couper électricité, eau et gaz

Combattre les départs d'incendie

Contacter les voisins (demande ou offre d'aide)

Prendre le sac d'urgence

Descendre 30mn dans la rue pour s'il y a un incendie
(A l'intérieur de la baie de Tokyo, peu de risque de Tsunami)

Rentrer chez soi

Si on ne peut pas : aller vers le Refuge de quartier

Si tout le quartier brûle : aller dans la zone d'évacuation temporaire

Envoyer un message à ses proches

Les téléphones ne marcheront plus

Mais il est possible que les SNS
WhatsApp, Line, Messenger etc
continuent à fonctionner quelque temps

Envoyer tout de suite un message
aux autres membres de la famille au Japon
pour dire votre situation
et à la famille en France

Vous éviterez ainsi un stress considérable

Pendant 72 heures
Seul avec ses voisins

Pendant les 3 premiers jours

Ni la police, ni les pompiers, ni l'ambassade

Ne pourront vous venir en aide

Vous serez seul avec vos voisins

Connaître ses voisins est le meilleur investissement que l'on puisse faire

Notamment s'il y a un blessé sérieux.
Le refuge de quartier servira de centre d'information et de triage

Recommandations

Ayez un extincteur

Connaissez vos voisins

Ayez une trousse de premiers secours

Repérez le refuge de quartier

(et éventuellement la zone d'évacuation temporaire)

Préparez un Sac d'urgence

Le sac d'urgence

A ne pas confondre avec le Stock de Survie

Doit vous permettre d'emporter le strict nécessaire

Pour le cas où vous ne pourriez-pas rentrer chez vous

1 Argent, papiers, livrets bancaires, cartes de crédit

2 Smartphone et batteries de rechange

3 Besoins spécifiques, médicaments, articles bébé

4 De quoi tenir dehors une demi-journée
Protection contre le froid, la pluie ou le soleil

5 Affaires de toilette, sous-vêtements etc.
si on doit aller au refuge sans repasser par la maison

N'achetez pas un sac tout fait! Composez-le vous-même

Dans les heures qui suivent Le regroupement familial

Si la famille est dispersée

Les heures (jusqu'à 72h) seront consacrées au regroupement familial au domicile ou au refuge

Il faut espérer que les SNS sur smartphones marchent

Mais il faut être prêts à ce qu'ils ne fonctionnent pas

Retour de l'école

Retour du bureau

Recommandations

Définir pour chaque membre de la famille la conduite à tenir
(rentrer à pied, attendre à l'école …)

Créer un groupe SNS (Line, WhatsApp etc…) famille et échanger les situations juste après les secousses

N'oubliez pas la famille en France

Pour ceux qui auront une longue distance à pied, prévoir au bureau un sac de retour à la maison (cartes, chaussures de marche etc…)

Dans les jours qui suivent attente au domicile

Il faudra attendre 7 à 10 jours pour un certain retour à la normale

- Retour de l'électricité et de l'internet
- Installation de toilettes publiques
- Distribution d'eau par camion citernes
- Approvisionnement des magasins

Pendant ce temps, à domicile, il faudra vivre sur vos réserves : **le stock de survie**

Les refuges fourniront le couvert, les toilettes, l'eau et la nourriture pendant quelques jours

Le stock de survie

Sacs hygiéniques de toilette

Eau (3 L / Jour / pers.) faire tourner les stocks
jerrycan ou sac pliable
pour transport depuis camion citerne

Nourriture, plats tout faits, faire tourner les stocks

Réchaud type camping avec cassettes de gaz

Café, thé,

Batteries de smartphone, batterie de camping

Médicaments (un mois de stock minimum)

Articles de bébé (un mois aussi)

Radio à piles


安心米 9食セット
【3日分】
2,780円
本棚や引き出しに
すっきり収納！
非常持出袋
耐久性抜群
防災頭巾
EMERGENCY WATER
10年保存水
2,000ml×6本
ウォータータンク
ウェイトバッグ
5枚入


Jackery Tuned by JVC
INPUT
DC25.2V,3.5A
DISPLAY
PORTABLE POWER STATION
DC
USB
AC
12V, 10A
5V, 2.4A
PURE SINE-WAVE
100V, 500W


電気を貯める・使う ポータブルバッテリーシリーズ
安心の国内サポート
富士倉ポータブル
バッテリーシリーズ
大容量からコンパクトタイプまで
目的に合わせ選択できる富士倉バッテリー
電池交換・メンテナンスもすべて国内対応
安心のサポート体制で長くお使いください。
RebuildSupport
株式会社 富士倉
非常時にも役立つ
持運び自由な大容量ポータブル電源
MAX500W
地震
台風
豪雨
豪雪
洪水
不意の停電
40W
SOLAR PANEL
BIG POWER
YAMAHA
EF9H'S
INVERTER
22,800円
19,800円
16,800円
84,800円
34,800円
118,000円
87,800円
39,800円

Dans les semaines qui suivent

Il faudra attendre au minimum 2 à 3 mois pour un retour à la normale

Les personnes avec une responsabilité professionnelle devront rester pour relancer leur activité

Beaucoup de familles préféreront rentrer en France en attendant que le Lycée rouvre

Soyez inscrits au consulat

Plus on avancera dans le temps
Et plus le consulat pourra aider les résidents
Soutenir ceux qui sont dans la détresse ou le besoin
Informer les familles en France
Organiser le rapatriement des blessés et des familles

Il est important pour vous d'être inscrits au consulat
Et de mettre à jour vos informations
C'est vous qui en êtes responsables à travers
Service-Public.fr

Conclusion

- ✓Préparez-vous, entrainez-vous. Quand le séisme viendra vous saurez quoi faire et vous n'aurez pas le temps de stresser
- ✓Créez des liens avec vos voisins japonais, vos voisins français et vos ilotiers. Au début ils seront les seuls à pouvoir vous aider.
- ✓Pensez à vous inscrire au consulat. Son aide sera précieuse après les premiers jours.
- ✓Avertissez vos familles en France





Résidents du Grand Tokyo

Êtes-vous prêts pour un séisme force 7



Évaluez votre niveau de préparation en 13 questions



Manuel de préparation ou le pourquoi des 13 questions



Vos questions et nos réponses

Contactez-nous Qui sommes-nous ?

- Photos de la réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 - Réunion de préparation aux séismes au LFJIT le 25 septembre 2025 Le 25

Qui sommes-nous?

Nous sommes un groupe de résidents de la région de Tokyo, issus de l'îlotage, et avec une longue expérience de formation à la préparation anti-séisme.

Ayant constaté que l'information anti-séisme est une véritable jungle dans laquelle la plupart des résidents s'égarent, nous avons décidé de créer un guide pratique et concis indiquant non pas tout ce que l'on peut faire mais **seulement ce qu'il est indispensable de faire** pour se préparer.

Ce guide se compose d'un **questionnaire d'évaluation** qui doit être rempli à 100% et d'un **manuel** qui détaille les principales phases d'un scénario de séisme.

Nous sommes preneurs de vos avis et commentaires pour améliorer le site. N'hésitez pas à le faire connaître à vos amis et relations.



Pierre
Sevaistre



Dominique
Marcel-Huet



Rémi
Larcebeau

Une association pour la promotion de la préparation aux séismes

- ✓La communauté des résidents doit se prendre en charge pour la préparation
- ✓Les autorités japonaises et françaises interviendront après le séisme
- ✓Avant c'est à nous de le faire
- ✓On recherche des volontaires pour une association dédiée à la préparation séisme