



PLAN DES MESURES D'URGENCE

FICHE AIDE-MÉMOIRE

QUOI FAIRE EN CAS DE TREMBLEMENT DE TERRE?

(Hyperliens fonctionnels, vous n'avez qu'à cliquer pour une consultation)

Source : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/tremblement-terre>

Environ 5 000 tremblements de terre (séismes) se produisent chaque année au Canada. La plupart sont de faible intensité, ne durent que quelques secondes et ne causent pas de dommages. Les tremblements de terre majeurs qui surviennent peuvent, quant à eux, durer quelques minutes. Ils présentent généralement des secousses principales suivies de secousses secondaires (répliques) plus ou moins fortes.

Un tremblement de terre de forte intensité peut occasionner des :

- glissements de terrain;
- inondations;
- incendies;
- pannes de courant.

Vous pouvez par certains gestes limiter les dangers liés à un tremblement de terre.

- [Préparez-vous](#)
- [Respectez les règles de sécurité qui s'appliquent lorsque la terre tremble](#)
- [Sécurisez votre environnement après un tremblement de terre](#)
- [Évacuez votre domicile](#)
- [Réintégrez votre domicile](#)
- [Sachez quoi faire après un sinistre](#)



Préparez-vous

Certains secteurs du Québec sont plus exposés aux tremblements de terre. Renseignez-vous sur les zones à risques en consultant la [carte simplifiée de l'aléa sismique](#).

Voici ce que vous pouvez faire pour assurer votre sécurité :

- établissez un [plan familial de sécurité](#);
- ayez toujours à portée de main une [trousse d'urgence](#);
- déterminez les endroits sécuritaires où vous pourrez rapidement vous abriter;
- fixez solidement les meubles tels que les étagères et les bibliothèques ainsi que les objets accrochés au mur;
- évitez de placer des objets lourds en haut d'une étagère ou au-dessus de la tête d'un lit;
- conservez les produits chimiques et inflammables loin de toute source de chaleur et dans un endroit où il est moins risqué qu'ils se répandent;
- placez des tapis antidérapants sous les appareils électroniques et sous les petits appareils ménagers ou fixez-les avec du ruban autoagrippant (ex. : bande velcro).

Respectez les règles de sécurité qui s'appliquent lorsque la terre tremble

Vous pouvez assurer votre protection lors d'un tremblement de terre.

Si vous êtes à l'intérieur:

- demeurez à l'intérieur;
- abritez-vous sous un meuble lourd (table, bureau, lit);
- agrippez-vous au meuble sous lequel vous vous êtes réfugié afin de rester bien couvert;
- couvrez votre tête et votre torse afin de vous protéger des objets qui pourraient tomber lors du tremblement de terre;
- accroupissez-vous le long d'un mur si vous ne pouvez pas vous abriter sous un meuble lourd ou si vous êtes dans un couloir;
- éloignez-vous des fenêtres et des portes.

Si vous êtes en fauteuil roulant, verrouillez les roues et protégez-vous le cou et la tête.

Si vous êtes dans un ascenseur, appuyez sur les boutons de chaque étage et sortez de l'ascenseur dès que vous le pouvez.

**Si vous êtes à l'extérieur:**

- demeurez à l'extérieur;
- réfugiez-vous dans un endroit dégagé, à l'écart des immeubles et loin de la foule si vous êtes dans un lieu achalandé.

Si vous êtes au volant:

- arrêtez la voiture dans un endroit sécuritaire, à l'écart des immeubles, des ponts et des viaducs, en vous assurant de ne pas bloquer la route;
- demeurez à l'intérieur de votre véhicule;
- écoutez la radio pour connaître les consignes des autorités;
- ne sortez pas de votre véhicule et attendez que l'on vous porte secours si des fils électriques sont tombés sur votre voiture.

Si vous êtes dans un autobus, demeurez assis jusqu'à ce qu'il s'arrête. Réfugiez-vous ensuite dans un endroit protégé. Si c'est impossible, restez assis, penchez-vous vers l'avant et protégez votre tête.

Les tremblements de terre peuvent provoquer d'importantes vagues océaniques appelées tsunamis. Demeurez à l'affût des alertes si vous habitez ou si vous vous trouvez à proximité de l'océan et respectez les [règles de sécurité qui prévalent lors d'un tsunami](#).

Lorsque survient un tremblement de terre, consultez les médias de votre région pour connaître l'état de la situation et les mesures à prendre.

Sécurisez votre environnement après un tremblement de terre

Les répliques sismiques sont fréquentes après un tremblement de terre majeur. Demeurez vigilant et assurez-vous que votre résidence est sécuritaire.

Prenez les dispositions suivantes :

- vérifiez si votre résidence a subi des dommages structuraux ou si elle présente d'autres dangers; en cas de doute quant à la sécurité des lieux, n'y entrez pas et faites appel à un inspecteur en bâtiments;



- mettez des chaussures robustes et des vêtements de protection pour éviter les blessures causées par les débris, en particulier le verre brisé, lorsque vous inspectez votre domicile;
- documentez les dommages causés à votre résidence en prenant des photos et avisez votre assureur afin qu'il constate les dégâts;
- soyez attentif à la présence de fuites d'eau, de liquide inflammable et de gaz (les fuites de gaz dégagent une odeur) et fermez les alimentations si nécessaire ou en cas de doute;
- nettoyez votre résidence afin de la libérer de tout débris; portez attention aux produits nocifs qui auraient pu se répandre et utilisez des gants et des lunettes de protection;
- assurez-vous que l'eau est propre à la consommation, notamment s'il y a eu un bris d'aqueduc;
- [triez les aliments](#) qui sont demeurés dans le réfrigérateur et le congélateur, s'il y a eu une panne électrique de plus de six heures, et jetez ceux présentant des signes d'altération.

Après vous être assuré de votre sécurité et de celle de vos proches, offrez au besoin de l'aide aux voisins. Organisez des opérations de sauvetage si des gens sont pris sous des décombres ou communiquez avec les services d'urgence si vous ne pouvez pas les aider sans mettre votre sécurité en péril.



Évacuez votre domicile

Si les autorités l'exigent ou si vous sentez que votre sécurité est compromise, [évacuez votre domicile](#). Informez vos proches ou la municipalité de l'endroit où vous comptez être hébergé provisoirement.



Réintégrez votre domicile



Si les autorités le permettent et que votre sécurité n'est pas compromise, [réintégrez votre domicile](#), de préférence le jour, car il est alors plus facile de voir les problèmes et les dangers. À votre arrivée, prenez des photos pour documenter les dommages causés à votre résidence.



Sachez quoi faire après un sinistre

Consultez la section « [Après un sinistre](#) » pour connaître les consignes et les recommandations à suivre pour un retour à la normale sécuritaire.



Autres liens utiles

- [Comment résisterait votre maison?](#) – Ressources naturelles Canada
- [Les tremblements de terre](#) – Gouvernement du Canada
- [Matériel d'information](#) – Gouvernement du Québec
- [Séismes Canada](#) – Ressources naturelles Canada