

Accident nucléaire : se tenir prêt

A – Avant l'accident

Objectif : donner des conseils pratiques sur que faire en cas d' accident nucléaire grave.

Pourquoi ? Quelques citations :

- Mr Chevet, directeur de l'ASN, Autorité de Sûreté Nucléaire, à l'assemblée nationale en mai 2013 : «Nous disons clairement, depuis un certain temps déjà, pas seulement à la suite de Fukushima, que l'accident est possible en France, et qu'il faut donc se préparer à ce type de situation.»
- Le même, en 2016 : «Le contexte français en matière de sécurité est particulièrement préoccupant.»
- Mr Desbordes, président de la CRIIRAD, laboratoire indépendant de mesure de la radioactivité : «La meilleure protection de la population, c'est l'anticipation.»

Ma légitimité : je milite contre le nucléaire depuis bientôt 40 ans. Ainsi j'ai accès à des informations fiables provenant de gens compétents et indépendants.

Je vous recommande d'imprimer ces conseils, en cas d'accident, nous pourrions manquer de connexion internet et/ou de connexion électrique...

Je vous encourage à diffuser ces informations sans aucune restriction.

En cas d'accident grave avec rejet d'éléments radioactifs, les premiers jours la radioactivité est dans l'air, il y aura donc confinement. Pensez aux endroits où vous/vos proches êtes le plus souvent en temps ordinaire : chez vous (ou à proximité), au travail, à l'école... Chez vous, vous pouvez vous organiser, ailleurs ça ne dépend pas de vous...donc :

- 1 Informez-vous sur l'organisation de ces lieux. Ont-ils stocké de la nourriture, de l'eau, du matériel pour confiner les locaux ? A l'école, qui serait responsable de distribuer les comprimés d'iode aux enfants, ? etc...

En cas d'accident quel qu'il soit, le choc de la nouvelle peut nous faire perdre une partie de nos moyens, or il n'y aura pas de temps à perdre, et pas le droit de sortir à l'extérieur durant le passage du nuage radioactif, d'où l'importance de s'organiser.

- 2 Faites des recherches minimum : quelles sont les centrales nucléaires les plus proches de chez vous, où se trouvent-elles par rapport à votre lieu de vie et votre lieu de travail ((ex : au Sud-est, ?au nord-ouest?) et à combien de km à vol d'oiseau. Notez les réponses sur le présent document.
- 3 Préparez du matériel, qui sera rangé regroupé, pour éviter d'avoir à chercher le moment venu...
- 4 Procurez vous des comprimés d' iode stable
Non, ce n'est pas une panacée, prise à temps elle vous protège uniquement de l'iode radioactif, pas des autres éléments radioactifs.
Si vous habitez dans un rayon de 10 km autour d'une centrale, vous êtes

censé en avoir reçu. Sinon, inutile d'en chercher dans les pharmacies en France. Dans ce pays elle est fabriquée par le laboratoire des armées qui en contrôle donc la distribution. Ce produit, tout à fait légal, est en vente libre et peut se commander sur Internet. J'ai trouvé le mien, là : <http://goldpharma.com> (produit de bonne qualité, prix abordable, envoi rapide) Préparez les doses pour vous, vos proches, vos animaux. Le jour venu, vous éviterez d'avoir à éplucher la notice et de faire une erreur possible due au stress...

Conservez votre dose sur vous en toutes circonstances, dans une boîte hermétique. La garder à la maison ne servira pas si vous vous trouvez ailleurs au moment de l'accident.

L'iode fait effet 2 h après la prise, une dose est efficace durant 24 h.

Si vous avez un profil santé particulier (allergie à l'iode, maladie chronique...) demandez conseil à votre médecin. S'il ricane, changez de médecin !

5 Maintenez-vous, dans la mesure du possible, en bonne santé.

Les isotopes radioactifs s'installent dans le corps en se faisant passer pour des sels minéraux, un organisme carencé sera donc plus vulnérable face à la contamination, d'où l'importance d'une alimentation variée et de qualité.

L'élimination –partielle– des poisons, y compris de la radioactivité, se fait par les organes d'évacuation (foie, reins, colon). Il est donc important que ceux ci fonctionnent bien et ne soient pas «encrassés».

A avoir en cas de confinement :

- du matériel pour isoler les fenêtres/bas de portes/bouches de ventilation : bandes isolantes, tissus, ciseaux, bande adhésive forte...
- une radio à piles, des piles neuves
- de l'eau en bouteilles
- de la nourriture n'ayant pas besoin de frigo pour se conserver dont, dans l'idéal : de la choucroute crue bio (pour la vitamine C afin de pallier le manque de produits frais sains), du miso (aide l'élimination de la radioactivité absorbée), de la spiruline (idem), de la pectine/ des pommes (id). Des aliments riches en potassium (antagoniste du césium) : abricots secs, figes sèches, purée de tomate, farine de châtaignes...Aliments riches en protéines (pour végétariens : galettes de soja, boulettes sèches de soja, légumes secs, quinoa...) graines de lin doré (laxatif doux), aliments pour vos bébés et/ou vos animaux.
- si vous êtes dépendant de l'électricité pour cuisiner, prévoyez une alternative : réchaud à gaz, gaz.
- une lampe de poche à manivelle ou à piles, piles, allumettes, bougies
- si vous êtes sous traitement, un stock de vos médicaments + médicaments/remèdes courants.
- papier toilette
- sacs poubelle
- matériel pour bébé éventuellement (couches lavables...)
- si chat : un sac 15 kg de granulés de bois (pellets) : économique, anti-

- odeurs + sacs poubelle
- un exemplaire du présent document
- un radiamètre (compteur «Geiger») peut être utile...
- un exemplaire du livre «Après l'accident atomique», dispo là : http://enfants-tchernobyl-belarus.org/doku.php?id=boutique-etb#apres_l_accident_atomique prix 10 €

B – Pendant l'accident

Vous venez d'apprendre l'accident, que faire et dans quel ordre ?

Se mettre à l'abri. Deux cas de figure :

- Soit vous êtes proche du lieu de l'accident (sous le nuage contaminant), dans ce cas rentrez immédiatement dans l'habitation la plus proche, demandez des vêtements et un grand sac plastique, déshabillez-vous, mettez les vêtements pollués dans le sac plastique et laissez-le à l'extérieur du logement, douchez vous longuement, si vos cheveux n'étaient pas couverts, coupez-les très courts ou rasez-les. Prenez le comprimé d'iode stable.
- Soit vous êtes éloigné du lieu de l'accident et là vous avez peut-être la possibilité de rentrer chez vous...ou pas. Cela dépend du nombre de km qui vous séparent du lieu de l'accident, de la direction et vitesse du vent, de votre moyen de transport...

- 1 Prenez le comprimé d'iode stable.
- 2 Consultez la météo (je recommande le site <http://www.pleinchamp.com> sur lequel vous trouverez ces informations par département)
- 3 Ne cédez pas à la panique : si vos enfants sont à l'école, n'allez pas les chercher, et évitez, sauf cas de véritable urgence, de téléphoner. Inutile de saturer les routes/les lignes téléphoniques, ils doivent rester disponibles pour les services d'urgence.

Supposons que vous ayez pu rentrer chez vous...

- 1 Si vous êtes arrivé avec votre voiture et que vous avez un garage, rentrez-là.
- 2 Faites rentrer vos animaux domestiques, donnez-leur de l'iode aussi
- 3 Allumez la radio/tv pour vous tenir au courant de l'évolution de la situation
- 4 Coupez la ventilation
- 5 Calfeutrez soigneusement la porte du garage, l'encadrement des fenêtres, le bas des portes donnant sur l'extérieur, les bouches de ventilation...
- 6 Anticipez une éventuelle coupure d'électricité : sortez piles pour la radio, bougies, feu, lampe de poche...
- 7 Si vous avez encore du temps, et un potager, ramassez les légumes.
- 8 Quand le nuage est là, éloignez-vous des fenêtres.
- 9 Le stress, chez certaines personnes, peut amener un épisode de constipation, jamais bienvenu, mais encore moins dans le cas qui nous occupe. C'est pourquoi, dans la liste «aliments à stocker», j'ai mis un laxatif doux, au cas où... Boire suffisamment d'eau est important aussi.

Sauf cas de fortes chaleurs oubliez le «1,5 l par jour» (dose personne adulte). C'est trop, cela fatigue les reins. Un litre est suffisant.

10 Vous avez maintenant fait ce qu'il fallait. Essayez de vous détendre. Pendant le passage du nuage, vous ne devez pas sortir à l'extérieur. Néanmoins, en cas d'absolue nécessité, mieux vaut que ce soit la personne la plus âgée de la maisonnée qui sorte. Les personnes les plus vulnérables face à la radioactivité sont, par ordre décroissant :

- 1 les femmes enceintes
- 2 les bébés
- 3 les enfants
- 4 les adolescents
- 5 les jeunes

C – Après l'accident

Je vous recommande d'imprimer ces conseils, en cas d'accident, nous pourrions manquer de connexion internet et/ou de connexion électrique... Je vous encourage à diffuser ces informations sans aucune restriction.

1 Se tenir informé

Ça peut ne pas être facile ! Se souvenir des mensonges en France au moment de Tchernobyl, au Japon après Fukushima...

Aucune garantie qu'on n'empêchera pas des laboratoires de mesure indépendants de travailler... (la CRIIRAD à Valence, Drome... l'ACRO dans le Calvados à Hérouville St Clair), que les assis où on récolte habituellement l'information dissidente (Réseau Sortir du Nucléaire, Greenpeace, l'Observatoire Du Nucléaire...) pourront encore s'exprimer...

C'est donc, a priori, plutôt de l'étranger qu'on aurait une chance d'être vraiment informés...et ne pas oublier le #nucléaire sur Diaspora, GNU social...

A savoir : les radiamètres (compteurs Geiger), actuellement en vente libre en France (ce n'est pas le cas dans tous les pays...), peuvent mesurer la contamination de l'air, mais pas celle des aliments ni du corps, pour cela, il faut un laboratoire...

2 Se désintoxiquer

Mis à part dans les cas extrêmes (ayant reçu une forte dose), la radioactivité peut être éliminée du corps, par les voies naturelles, d'où l'importance de garder les organes concernés (foie, reins, colon) en bon état de fonctionnement, et, si besoin, d'accélérer l'élimination par la prise de laxatifs ou diurétiques doux. Je conseille comme laxatif les graines de lin, comme diurétique la prêle car, riche en minéraux, elle compense les pertes à ce niveau. Toutes les plantes drainantes sont également bienvenues : pissenlit, artichaut, verge d'or, sureau... Oubliez le commandement « un litre et demi d'eau par jour », inutile de surmener inutilement les reins, un litre est suffisant, hors période de canicule ou cas particulier.

Si possible, des mono-diètes, voire un jeûne, accélèrent évidemment la purification. Faire une cure d'argile, sous forme d'eau argileuse, est aussi

recommandé.

Certains aliments ont la propriété d'accélérer l'élimination des poisons (métaux lourds, radioactivité):

- la pectine, présente dans la peau et les pépins de pommes, dans les gelées de fruits. Plus le fruit est vert et dur, plus il contient de pectine.
- le miso non pasteurisé.
- la spiruline.
- la chlorella.
- le sésame
- le pollen
- le charbon activé n'est pas un aliment, mais donne de bons résultats. Néanmoins son efficacité est telle qu'il est incompatible avec la prise de médicaments (y compris pilule contraceptive, antibiotiques...), car il les éliminerait aussi...Durant une cure de charbon, ne pas manger de glaces, qui en contrarient l'action.

3 Eviter les poisons

- Si vous êtes fumeur de tabac, arrêtez ou au moins passez au tabac bio et sans additifs, en France marque Fairgreen., Le tabac ordinaire contient un élément radioactif, le polonium 210, qui provient des engrais chimiques phosphatés utilisés dans les cultures.
- Ressortez votre livre « Après l'accident atomique », qui non seulement indique les aliments plus ou moins sensibles à la radioactivité, mais montre aussi comment préparer des aliments touchés afin de faire baisser leur contamination avant consommation.
- Evitez si possible les autres sources de pollution afin que votre corps n'ait pas à lutter sur tous les fronts : ondes pulsées –WIFI, tel portable, téléphone sans fil...–, pollution atmosphérique, aliments gavés d'engrais chimiques, gros poissons (thon, saumon...) car ce sont les plus riches en mercure, produits de la pêche issus de l'Atlantique Nord (contaminés par le complexe de La Hague) ou du Pacifique sud (Fukushima...), attention au vin, même bio (tous les vins issus de la vallée du Rhone sont contaminés au tritium...)

4 Renforcez vos défenses

Faites de l'exercice.

Dormez suffisamment.

Prenez de la vitamine C naturelle (jus de citron, l'orange surmenant le foie)

5 Le problème des animaux domestiques

Si les animaux à poils (chats, chiens...) sont restés dehors durant le passage du nuage contaminant, ils auront accumulé de la radioactivité dans leurs poils...les raser ? Même sans poils, s'ils sont restés longtemps dehors, ils sont devenus eux-mêmes contaminants, et, s'il y a des enfants à la maison, il faudrait les sacrifier...

Vous avez toute latitude pour copier ce texte, le diffuser, rajouter des choses...

J'ai une formation en diététique. Néanmoins tous les conseils concernant la

prise d'aliments ou de remèdes, sont évidemment sujets à adaptation, suivant la santé de chacun. N'oubliez pas de consulter un médecin si vous avez des problèmes de santé particuliers.