

**POUR SE PROTEGER DE LA RADIOACTIVITE**  
**Extrait du Bulletin d'information N°1 du 6 avril 2011**  
**de l'IRSN**

**Recommandations de l'IRSN**  
**(Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire)**

## **<<Accident de Fukushima-Daiichi** **Bulletin d'information n° 1 du 6 avril**

*Ce bulletin destiné à l'information des résidents français au Japon est élaboré par l'IRSN, dont un expert en radioprotection est présent au sein des équipes de l'ambassade de France à Tokyo*

(...)

### **2. RECOMMANDATIONS GENERALES POUR LES RESIDENTS FRANÇAIS AU JAPON**

Les rejets radioactifs provenant du site de la centrale ont causé une pollution radiologique sur une partie du territoire, essentiellement dans quatre préfectures voisines du site. Les recommandations ci-après ont pour objectif d'aider à limiter autant que possible les expositions aux rayonnements induits par ces rejets. L'exposition directe aux rejets radioactifs dispersés dans l'air (irradiation externe par le panache radioactif et inhalation de particules radioactives) résulte essentiellement des rejets déjà effectués, les rejets étant actuellement de faible importance. Aujourd'hui, le risque d'exposition est principalement lié à la consommation d'aliments contaminés par les retombées atmosphériques. Les denrées les plus sensibles à cette pollution radioactive sont les légumes à feuilles et le lait des animaux qui consomment de l'herbe ou du fourrage contaminé.

Ces recommandations ne font naturellement pas obstacle à l'application des prescriptions édictées par les autorités japonaises.

#### **2.1. Recommandations de pratiques alimentaires pour l'ensemble des résidents français au Japon**

L'IRSN recommande :

- d'éviter de consommer les légumes et le lait frais produits depuis le 11 mars dans les préfectures de Fukushima, Tochigi, Ibaraki et Miyagi ;
- de s'assurer que les denrées fraîches provenant de préfectures où des dépassements des normes autorisant la consommation ont été observés sont conformes à la réglementation japonaise en vigueur ;
- en l'absence d'information sur la provenance et la qualité radiologique des denrées fraîches, de varier son alimentation en évitant, autant que possible, la consommation prolongée de légumes.

Aucune limitation d'usage de l'eau du robinet pour la préparation et la cuisson des aliments n'est à envisager.

Les produits stockés sous emballage hermétique avant l'accident (conserves, produits secs, lait UHT ou eau minérale embouteillée), peuvent être consommés sans risque.

**Il est important de noter que la consommation occasionnelle de denrées contaminées à des niveaux légèrement supérieurs aux normes autorisées ne présente pas un risque significatif pour la santé.**

## **2.2. Recommandations pour les résidents français dans les territoires les plus impactés par les dépôts radioactifs**

Il est recommandé d'éviter de se rendre dans les préfectures de Miyagi, Fukushima, Ibaraki et Tochigi en l'absence de nécessité impérative, ceci afin d'éviter de recevoir inutilement des doses par irradiation externe due aux dépôts radioactifs ambiants.

S'agissant des ressortissants Français résidant dans ces préfectures, il convient de suivre les consignes diffusées par les autorités japonaises. En tout état de cause, l'IRSN recommande, en complément des recommandations valables pour l'ensemble des résidents français au Japon :

- de préparer l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants avec de l'eau minérale embouteillée.
- de limiter au maximum la consommation de denrées produites localement ou provenant d'un jardin potager ou d'un élevage familial local.
- de laver soigneusement les fruits et légumes.

L'IRSN recommande également des bonnes pratiques d'hygiène à domicile afin de limiter tout transfert de contamination à l'intérieur des bâtiments :

- laisser ses chaussures à l'extérieur, surtout par temps pluvieux
- laver régulièrement les sols avec un linge humide,
- laver les grilles d'aération et les systèmes de ventilation,
- passer régulièrement l'aspirateur sur la surface des meubles, les tapis et les moquettes (changer régulièrement les sacs d'aspirateur).

Il est également recommandé de se laver régulièrement les mains avec du savon liquide en distributeur afin de limiter les risques de contamination involontaire par contact main-bouche.>>