

## alerte nucléaire je sais quoi faire !



Je prends de l'iode dès que j'en reçois l'instruction



## POURQUOI des comprimés d'iode ?

La prise d'iode stable est un moyen de protéger efficacement la thyroïde contre les effets des rejets d'iode radioactif qui pourraient se produire en cas d'accident nucléaire.

De la conception des centrales nucléaires à leur exploitation, tout est mis en œuvre pour garantir une sécurité maximale. Le risque d'accident ne doit pas être négligé même s'il est très peu probable.



## QU'EST-CE QUE L'IODE ?

L'iode est un oligo-élément naturel, indispensable au fonctionnement de la thyroïde. On le trouve dans l'eau et les aliments que nous consommons (poisson, viande, fruit, lait...). En cas d'accident, de l'iode provenant d'une réaction physique qui a lieu à l'intérieur du réacteur peut être rejeté dans l'environnement : il s'agit d'iode radioactif. Les comprimés d'iode sont des médicaments fabriqués avec de l'iode comparable à celui qui se trouve dans la nature et dans l'alimentation. On l'appelle l'iode stable.



## RECOMMANDATIONS PRATIQUES

Il est impératif de conserver les comprimés d'iode :

- dans l'emballage d'origine,
- de les ranger dans un endroit accessible et facile à mémoriser, par exemple dans votre kit d'urgence,

- à une température ne dépassant pas 25°C et à l'abri de l'humidité,
- hors de portée des enfants.

Ces comprimés d'iode sont destinés à être utilisés dans des circonstances exceptionnelles. Ils ne doivent être pris qu'à la demande du préfet.

## LE RISQUE THYROÏDE limité efficacement

### Comment un comprimé d'iode protège la thyroïde de l'iode radioactif ?

Respiré ou avalé, l'iode radioactif se fixe sur la glande thyroïde et peut ainsi augmenter le risque de cancer de cet organe, surtout chez les jeunes.

**Prendre la dose d'iode stable avant les rejets d'iode radioactif protège efficacement la thyroïde en la saturant et en empêchant l'iode radioactif de s'y concentrer.**

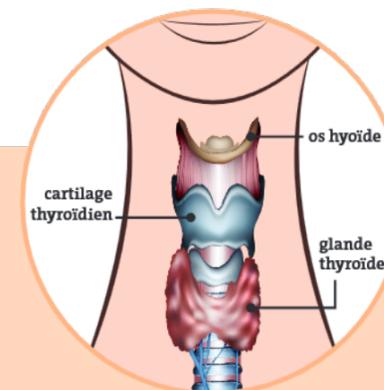
La thyroïde est alors préservée.

## QUAND DOIT-ON PRENDRE UN COMPRIMÉ D'IODE ?

L'iode stable doit être pris uniquement et immédiatement à la demande du préfet. Son message sera diffusé à la radio (France Bleu, France Info, etc.), la télévision (France Télévisions) et sur le site internet de votre préfecture.



## LA THYROÏDE : une petite glande juste essentielle !



La thyroïde est une petite glande (environ 5 cm chez l'adulte) située sur le devant du cou. La thyroïde fabrique des hormones qui jouent un rôle essentiel chez l'humain : croissance, développement intellectuel... Elle a un rôle particulièrement important chez l'enfant, et ce, dès la vie intra-utérine. Quel que soit l'âge, ces hormones contrôlent le fonctionnement de l'organisme.

## Des comprimés d'iode POUR QUI ?

L'ensemble de la population peut être appelé à prendre de l'iode stable. Les femmes enceintes et les jeunes de moins de 18 ans doivent être protégés en priorité car la thyroïde des fœtus et des jeunes est plus sensible que celle des adultes.



## POSOLOGIE

- Personne de plus de 12 ans**  
2 comprimés à dissoudre si besoin dans une boisson (eau, lait)
- Enfant de 3 à 12 ans**  
1 comprimé à dissoudre si besoin dans une boisson (eau, lait)
- Enfant de 1 mois à 3 ans**  
1/2 comprimé à dissoudre si besoin dans une boisson (eau, lait)
- Enfant jusqu'à 1 mois**  
1/4 de comprimé à dissoudre si besoin dans une boisson (eau, lait)

### Les contre-indications de la prise d'iode stable

Les maladies thyroïdiennes présentes ou passées (les goitres compressifs); les hypersensibilités connues à l'iode; les dermatites herpétiformes; les vascularites avec hypocomplémentémie. Dans ces situations, il est nécessaire de se renseigner auprès de son médecin traitant. La grossesse et l'allaitement ne sont pas des contre-indications.