

L'UTILISATION DE COMPRIMÉS D'IODE (65 MG D'IODURE DE POTASSIUM PAR COMPRIMÉ) EN CAS DE SITUATION D'URGENCE NUCLÉAIRE OU RADIOLOGIQUE

NOTICE DESTINÉE À LA POPULATION

1. SITUATIONS D'URGENCE DANS LESQUELLES DE L'IODE RADIOACTIF EST LIBÉRÉ

En cas de situation d'urgence nucléaire ou radiologique, à la suite par exemple d'un incident dans une centrale nucléaire, d'un incident lors de la production, du transport ou de l'utilisation de substances radioactives ou de certaines attaques terroristes, de l'iode radioactif peut être libéré dans l'atmosphère.

Lorsque l'iode radioactif pénètre dans le corps, celui-ci est accumulé en forte concentration au niveau de la thyroïde. Cette concentration de radiations dans la thyroïde peut induire le cancer de la thyroïde, en particulier chez les enfants.

L'accumulation d'iode radioactif dans la glande thyroïde peut être empêchée par la prise de comprimés d'iode comme mesure de protection.

2. COMMENT L'IODE RADIOACTIF PÉNÈTRE-T-IL DANS LE CORPS ?

L'iode radioactif peut pénétrer dans le corps de trois manières :

1. Par l'inhalation d'air qui contient de l'iode radioactif. Le danger d'inhalation d'iode radioactif peut être partiellement écarté en restant à l'intérieur d'un bâtiment, portes et fenêtres closes.
2. Par l'ingestion d'aliments solides et liquides qui contiennent de l'iode radioactif. Les autorités prennent des mesures pour éviter que des aliments contaminés soient consommés par la population en instaurant par exemple une interdiction temporaire de consommation de lait, de légumes...
3. Par la peau. En général, l'absorption par la peau intacte est négligeable.

3. COMMENT AGISSENT LES COMPRIMÉS D'IODE ?

Une des caractéristiques typiques de l'iode (non radioactif et radioactif) est que celui-ci est accumulé dans la thyroïde après absorption.

La thyroïde a besoin d'une petite quantité d'iode naturel (non radioactif) pour pouvoir fonctionner. Cette petite quantité (0,1 à 0,2 mg/jour) provient de notre nourriture.

Sans mesures de protection, l'iode radioactif auquel vous êtes exposé serait absorbé dans le corps et s'accumulerait également dans votre glande thyroïde, augmentant ainsi le risque de développer un cancer thyroïdien.

Les comprimés d'iode dans ce conditionnement contiennent une quantité importante d'iode naturel (sous forme d'iodure de potassium dont 65 mg/comprimé). Après absorption de ceux-ci, votre glande thyroïde est ainsi saturée d'iode (figure 1. a)). Par conséquent, l'iode radioactif auquel vous êtes éventuellement exposé n'est plus absorbé ni accumulé dans votre glande thyroïde, celle-ci est donc protégée (figure 1.b)).

L'excès d'iode (non radioactif et radioactif) est rapidement éliminé par l'urine.



Figure 1. a) Saturation de la thyroïde avec de l'iode naturel provenant de comprimés d'iode
 b) L'iode radioactif ne peut pas être absorbé ni accumulé dans la thyroïde, protégeant donc celle-ci.

ATTENTION : Les comprimés d'iode protègent votre thyroïde uniquement contre l'iode radioactif et pas contre d'autres substances radioactives ou contre les rayonnements externes. C'est la raison pour laquelle l'ingestion de comprimés d'iode s'accompagne la plupart du temps d'autres mesures de protection, telles que le confinement (rester à l'intérieur d'un bâtiment, portes et fenêtres fermées) et éviter l'ingestion d'aliments et boissons contaminés.

4. QUAND PRENDRE DES COMPRIMÉS D'IODE DE FAÇON PRÉVENTIVE ?

La prise de comprimés d'iode est une mesure de précaution qui ne doit pas toujours être appliquée, même à la suite d'un accident nucléaire. Si la prise des comprimés est nécessaire, vous en serez informé par les autorités via des messages diffusés à la radio, TV ou par Internet, SMS ou via des haut-parleurs.

La protection de votre thyroïde est la plus efficace lorsque vous absorbez les comprimés d'iode peu avant ou peu après l'exposition à l'iode radioactif. Si vous prenez les comprimés d'iode beaucoup trop tôt ou quelques heures après l'exposition, vous êtes moins protégés. La prise de comprimés d'iode plus de 24 heures après l'exposition n'offre plus de protection.

LES COMPRIMÉS NE PEUVENT JAMAIS ÊTRE PRIS DE PROPRE INITIATIVE, MAIS UNIQUEMENT SUR RECOMMANDATION DES AUTORITÉS COMPÉTENTES

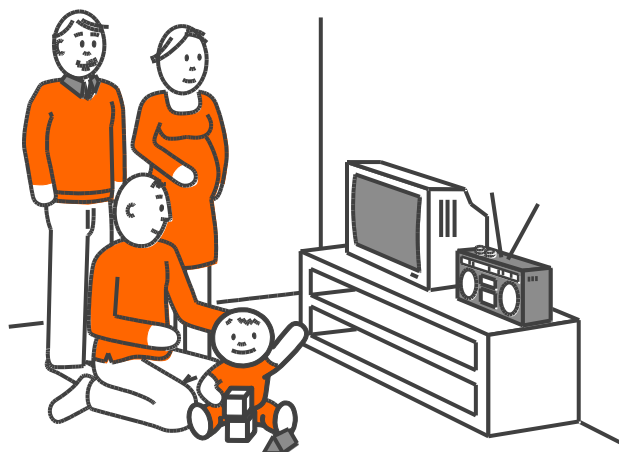
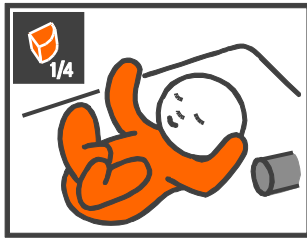


Figure 2. Regardez la TV ou écoutez la radio et attendez les recommandations des autorités

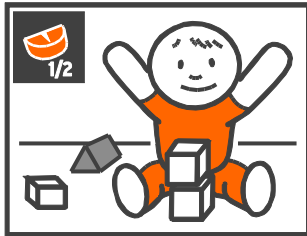
5. QUELLE QUANTITÉ DE COMPRIMÉS D'IODE FAUT-IL INGÉRER ?

Les quantités mentionnées ci-dessous (figure 3) ne sont valables que pour des comprimés d'iode qui contiennent 65 mg d'iodure de potassium, comme c'est le cas dans ce conditionnement.

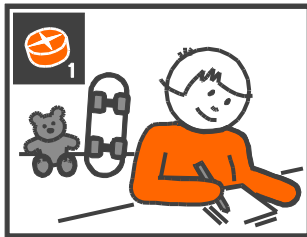
LA DOSE RECOMMANDÉE NE PEUT ÊTRE DÉPASSÉE!



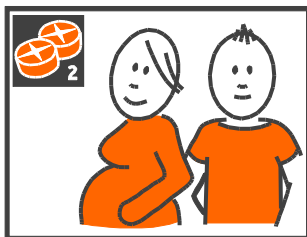
JUSQU'À 1 MOIS :
UNE FOIS UN QUART DE COMPRIMÉ



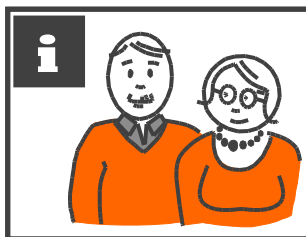
DE 1 MOIS À 3 ANS :
UNE FOIS UN DEMI-COMPRIMÉ



DE 3 À 12 ANS :
UNE FOIS UN COMPRIMÉ



DE 13 À 40 ANS :
UNE FOIS 2 COMPRIMÉS
FEMMES ENCEINTES ET FEMMES ALLAITANTES (TOUS ÂGES
CONFONDUS) :
UNE FOIS 2 COMPRIMÉS



À PARTIR DE 40 ANS :
INFORMEZ-VOUS PREVENTIVEMENT AUPRES DE VOTRE MEDECIN
TRAITANT OU D'UN SPECIALISTE

Figure 3 : Quantité recommandée de comprimés d'iode par groupe d'âge

Si vous prenez des médicaments en raison de problèmes thyroïdiens, prenez la bonne quantité de comprimés d'iode (figure 3) tandis que vous poursuivez simplement votre traitement normal contre les troubles thyroïdiens. Vous devez consulter votre médecin traitant dès que la situation d'urgence est passée.

Généralement, une prise unique de comprimés d'iode dans la quantité indiquée à la figure 3 suffit. Dans des cas exceptionnels (p. ex. en cas d'émission prolongée), les autorités peuvent recommander une seconde dose, probablement plus faible. Le nombre de comprimés pré-positionnés tient compte de cette éventualité.

En ce qui concerne les nouveau-nés, l'administration doit être limitée à une seule fois.

Pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent, une seconde administration est très exceptionnelle.

6. COMMENT PRENDRE LES COMPRIMÉS D'IODE ?

Il est préférable que vous dissolviez d'abord les comprimés d'iode dans un peu d'eau (figure 4.a)) et que vous les ajoutiez ensuite à une grande quantité de boisson (figure 4. b)). La prise avec une boisson alcoolisée est déconseillée. Si vous ne disposez pas de boissons, vous pouvez également ingérer les comprimés tels quels.

Pour les bébés et enfants jusqu'à 2 ans, vous devez d'abord toujours écraser le quart de ou le demi comprimé. Cette poudre peut alors être dissoute dans une petite quantité de liquide et ajoutée à une plus grande quantité de boisson par exemple du lait (maternel). Si vous ne disposez pas de boissons, vous pouvez aussi ajouter le poudre au repas de l'enfant. Ces jeunes enfants ne peuvent donc pas avaler le quart de ou le demi comprimé tel quel.

La solution obtenue ne peut être conservée et doit être absorbée immédiatement.

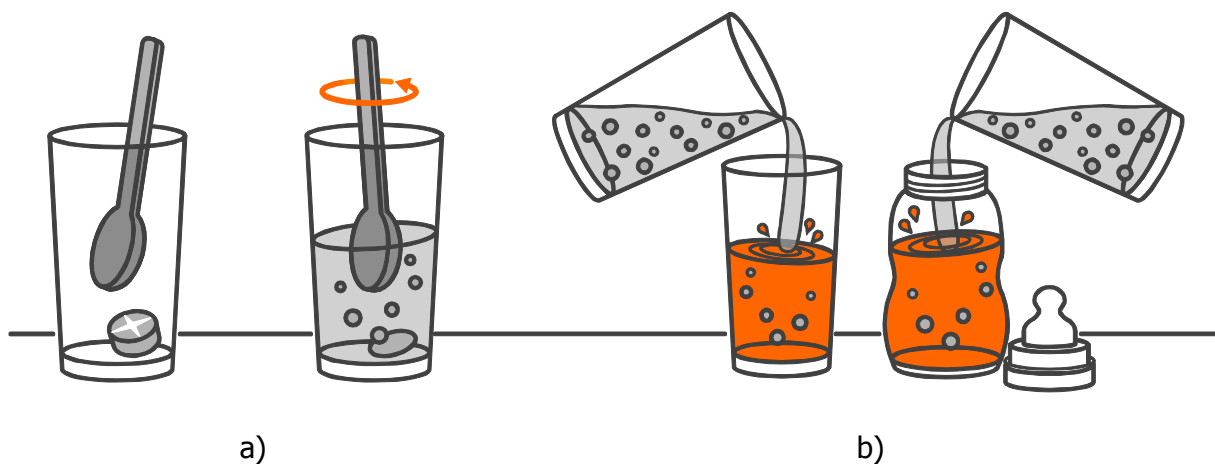


Figure 4. a) Dissolvez d'abord le comprimé d'iode dans une petite quantité d'eau b) Ajoutez cette solution à une grande quantité de boisson telle que de l'eau, du jus de fruit ou du lait (maternel).

7. COMPRIMÉS D'IODE PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Si vous êtes enceinte, quel que soit votre âge, vous devez prendre la quantité de comprimés recommandée, vu que vous protégez ainsi également votre futur bébé. Vous devez en informer votre médecin, afin que l'on puisse porter une attention particulière aux résultats de

l'examen de la thyroïde effectué chez le nouveau-né (test de routine effectué chez tous les nouveau-nés).

La quantité d'iode présente dans des préparations multivitaminées NE suffit PAS pour saturer la thyroïde et ne constitue donc pas une alternative à la prise des comprimés d'iode présents dans ce conditionnement.

Si vous allaitez, vous devez, quel que soit votre âge, prendre la quantité de comprimés d'iode recommandée. Vous pouvez ensuite poursuivre normalement l'allaitement. De plus, le bébé doit également prendre son iode dans la quantité indiquée à la figure 3, par exemple dissous dans du lait (maternel).

Les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ne prennent de préférence qu'une fois des comprimés. Seulement en cas exceptionnel, une deuxième prise, probablement plus faible, peut être recommandée par les autorités.

8. LES COMPRIMÉS D'IODE UTILISÉS CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 40 ANS

Chez les personnes de plus de 40 ans, la nécessité de prendre des comprimés d'iode est contestée car la saturation de la glande thyroïde dans cette catégorie d'âge est souvent moins indiquée pour les deux raisons suivantes :

- Le risque de développer un cancer de la thyroïde à la suite de l'exposition à l'iode radioactif diminue en fonction de l'âge.
- Chez les personnes âgées de plus de 40 ans, le dérèglement de la fonction thyroïdienne est plus fréquent, en particulier dans les régions pauvres en iode telles que la Belgique. Ce dérèglement augmente le risque d'effets indésirables à la suite de la prise de comprimés d'iode.

Lorsque la fonction thyroïdienne est sérieusement dérégulée, problème courant augmentant avec l'âge, les risques d'une prise de comprimés (effets indésirables) peuvent l'emporter sur le bénéfice de ceux-ci (éviter le cancer de la thyroïde).

Informez-vous préventivement auprès de votre médecin ou spécialiste au sujet des bénéfices et des risques de la prise d'iode.

9. CIRCONSTANCES DANS LESQUELLES LA PRISE DE COMPRIMÉS DOIT ÊTRE ÉVITÉE

Les comprimés d'iode ne peuvent pas être pris par des personnes souffrant des affections suivantes :

- Hypersensibilité à l'iode connue (une affection très rare, à ne pas confondre avec l'hypersensibilité plus courante aux produits de contraste utilisés lors des examens radiologiques),
- Dermatite herpétiforme ou maladie de Dühring (dermatose chronique),
- Vasculite hypocomplémentaire (inflammation des parois vasculaires due à une allergie),
- Iododerma tuberosum (dermatose très rare caractérisée par l'apparition soudaine, après prise d'iode, de petits boutons qui ressemblent très fort à ceux d'acné, la plupart du temps sur le visage et les membres),
- Myotonie congénitale (anomalie congénitale très rare qui s'accompagne de raideur des muscles)

Si vous pensez appartenir à l'une de ces catégories, il est préférable que vous consultiez préventivement votre médecin.

10. EFFETS INDÉSIRABLES

Les comprimés d'iode peuvent, dans des cas exceptionnels, modifier le fonctionnement de la thyroïde. Cela ne fait toutefois pas le poids face au risque accru de cancer de la thyroïde en cas de non-prise des comprimés.

Les personnes sensibles sont :

- Les bébés dont la mère a pris des comprimés d'iode pendant la grossesse
- Les nouveau-nés et les bébés à qui des comprimés d'iode ont été administrés
- Les personnes qui souffrent ou ont souffert d'une maladie thyroïdienne (thyroïde hyperactive (hyperthyroïdisme) ou modifications nodulaires à la thyroïde).

Si vous ou votre enfant appartient à l'une de ces catégories, vous devez consulter votre médecin le plus vite possible après la prise des comprimés d'iode.

Des maux d'estomac passagers peuvent apparaître, surtout quand les comprimés sont pris à jeun ou avec une boisson alcoolisée. Vous devez consulter un médecin si ces symptômes persistent.

Si vous souffrez, ou si votre enfant souffre de troubles tels que transpiration, palpitations cardiaques, perte de poids, fatigue ou diarrhée pendant une période d'une semaine à trois mois après la prise de comprimés d'iode, vous devez consulter votre médecin. Ceci vaut certainement pour les personnes de plus de 40 ans.

Dans des cas exceptionnels, l'absorption d'iode peut entraîner des réactions d'hypersensibilité telles que : rougeurs de la peau (rash), accumulation de liquide (œdème), douleurs cervicales, yeux qui coulent, symptômes de refroidissement, gonflement des glandes salivaires et fièvre. Les symptômes disparaissent sans aucun traitement lors de l'arrêt de la prise d'iode. En cas de doute, il est préférable de consulter son médecin. Le faible risque de réactions d'hypersensibilité n'est pas un argument pour ne pas prendre les comprimés d'iode.

11. OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER DES COMPRIMÉS D'IODE ?

Dans une zone de 20 km autour des sites nucléaires de Doel, Tihange, Mol-Dessel, Borssele (Pays-Bas) et Chooz (France) et de 10 km autour du site de Fleurus, des comprimés d'iode sont distribués par mesure de précaution aux familles, écoles, entreprises,.... Ces comprimés peuvent être retirés auprès d'une pharmacie locale.

En outre, les autorités fédérales disposent d'une importante réserve de comprimés d'iode à distribuer en cas de situation d'urgence.

12. CONSERVATION

Conservez ces comprimés à température ambiante (max. 25 °C) dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et hors de portée des enfants.

La date de production des comprimés est mentionnée sur l'emballage. Lorsqu'ils sont conservés dans leur emballage d'origine et comme mentionné ci-dessus, les comprimés

d'iode peuvent être conservés au moins 10 ans. Une légère coloration jaune-brunâtre des comprimés est possible après un certain temps, mais cela ne modifie pas l'efficacité des comprimés et est sans danger. Si nécessaire, les autorités remplaceront les comprimés pré-positionnés. Ne jetez pas ces comprimés, mais rapportez-les à votre pharmacien lorsqu'il vous sera demandé de venir chercher un nouveau stock.

13. DEMANDE IMPÉRIEUSE

DANS L'INTÉRÊT DE VOTRE PROPRE SÉCURITÉ, SUIVEZ TOUJOURS LES INSTRUCTIONS DES AUTORITÉS. CELLES-CI SONT LES MIEUX PLACÉES POUR JUGER DE LA SITUATION ET PRENDRE DES MESURES DE PROTECTION SUPPLÉMENTAIRES.