

DISTRIBUTION

Pourquoi des comprimés d'iode sont-ils distribués à titre préventif ?

Les comprimés d'iode fortement dosés sont destinés à prévenir le cancer de la thyroïde en cas d'incident dans une centrale nucléaire avec fuite de substances radioactives. Pris à temps, ils préviennent l'accumulation d'iode radioactif inhalé dans la thyroïde. Les comprimés d'iode sont distribués à titre préventif à la population afin d'être rapidement disponibles en cas d'accident. La distribution de comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) est uniquement destinée à assurer une disponibilité rapide en cas d'accident. La nécessité de prendre ces comprimés en cas d'accident et le moment de leur ingestion dépendent de la contamination radioactive régionale, qui à son tour dépend notamment du vent et de l'éloignement du lieu où s'est produit l'accident.

A qui les comprimés d'iode sont-ils distribués ?

Dans un rayon de 50 km autour des centrales nucléaires suisses, l'ensemble de la population (des enfants en bas âge aux personnes âgées) reçoit une boîte de 2 x 6 comprimés d'Iodure de potassium 65 AApot. Les comprimés sont remis directement aux ménages lors de chaque campagne de distribution.

Lors de leur inscription dans la commune, les nouveaux habitants se voient remettre un bulletin leur permettant de se procurer gratuitement des comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) dans une pharmacie ou une droguerie.

En outre, des boîtes de comprimés sont distribuées à toutes les entreprises et institutions publiques (notamment écoles, structures d'accueil collectif de jour, hôpitaux, autorités). En cas d'accident déclaré comme tel par les autorités, les comprimés d'iode sont distribués aux personnes sur place. Un point a été modifié pour la nouvelle distribution de comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) à l'automne 2014 : lors de la dernière opération, en 2004/2005, la distribution directe des comprimés d'iode n'avait concerné que la population située dans un rayon de 20 kilomètres autour des centrales nucléaires suisses, et les comprimés avaient par ailleurs été stockés de manière décentralisée. Afin d'organiser encore mieux la prévention, le Conseil fédéral a décidé en janvier 2014 d'élargir le rayon de distribution directe à la population en le faisant passer de 20 à 50 kilomètres.

Pourquoi distribue-t-on une nouvelle fois des comprimés d'iodure de potassium pour une période de 10 ans dans des endroits où les centrales nucléaires seront prochainement déconnectées du réseau en raison du tournant énergétique amorcé ?

La durée de vie des cinq centrales nucléaires suisses fait encore l'objet de débats politiques. De plus, un risque de contamination radioactive persiste après l'arrêt d'une centrale nucléaire, en cas d'incident pendant la phase de démantèlement.

Comment puis-je savoir si je suis concerné(e) par la distribution de comprimés d'iode ? Où puis-je obtenir des informations ?

Les régions situées dans un rayon de 50 kilomètres autour des cinq centrales nucléaires suisses comptent 1300 communes. Les personnes résidant dans l'une de ces communes ont reçu automatiquement des comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) ainsi que des informations à l'automne 2014.

Que contient une boîte de comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) ?

Chaque boîte d'Iodure de potassium 65 AApot contient deux plaquettes de six comprimés, ainsi qu'une notice d'emballage en trois langues. En Suisse, les comprimés contiennent 65 mg d'iode de potassium. Les plaquettes sont opaques et protégées par une feuille blanche supplémentaire, afin d'éviter toute ingestion accidentelle par des enfants.

Les comprimés d'Iodure de potassium 65 AApot qui seront remis à la population par voie postale dans le cadre de la nouvelle distribution à partir de l'automne 2014 sont par ailleurs placés dans un emballage d'expédition. Ce dernier renfermera de brèves informations (notice d'information) en huit langues (français, allemand, italien, anglais, serbe, albanais, turque et portugais), en plus de la notice d'emballage contenue dans la boîte d'Iodure de potassium 65 AApot.

La date d'expiration est uniquement imprimée sur la boîte d'Iodure de potassium 65 AApot.

Quand les comprimés d'iode seront-ils échangés ?

La Confédération collecte de manière appropriée les comprimés d'iode à la fin de leur durée de conservation et se charge ensuite de les éliminer dans les règles de l'art. De nouveaux comprimés sont distribués en parallèle. Les comprimés doivent être conservés jusqu'à ce que les autorités demandent de les restituer.

La distribution de comprimés d'iode coûte-t-elle quelque chose au contribuable ?

Les coûts de distribution sont pris en charge par les exploitants des centrales nucléaires.

CONSERVATION

J'ai reçu une boîte de comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot). Que dois-je en faire ?

Ces comprimés sont prévus pour le cas d'un incident survenant dans une centrale nucléaire. Tant qu'il n'y a pas d'accident de ce type, les boîtes de comprimés doivent être conservées avec les informations qu'elles contiennent dans un endroit inaccessible aux enfants, sec et à température ambiante. En cas d'accident, les autorités inviteront expressément la population concernée à se munir de ces comprimés et, si nécessaire, à les ingérer.

Comment conserver au mieux les comprimés d'iode ?

Les boîtes doivent être conservées avec les informations qu'elles contiennent dans un endroit inaccessible aux enfants, sec et à température ambiante.

Combien de temps les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) se conservent-ils ?

La date de péremption est imprimée sur chaque boîte de comprimés (p. ex.: EXP: 12.2024). Les comprimés doivent être conservés jusqu'à ce que les autorités demandent de les restituer. Cette règle s'applique également aux comprimés dont la date de péremption est dépassée. La qualité des comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) est en permanence contrôlée par la pharmacie de l'armée.

Je déménage. Dois-je restituer la boîte déjà reçue ?

Non. En principe, tous les destinataires peuvent conserver leur boîte lorsqu'ils déménagent. Il est notamment recommandé de les conserver en cas de déménagement à l'intérieur des zones de distribution (50 kilomètres autour des centrales nucléaires suisses). En cas de déménagement en dehors de la zone de distribution, les comprimés d'iode peuvent être aussi remis à une pharmacie ou une droguerie, qui se chargera de leur élimination en bonne et due forme.

J'ai perdu mes comprimés d'iode. Comment puis-je obtenir une nouvelle boîte et qu'est-ce que cela va me coûter ?

Les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) peuvent être achetés en pharmacie ou droguerie au prix de CHF 5,00.

GÉNÉRALITÉS

Comment agissent les comprimés et sont-ils vraiment efficaces ?

La thyroïde a besoin d'iode pour fonctionner normalement. Cet élément est contenu en abondance dans les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot). Lors de la prise de ces comprimés, la thyroïde est saturée en iode normal et ne peut donc plus absorber d'iode supplémentaire pendant un certain temps. Cela vaut aussi pour l'iode radioactif émis lors d'un incident survenant dans une centrale nucléaire. L'iode radioactif inspiré est ainsi éliminé relativement rapidement. Le risque d'accumulation d'iode radioactif dans la thyroïde est éliminé. A long terme, l'iode radioactif accumulé dans la thyroïde peut provoquer un cancer de la thyroïde par irradiation.

Les comprimés ont-ils des effets secondaires ?

Les effets secondaires sont rares et généralement bénins. Les effets secondaires possibles sont décrits dans la notice d'emballage.

J'ai des problèmes de thyroïde. Puis-je prendre ces comprimés en cas d'urgence ?

Les personnes souffrant de problèmes de thyroïde doivent demander à leur médecin traitant, lors de la prochaine consultation, quelle conduite adopter en cas d'accident.

Que se passe-t-il si je prends les comprimés par erreur, sans qu'il y ait eu d'accident nucléaire ? Dois-je consulter immédiatement un médecin ? Cela aura-t-il des conséquences sur ma santé ?

Malgré la forte dose de principe actif présente dans les comprimés, une prise non justifiée d'iodure de potassium 65 AApot ne vous expose pas à des effets secondaires importants et persistants. Si tel est toutefois le cas, veuillez consulter votre médecin par mesure de précaution. Rendez-vous également chez votre médecin traitant en cas de grossesse, d'allaitement, d'administration à un nourrisson ou de traitement d'une pathologie thyroïdienne. Demandez-lui également conseil si vous faites partie des sujets pour lesquels la prise de comprimés d'iode est contre-indiquée (cf. notice « Quand l'iodure de potassium 65 AApot ne doit-il pas être pris ? »).

Puis-je également prendre ces comprimés d'iode à titre prophylactique, pour mieux me protéger contre le rayonnement ?

Les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) ne sont indiqués qu'en cas de concentration accrue d'iode radioactif, telle qu'on peut l'observer lors d'un incident survenant dans une centrale nucléaire. Il est instamment déconseillé de prendre ces comprimés sans y avoir été invité par les autorités, car une prise prophylactique sur le long terme peut influencer sur la fonction thyroïdienne.

Les comprimés d'iodure de potassium 65 AApot sont-ils appropriés pour traiter une carence en iode ?

Non. Les comprimés d'iodure de potassium 65 AApot sont trop dosés pour répondre à ce besoin. D'autres solutions plus appropriées, comme le sel iodé, sont indiquées dans la prévention des carences en iode. Veuillez demander conseil à votre médecin, pharmacien(ne) ou droguiste.

J'ai plus de 45 ans et j'ai entendu dire que je ne devais pas prendre de comprimés d'iode à mon âge. Que dois-je faire ?

L'OMS (Organisation mondiale de la santé, basée à Genève) recommande la mise à disposition préventive de comprimés d'iode pour les personnes résidant à proximité d'une centrale nucléaire. La prise de ces comprimés est recommandée par différents experts, y compris pour les personnes de plus de 45 ans, en cas de fuite de substances radioactives pour laquelle on peut s'attendre à une absorption du rayonnement de plus de 1 Gray.

Avec l'âge, la thyroïde devient de moins en moins sensible à l'iode radioactif et le risque de développer par la suite un cancer de la thyroïde diminue d'autant. Les experts estiment qu'une personne de plus de 45 ans présente un risque jusqu'à 10 fois moins élevé qu'un jeune adulte. En revanche, le risque d'effets secondaires prenant la forme d'une hyperthyroïdie temporaire augmente avec l'âge en cas de prise de comprimés d'iode. L'apparition de ces effets secondaires est moins probable dans les pays où les apports en iode sont suffisants (p. ex. : sel de cuisine iodé en Suisse). Ce n'est pas le cas dans les pays où les apports en iode sont insuffisants. Dans ces pays, le risque de développer une hyperthyroïdie est considéré comme important, et on recommande aux personnes de plus de 45 ans de ne pas prendre de comprimés d'iodure de potassium en cas d'accident. En Suisse, il a été décidé de stocker des comprimés d'iodure de potassium pour tous les habitants.

Quelle est l'efficacité de la prise de comprimés d'iode chez l'enfant en cas d'accident ?

Plus une personne est jeune, plus la thyroïde est sensible à l'iode radioactif et plus le risque de développer, plus tard, un cancer de la thyroïde est élevé. Cela signifie que les enfants doivent tout particulièrement être protégés contre une exposition à un rayonnement radioactif. Les experts estiment que, chez l'enfant, le risque de développer un cancer en cas d'exposition sans protection est environ 10 fois plus élevé que chez le jeune adulte.

Mon enfant a avalé un comprimé par mégarde. Que dois-je faire ?

Donnez-lui à boire une grande quantité de liquide. Une consultation médicale n'est généralement pas nécessaire. Si l'enfant a avalé plusieurs comprimés ou si vous constatez des effets secondaires notables, il est conseillé de contacter votre médecin traitant ou votre pédiatre.

En principe, ce cas de figure ne devrait pas se présenter. Les plaquettes de comprimés sont opaques et sont protégées, en plus, par une feuille blanche de sécurité enfants, qui rend plus difficile l'extraction des comprimés.

Puis-je protéger mes animaux domestiques en leur donnant les comprimés d'iodure de potassium distribués ?

Les animaux domestiques et de rente, tels que chiens, chats et vaches, sont des mammifères ; de ce fait, le fonctionnement de leur thyroïde est semblable à celui de la thyroïde humaine. Toutefois, comme le dosage approprié chez l'animal est beaucoup plus faible (selon l'espèce, 10 à 1000 fois plus faible que chez l'être humain), il est déconseillé d'administrer des comprimés d'iode à des animaux. Seules les vaches les supporteraient ; pour les autres animaux, ces comprimés entraîneraient un surdosage massif. Si vous souhaitez en savoir plus, adressez-vous à votre vétérinaire lors de la prochaine consultation et apportez-lui cette feuille d'information contenant des renseignements complémentaires concernant l'utilisation chez l'animal.

Quel est le dosage recommandé pour l'apport d'iode normal aux animaux domestiques et de rente ? (Informations destinées aux vétérinaires)

En règle générale, les dosages pour les animaux domestiques et de rente sont nettement plus bas que pour l'être humain. Les valeurs indicatives suivantes doivent être appliquées :

- Chien : 0.033 mg/kg (milligramme par kg de masse corporelle)
- Chat (adulte) : 0.1 µg/kg (microgramme par kg de masse corporelle)
- Chaton : 0.3 µg/kg (microgramme par kg de masse corporelle)
- Volailles : 0.35 mg/kg (milligramme par kg de masse corporelle)
- Vache : la législation européenne permet jusqu'à 165 mg/bête/jour pour une production laitière de 15 kg/jour. De plus, on recommande 50 ppm dans le fourrage. Une autre source recommande 24 mg/jour pendant la dernière phase de gestation et 48 mg/jour au début de la lactation.

Valeurs limites :

- Veau : des doses jusqu'à 80-100 ppm sont tolérées sans problème. Au-delà, on observe une diminution de la prise de poids.
- Vache laitière : 400 mg/jour ont été administrés sans effets indésirables (EI).
- Mouton : jusqu'à 150 mg/jour sans EI (au-delà, on observe une diminution de la prise de poids).
- Porc : une hypertrophie thyroïdienne et une teneur en fer réduite du foie ont été constatées lors de l'administration de 400 ppm (une absence d'EI a été rapportée dans d'autres études avec des doses allant jusqu'à 2500 ppm).
- Cheval : chez des juments ayant reçu 48-55 mg d'iode, on a constaté une incidence de 3% de goitres chez les poulains (10% avec 56-69 mg et 50% avec 288-432 mg).
- Chez des chiens de 15 kg, des doses jusqu'à 59 mg/kg ont été supportées sans problème (dans certains cas, des vomissements ont été observés).

ACCIDENT

CONDUITE À ADOPTER EN CAS D'ACCIDENT

Qu'est-ce qu'un accident ?

On entend par «accident» un incident survenant dans une centrale nucléaire avec fuite de substances radioactives, dont de l'iode radioactif. La protection d'urgence en cas d'accident vise en premier lieu à éviter des maladies dues au rayonnement chez la population concernée. Les autorités et les exploitants de centrales nucléaires travaillent en étroite collaboration pour pouvoir réagir rapidement en cas d'accident.

Comment serai-je informé(e) d'un accident ? Que devrai-je faire ?

En cas d'accident, les autorités alarment la population concernée au moyen des sirènes en déclenchant l'alarme générale. Cette alerte vous invite à écouter la radio pour suivre les consignes des autorités et à prévenir vos voisins. Les autorités informent la population par le biais de la radio (et d'autres médias) et donnent des instructions sur le comportement à adopter.

La prise de comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AAPot) n'est pas nécessaire immédiatement. La radioactivité est mesurée sur tout le territoire, et ce n'est que dans les communes dans lesquelles une contamination radioactive est constatée ou attendue avec certitude que les autorités ordonnent la prise de comprimés.

Ici vous trouverez des informations complémentaires sur l'alarme.

Veuillez noter que chaque année, les sirènes sont testées le premier mercredi de février.

Que se passe-t-il en cas d'accident ?

Les autorités ordonnent, à la radio et dans d'autres médias, la prise de mesures destinées à protéger autant que possible la population contre d'éventuelles fuites de substances radioactives.

La mesure la plus importante consiste à ne pas rester à l'extérieur, mais à se rendre dans des bâtiments, à fermer les portes et fenêtres et à débrancher toutes les ventilations. Cela évite que de l'air contaminé par des substances radioactives pénètre dans les bâtiments. Dans une telle situation, les instructions des autorités doivent être impérativement suivies.

Une autre mesure ordonnée par les autorités peut être de préparer ou, dans les communes exposées à une contamination radioactive accrue, de prendre les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot).

Dois-je prendre immédiatement les comprimés d'iode en cas d'accident ?

En principe, la prise des comprimés ne doit se faire que sur ordre des autorités. En cas de danger concret dû à la présence d'iode radioactif, les autorités ordonnent à la radio et via d'autres médias la préparation des comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) et, si nécessaire, leur prise et la durée de cette prise. Veuillez vérifier le nom des communes dans lesquelles les comprimés doivent être pris.

Dans quelles communes les comprimés d'iode doivent-ils être pris ?

En cas de fuite de substances radioactives, les autorités déterminent précisément, à l'aide de différentes mesures (intensité du rayonnement, vitesse du vent, direction du vent, etc.), les communes menacées par la radioactivité et ordonnent pour ces dernières des mesures de protection de la population. L'une de ces mesures peut être la prise de comprimés d'iode.

Je n'arrive pas à extraire les comprimés des plaquettes. Que dois-je faire ?

Les plaquettes sont protégées par une feuille blanche de sécurité enfants. Commencez par enlever cette feuille. Les comprimés peuvent ensuite être extraits plus facilement.

Comment dois-je prendre les comprimés d'iode ?

Les comprimés Iodure de potassium 65 AApot doivent être pris avec suffisamment de liquide et en évitant, si possible, d'être à jeun. La prise des comprimés peut être facilitée en les dissolvant dans une boisson de votre choix. Cette solution ne se conserve pas et doit de ce fait être préparée directement avant la prise.

Combien de comprimés d'iodure de potassium dois-je prendre et pendant combien de temps ?

- Adultes : deux comprimés par jour, à prendre en une fois
 - Nouveau-nés (y compris nourrissons allaités dont la mère est sous traitement) jusqu'à un mois : une fois un quart de comprimé (prise unique)
 - Enfants de 2 mois à 3 ans : un demi-comprimé par jour
 - Enfants de 4 ans à 12 ans : un comprimé par jour
 - Enfants de plus de 12 ans (comme les adultes) : deux comprimés par jour, à prendre en une fois
 - Femmes enceintes et allaitantes : deux comprimés par jour, à prendre en une fois, pendant deux jours au maximum
- La durée nécessaire de la prise des comprimés est communiquée par les autorités. Même si la prise des comprimés est ordonnée durant plusieurs jours consécutifs pour les enfants et les adultes, les restrictions ci-dessus restent valables pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les nouveau-nés jusqu'à 1 mois. Les nouveau-nés ne doivent prendre qu'une seule fois un quart de comprimé, les femmes enceintes et allaitantes deux comprimés pendant deux jours au maximum.

Est-ce utile de prendre davantage que la quantité recommandée ?

Non.

Pourquoi la boîte contient-elle beaucoup plus de comprimés d'iode que ce que je dois prendre ?

Chaque boîte d'Iodure de potassium 65 AAPot contient environ deux fois le nombre de comprimés nécessaires pour une personne en cas d'accident. Chacun a ainsi la possibilité de donner des comprimés à d'autres personnes (proches, connaissances ou voisins, p. ex.) qui n'auraient pas leur boîte de comprimés à portée de main. Il est ainsi également possible d'approvisionner des personnes qui se trouveraient dans la commune depuis peu ou passagèrement ou qui ne disposeraient pas de comprimés d'iode pour d'autres raisons.

En cas d'accident, dois-je quitter mon logement / le bâtiment ou est-il préférable de rester à l'intérieur ?

En cas d'accident, les autorités communiquent les mesures de protection à prendre. Dans tous les cas, allumez votre poste de radio ou consultez d'autres médias et suivez les instructions des autorités. En règle générale, les autorités invitent la population à rentrer dans les bâtiments et à fermer les portes et fenêtres. Les autorités précisent également pendant combien de temps il faut rester à l'intérieur, jusqu'à quand vous ne devriez quitter le bâtiment sous aucun prétexte.

Que faire si, lors d'un accident, je me trouve non pas chez moi, mais en déplacement ? Dois-je, par précaution, toujours avoir mes comprimés sur moi ?

Non, ce n'est pas nécessaire. Les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AAPot) sont aussi distribués à toutes les entreprises et institutions publiques dans un rayon de 50 kilomètres autour des centrales nucléaires suisses.

STRUCTURES D'ACCUEIL COLLECTIF DE JOUR

Les enseignants dans les écoles et le personnel d'encadrement dans les structures d'accueil collectif de jour sont-ils habilités à administrer des comprimés d'iode aux enfants ?

En cas d'incident dans une centrale nucléaire avec fuite de substances radioactives et sur ordre des autorités, les enseignants et le personnel d'encadrement sont habilités à administrer des comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AAPot) aux enfants. Si, à ce moment, l'enseignant ou l'éducateur n'a pas connaissance d'une allergie à l'iode ou de troubles thyroïdiens chez l'enfant, il lui administre les comprimés d'iode. La procédure exacte doit être décrite dans le manuel de gestion de crise de l'école ou de la structure d'accueil collectif de jour.

Les parents doivent ensuite être informés de l'administration de comprimés d'iode à leurs enfants.

Quand les enfants peuvent-ils être renvoyés chez eux ?

Les instructions correspondantes sont données par les autorités à la radio ou dans d'autres médias.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Existe-t-il un plan d'urgence général ? Qui ordonne les mesures en cas d'accident ? Où puis-je trouver des informations complémentaires ?

La Centrale nationale d'alarme (CENAL), en étroite collaboration avec les cantons et les offices fédéraux, élabore les mesures destinées à protéger la population en cas de radioactivité accrue. Un plan d'urgence a été établi pour le cas d'un incident survenant dans une centrale nucléaire suisse. Il règle les compétences et les tâches de la Confédération et des cantons, tant au niveau de la préparation qu'en cas d'accident. Ce plan précise également comment alarmer la population et décrit les mesures de protection nécessaires lors d'un tel événement.

Des informations complémentaires sont disponibles sur le site Internet www.naz.ch.

Qui est responsable de l'approvisionnement de la population en comprimés d'iode ?

La responsabilité générale revient à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'OFSP est chargé, en collaboration avec le titulaire de l'autorisation de mise sur le marché des comprimés (pharmacie de l'armée), de mettre à disposition les informations médicales et scientifiques nécessaires (art. 9 de l'ordonnance sur les comprimés d'iode).

Dans un rayon de 50 kilomètres autour des centrales nucléaires suisses, la Confédération distribue directement les comprimés d'iode (Iodure de potassium 65 AApot) aux ménages, aux entreprises et aux institutions publiques.

En vertu de l'ordonnance sur les comprimés d'iode, l'acquisition et la distribution des comprimés d'iode, ainsi que la surveillance de la qualité des comprimés, sont déléguées à la pharmacie de l'armée en tant que centre de compétence.

La pharmacie de l'armée travaille en collaboration avec l'organe permanent «Service d'approvisionnement en iodure de potassium». A ce jour, le secrétariat est domicilié chez ATAG Organisations économiques SA, à Berne.

Interlocuteurs

Office fédéral de la santé publique Division Radioprotection
Monsieur Dr. Sebastien BaechlerMonsieur Dr. Daniel Storch

Pharmacie de l'armée / BLA Affaires sanitaires
Monsieur Dr. Thomas MeisterMadame Dr. Dorothee HeerMonsieur Dr. Jean-Paul Buchs

Secrétariat
Madame Karin JordiMonsieur Tony Henzen