

Risque nucléaire : avez-vous une boîte de comprimés d'iode à la maison ?

En Belgique et aux frontières du pays, la présence de plusieurs installations nucléaires nécessite une préparation adéquate des autorités et de la population. Régulièrement, les autorités rappellent aux citoyens les mesures de sécurité à adopter en cas d'un accident nucléaire. La conservation d'une boîte de comprimés d'iode à la maison fait partie de ces mesures.

A la fin de ce mois de janvier, les autorités lancent une campagne de sensibilisation sur la nécessité de conserver une boîte de comprimés d'iode à la maison, surtout pour les citoyens résidant dans les 20 kilomètres autour d'une installation nucléaire.

Quelles installations nucléaires ?

Notre pays compte 6 sites nucléaires sur son territoire : Doel, Mol, Dessel et Geel en Flandre, Fleurus et Tihange en Wallonie. A ses frontières, notons également la présence de la centrale de Chooz, jouxtant la province de Namur, et celle de Borssele près de la province de Flandre-orientale.



Le risque d'un accident nucléaire sur l'un de ces sites est faible mais ne peut pas être tout à fait exclu. Il est dès lors important que vous connaissiez aussi le risque nucléaire, les actions des autorités et la bonne manière de vous protéger.

Qu'est-ce que le risque nucléaire ?

Les centrales nucléaires mais aussi le secteur médical et industriel, utilisent la radioactivité, par exemple pour la production d'électricité ou d'imagerie médicale. La radioactivité est un phénomène naturel. Notre corps reçoit chaque jour une dose de radiation provenant de la terre et de l'univers. Cependant, une exposition à une dose importante de radiation peut affecter la santé.

Si malgré le vaste système de sécurité, quelque chose tournait mal au sein d'une installation nucléaire, plusieurs procédures et plans d'urgence entrent en vigueur. Ceux-ci doivent faire en sorte que les conséquences de l'accident restent limitées pour l'homme et l'environnement.

Un rejet radioactif peut, exceptionnellement, se produire dans l'air, l'eau ou en surface, entraînant une éventuelle contamination ou radiation. L'iode radioactif est l'un des composants possibles d'un nuage radioactif.

En cas de libération d'iode radioactif et sans action de protection, votre corps absorberait l'iode radioactif auquel vous êtes exposé et celui-ci s'accumulerait dans votre thyroïde. Cela augmente le risque de cancer de la thyroïde, en particulier chez les enfants.

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

- 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 (d'où l'importance de la mise à l'abri).
- 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...
- Par la peau. En général, l'absorption par la peau est négligeable.

Que font les autorités ?

Les autorités et les exploitants des installations nucléaires collaborent pour limiter les risques au minimum. L'Agence Fédérale de Contrôle Nucléaire (AFCN) contrôle la sécurité des installations nucléaires de manière stricte. Elle contrôle si toutes les conditions de sécurité ont été strictement respectées.

Comme le risque zéro n'existe pas, les autorités, exploitants et services de secours rédigent des plans d'urgence qu'ils testent régulièrement. A l'aide de ces plans et procédures, ils tentent d'avoir aussi rapidement que possible la situation d'urgence sous contrôle, et de limiter au maximum l'impact sur la population et l'environnement.

A quoi servent les comprimés d'iode ?

En prenant au bon moment des comprimés d'iode stable (non radioactif), vous faites en sorte que votre thyroïde soit saturée et ne puisse plus stocker d'iode instable (radioactif). La prise de comprimé d'iode stable permet donc de protéger votre thyroïde. Cependant, la prise des comprimés d'iode n'est efficace que lorsque celle-ci a lieu au bon moment. **Ne prenez donc jamais de comprimés d'iode de votre propre initiative. Attendez les recommandations officielles des autorités belges.**

En cas d'accident nucléaire, quelles sont les premières mesures de sécurité ?

En cas de situation d'urgence nucléaire, la mise à l'abri est la meilleure manière de se protéger. Vous évitez ainsi l'irradiation et la contamination.

- Restez chez vous ou entrez dans le bâtiment le plus proche. Restez à l'intérieur jusqu'à ce que vous receviez le message que la situation est à nouveau sûre.

- Fermez portes et fenêtres et coupez tous les systèmes de ventilation, chauffage et air conditionné. Prenez place dans un espace central, de préférence au rez-de-chaussée. Les murs et les plafonds offrent une meilleure protection que les fenêtres. Fermez les arrivées d'air extérieur de la cheminée.

- Ecoutez les recommandations des autorités. Informez-vous des bonnes mesures via la radio, télévision, les sites web officiels et les médias sociaux des autorités.

Où se procurer des comprimés d'iode ?

En Belgique, il est possible d'aller chercher, **préventivement et gratuitement**, des comprimés d'iode chez son **pharmacien**. Cette recommandation vaut particulièrement dans les cas suivants :

- Si vous habitez à proximité d'une centrale nucléaire : il est conseillé à **tous les habitants et aux responsables de collectivités (entreprises, écoles, mouvements de jeunesse etc.)** des communes dans une zone de 20 kilomètres autour d'une centrale nucléaire (10 km pour l'Institut National des Radioéléments (IRE) à Fleurus) d'aller chercher des comprimés d'iode. Dans ces zones, votre pharmacien vous proposera une boîte de comprimés lors de votre visite à la pharmacie.
- **Pour les moins de 18 ans** : plus vous êtes jeune, plus vous êtes sensible aux effets de l'iode radioactif. Il est donc conseillé, sur l'ensemble du pays, pour les enfants et jeunes jusqu'à 18 ans, ainsi qu'aux **femmes enceintes et aux femmes allaitantes** d'aller chercher une boîte de comprimés d'iode. Cette recommandation s'applique aussi à toutes les collectivités de (petite) enfance (crèches, écoles maternelles, primaires & secondaires).

Indépendamment de tout accident nucléaire, il est recommandé aux **adultes de plus de 40** ans de discuter de l'utilisation éventuelle des comprimés d'iode avec leur médecin traitant. Pour les adultes de plus de 40 ans la prise de comprimés d'iode est moins indiquée. Les comprimés d'iode stable saturent la glande thyroïde, afin de ne plus absorber d'iode radioactif. Chez les personnes de plus de 40 ans, le fonctionnement de la glande thyroïde est souvent perturbé. Cependant, **les désavantages de la prise de comprimés (les effets indésirables) peuvent être plus importants que les avantages.**

La validité des comprimés d'iode

Vous possédez déjà une boîte de comprimés d'iode à la maison ? Vérifiez sa date de production. Si sa date de production est 2011 ou antérieure à celle-ci, vous pouvez aller l'échanger gratuitement auprès de votre pharmacien. Une boîte a une **durée de validité d'au moins 10 ans.**

La validité des comprimés d'iode produits en 2010 et 2011 est testée par Sciensano depuis plusieurs années. Au printemps 2023, Sciensano a procédé à une analyse approfondie de ces comprimés. Ces tests ont démontré que les comprimés sont encore valides jusqu'au 18 avril 2024 au minimum. Leur durée de conservation est testée une fois par an.

Toutefois, **par précaution, pour éviter une éventuelle diminution de l'efficacité, nous vous recommandons d'échanger gratuitement votre boîte datée de 2010, contre une boîte produite en 2017** auprès de votre pharmacie. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Les collectivités

Toutes les collectivités dans une zone de planification d'urgence nucléaire et toutes les collectivités liées à l'enfance ou la petite enfance dans l'ensemble du pays sont invitées à aller chercher des comprimés d'iode pour leur personnel, leurs clients ou tout visiteur.

Afin de déterminer le nombre de boîtes de comprimés d'iode, les collectivités peuvent utiliser une calculatrice disponible sur www.risquenucleaire.be pour obtenir le bon nombre de boîtes sur base du nombre de personnes présentes par catégorie d'âge.

Pour déterminer ce nombre, il faut tenir compte du nombre total de personnes susceptibles d'être présentes dans la collectivité. Il s'agit du personnel, mais aussi des éventuels visiteurs extérieurs.

Ensuite, vous pouvez aller chercher gratuitement le nombre de boîtes nécessaires auprès du pharmacien.

Retrouvez toutes les d'informations sur le risque nucléaire en Belgique sur www.risquenucleaire.be.