alerte nucléaire je sais quoi faire !

Quel comportement adopter ?

Pourquoi une alerte nucléaire ?

L'alerte est déclenchée quand un événement dans une centrale nucléaire est susceptible d'entraîner des rejets radioactifs et d'avoir des conséquences sur la population présente à proximité.

1

Je me mets rapidement à l'abri dans un bâtiment

Rejoignez sans délai un bâtiment en dur. Si vous êtes déjà dans un bâtiment, isolez-vous de l'extérieur : fermez portes et fenêtres et coupez la ventilation. Si vos enfants sont à l'école au moment de l'alerte, ils seront mis à l'abri par les enseignants.

2

Je me tiens informé(e)

Respectez les consignes de protection des pouvoirs publics (prise d'iode par exemple) diffusées par la radio (France Bleu, France Info, etc.), la télévision (France Télévisions) et le site internet de votre préfecture. Pensez à vous doter, en amont, d'une radio à pile et de piles de rechange.

3

Je ne vais pas chercher mes enfants à l'école

Restez à l'abri. À l'école, vos enfants sont protégés par les enseignants.

4

Je limite mes communications téléphoniques

Ne saturez pas les réseaux de communication. Ils sont nécessaires à l'organisation des secours et à la transmission d'informations.

5

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

La dose d'iode stable doit être prise uniquement et immédiatement à la demande du préfet (suivez la posologie, voir page intérieure).

6

Je me prépare à une éventuelle évacuation

Munissez-vous du kit d'urgence que vous aurez préparé au préalable : il comprend en particulier vos papiers personnels, vos éventuels traitements médicaux, des vêtements, de la nourriture et de la boisson. Lors de l'évacuation, respectez les consignes de circulation.

L'ALERTE PAR AUTOMATE D'APPELS TÉLÉPHONIQUES

En cas d'alerte nucléaire, en plus de la sirène, un message vocal est envoyé par un automate d'appel aux habitants situés dans un rayon de 2 kilomètres autour de la centrale nucléaire. Il faut alors se mettre à l'abri et se tenir informé.

En savoir plus sur la préparation du kit d'urgence et le plan familial de mise en sûreté :

www.risques.gouv.fr
et site internet de votre préfecture

L'ALERTE PAR LA SIRÈNE

La sirène diffuse le signal national d'alerte commun à tous les types de risques : un son montant et descendant composé de trois séquences d'une minute et quarante et une secondes séparées par un intervalle.
Elle vous signale un danger imminent, il faut alors se mettre à l'abri dans un bâtiment en dur et se tenir informé du comportement à adopter.

Signal d'alerte

3 fois en 1 min 41 s

alerte nucléaire
je sais quoi faire !

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 PRATIQUE

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,*

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.

- à une température ne dépassant pas 25°C et à l'abri de l'humidité,

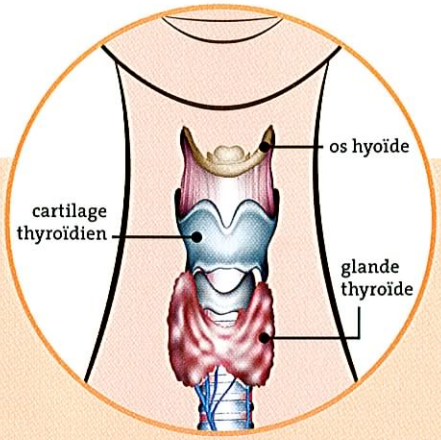
- hors de portée des enfants.

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

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 dans une boisson (eau, lait)

Enfant de 3 à 12 ans
1 comprimé à dissoudre dans une boisson (eau, lait)

Enfant de 1 mois à 3 ans
1/2 comprimé à dissoudre dans une boisson (eau, lait)

Enfant jusqu'à 1 mois
1/4 de comprimé à dissoudre 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.