



FAQ PRISE D'IODURE DE POTASSIUM

1. C'est quoi les comprimés d'iode et pourquoi les ingérer en cas d'urgence nucléaire?	2
2. De quelle manière agissent les comprimés d'iode ?	2
3. Quelle est la composition des comprimés d'iode ?.....	2
4. Les comprimés d'iodure de potassium sont-ils une protection efficace?	2
5. Où obtenir les comprimés d'iodure de potassium?.....	3
6. Des distributions préventives de comprimés d'iodure de potassium sont-elles prévues ?.....	3
7. Une distribution supplémentaire de comprimés en cas d'accident nucléaire au niveau communal est-elle prévue ?	3
8. Une distribution de comprimés dans les maternités est-elle prévue ?	3
9. Un stock de comprimés est-il prévu dans les établissements scolaires ?.....	4
10. Comment les nouveaux arrivants au pays se procurent-ils les comprimés d'iodure ?	4
11. Les pharmacies disposent-elles de comprimés d'iodure de potassium ?	4
12. Comment conserver les comprimés d'iodure de potassium ?	4
13. Que faire en cas de manque de comprimés ou en cas de perte de comprimés ?	4
14. Il n'y a pas de date de péremption sur la boîte des comprimés d'iodure de potassium. Est-ce normal ?	4
15. Les comprimés fournis au préalable aux différents établissements (écoles, hôpitaux, etc.) sont-ils remplacés régulièrement ?	5
16. Quelles consignes faut-il respecter avant de prendre des comprimés d'iodure de potassium ? ..	5
17. Comment prendre les comprimés d'iodure de potassium ?.....	5
18. Quelle posologie : quelle dose prendre ?	5
19. Quelles consignes faut-il respecter avant de prendre des comprimés d'iode ?.....	6
20. Est-il dangereux, pour certaines personnes, de prendre des comprimés d'iode ?.....	6
21. Les adultes de plus de 45 ans sont-ils censés prendre des comprimés en cas d'accident nucléaire ?	6
22. Les femmes enceintes et allaitantes peuvent-elles prendre de comprimés d'iode ?	7
23. Malade de la thyroïde et prenant des comprimés d'iode, faut-il quand même prendre les comprimés d'iodure de potassium ?	7
24. Peut-on prendre des comprimés d'iodure de potassium même si on a subi une ablation de la thyroïde ?	7
25. Intolérant au lactose, peut-on prendre les comprimés d'iodure de potassium ?.....	7
26. Peut-on donner des comprimés d'iodure de potassium à son animal de compagnie ?	8
27. Que faire en cas d'ingestion accidentelle par un enfant?	8
28. Quels sont les effets secondaires des comprimés d'iodure de potassium ?	8
29. Que faire en cas de malaise suite à la prise de comprimés d'iodure de potassium?	8



1. C'est quoi les comprimés d'iode et pourquoi les ingérer en cas d'urgence nucléaire?

La prise de comprimés d'iodure de potassium en cas d'urgence nucléaire est une mesure particulièrement efficace pour protéger la thyroïde en général et celle des enfants et des adolescents en particulier. L'exposition excessive à l'iode radioactif, sans absorption d'iode stable, est susceptible de provoquer un cancer de la thyroïde.

Les comprimés d'iode sont également connus sous le nom de comprimés d'iodure de potassium ou de comprimés d'iode stable. L'absorption d'iode stable, la prophylaxie d'iode stable et le blocage thyroïdien par iode stable sont des synonymes pour la prise de comprimés d'iode en cas d'urgence nucléaire.

2. De quelle manière agissent les comprimés d'iode ?

Un accident dans une centrale nucléaire peut provoquer un rejet d'iode radioactif. L'iode radioactif peut alors entrer dans le corps humain, par exemple par le biais des voies respiratoires et de l'alimentation. Dans ce cas, l'iode s'accumule majoritairement dans la thyroïde, organe très sensible à l'iode en général. L'iode non radioactif contenu dans les comprimés d'iode stable sature la glande thyroïde et empêche l'accumulation d'iode radioactif (iode-131 ou autre isotope radioactif de l'iode) dans la thyroïde.



3. Quelle est la composition des comprimés d'iode ?

Un comprimé d'iode contient 65 mg d'iodure de potassium. Il est sécable en quatre. Autres composants du comprimé d'iode : Lactose anhydre 176mg, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium.



4. Les comprimés d'iodure de potassium sont-ils une protection efficace?

Oui. La prise de comprimés d'iodure de potassium stable à partir de 6 heures avant une éventuelle inhalation d'iode radioactif, donc 6 heures avant le passage du nuage radioactif, garantit une



protection à 100% de la thyroïde. Si la prise a lieu endéans les 6 heures qui suivent une éventuelle exposition à une source radioactive, la protection supérieure à 50% est toujours garantie. Cependant, la protection s'avère faible lorsque la prise de comprimés d'iode a lieu à plus de 12 heures après l'exposition et devient inefficace après 24 heures.

Les comprimés d'iode protègent uniquement la thyroïde : ils ne protègent donc pas contre une contamination par des composants radioactifs autres que l'iode radioactif, potentiellement libérés lors d'un accident dans une centrale nucléaire. Ils ne protègent pas non plus contre les rayons X. Les comprimés d'iode ne sont donc pas un moyen de protection efficace contre tout type d'irradiation ou de contamination.

A noter que la thyroïde d'un enfant ou jeune adulte est plus sensible que celle d'un adulte. Ainsi, le risque des maladies thyroïdiennes liées à la contamination par l'iode radioactif (iode-131 ou autre isotope radioactif) diminue fortement avec l'âge.

5. Où obtenir les comprimés d'iodure de potassium?

Afin d'assurer une disponibilité maximale des comprimés d'iode, les autorités luxembourgeoises compétentes ont établi une structure de distribution « multicouche ». L'approvisionnement de la population en quantités suffisantes de comprimés d'iode est ainsi assuré. En cas d'accident nucléaire, les ménages sont priés de respecter strictement les consignes des autorités organisant la distribution des comprimés d'iode.

6. Des distributions préventives de comprimés d'iodure de potassium sont-elles prévues ?

Oui. Le plan prévoit une distribution préventive de comprimés d'iodure de potassium à tous les résidents du pays. Ainsi, chaque résident reçoit un courrier personnalisé contenant des informations relatives à cette distribution et lui permettant de retirer une boîte de comprimés d'iodure de potassium soit auprès de sa commune de résidence soit à la pharmacie de son choix.

Une première campagne de distribution préventive de comprimés d'iodure de potassium a eu lieu en octobre 2014.

7. Une distribution supplémentaire de comprimés en cas d'accident nucléaire au niveau communal est-elle prévue ?

Dans le cas d'un accident nucléaire, les communes installeront des points de distribution, auprès desquels les personnes n'étant pas en possession des comprimés d'iodure de potassium (égarement, oubli de chercher les comprimés lors de la pré-distribution, destruction...) peuvent se rendre et se voir remettre les comprimés.

Dans une telle situation, les points de distribution seront affichés sous la rubrique « points de distribution » de ce site, et y seront immédiatement accessibles.

8. Une distribution de comprimés dans les maternités est-elle prévue ?

Prise sur recommandation de l'OMS en 1999, une des dispositions particulières, visant à renforcer notamment la protection des sujets jeunes à une exposition potentielle à l'iode radioactif en cas d'accident nucléaire, est le programme de distribution de comprimés d'iode stable dans les



maternités. Les parents des nouveau-nés reçoivent lors de la naissance de leur enfant une boîte de comprimés d'iodure de potassium et un dépliant explicatif.

9. Un stock de comprimés est-il prévu dans les établissements scolaires ?

Des comprimés d'iodure de potassium sont également d'ores et déjà stockés dans l'ensemble des établissements scolaires du pays, ainsi que dans les infrastructures liées à l'enfance (crèches, maisons relais,).

10. Comment les nouveaux arrivants au pays se procurent-ils les comprimés d'iodure ?

Pour ce qui est des nouveaux arrivants au Luxembourg, ils se verront remettre des comprimés d'iodure de potassium lors de leur déclaration d'arrivée dans la commune de leur nouvelle résidence.

11. Les pharmacies disposent-elles de comprimés d'iodure de potassium ?

Le plan prévoit une distribution préventive de comprimés d'iodure de potassium à tous les résidents du pays. Ainsi, chaque résident recevra au mois d'octobre 2014 un courrier personnalisé contenant des informations relatives à cette distribution et lui permettant de retirer une boîte de comprimés d'iodure de potassium soit auprès de sa commune de résidence soit à la pharmacie de son choix.

12. Comment conserver les comprimés d'iodure de potassium ?

Comme tous les médicaments, les comprimés doivent être conservés :

- hors de portée des enfants ;
- dans un endroit d'accès rapide et facile
- dans un endroit propre à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur (par exemple dans l'armoire à pharmacie).

En cas de doute, contacter l'adresse électronique xxxxxxxx@infocrise.lu.

13. Que faire en cas de manque de comprimés ou en cas de perte de comprimés ?

En cas de manque ou de perte de comprimés, il est conseillé de s'adresser à son administration communale.

14. Il n'y a pas de date de péremption sur la boîte des comprimés d'iodure de potassium. Est-ce normal ?

Les comprimés d'iodure de potassium sont à base d'un sel et d'iodure de potassium qui, dans des conditions de stockage normales, ne périssent pas. C'est pour cette raison qu'il y a seulement une date de fabrication sur la boîte. Les comprimés d'iode distribués au Luxembourg en cas d'accident nucléaire sont contrôlés régulièrement sur leur efficacité par la division des médicaments du laboratoire nationale de la santé. Dès qu'une dégradation est constatée, comme par exemple un émiettement rendant son absorption plus difficile, les comprimés sont remplacés.

En cas de doute, contacter l'adresse électronique xxxxxxxx@infocrise.lu.



15. Les comprimés fournis au préalable aux différents établissements (écoles, hôpitaux, etc.) sont-ils remplacés régulièrement ?

Les comprimés sont remplacés en cas de besoin, si par exemple l'emballage des boîtes ou du blister est abîmé suite à des dégâts d'eau ou suite à un incendie. Les comprimés d'iode distribués au Luxembourg en cas d'accident nucléaire sont régulièrement contrôlés sur leur efficacité par la division des médicaments du laboratoire nationale de la santé.

En cas de doute, contacter l'adresse électronique xxxxxxxx@infocrise.lu.

16. Quelles consignes faut-il respecter avant de prendre des comprimés d'iodure de potassium ?

Il est impératif que l'utilisation de comprimés d'iodure de potassium intervienne seulement sur indication des autorités compétentes.

Consultez attentivement la notice de la boîte de comprimés. Celle-ci informe sur la posologie à respecter, qui est différente pour les nourrissons, les enfants et les adultes. À partir de 45 ans, la prise des comprimés n'est plus recommandée, étant donné qu'un effet bénéfique n'est pas démontré pour cette catégorie d'âge.

17. Comment prendre les comprimés d'iodure de potassium ?

Les comprimés d'iodure de potassium peuvent être croqués, avalés entièrement ou dissous dans une boisson (lait, jus de fruit, eau sucrée,...). Il est vivement conseillé d'éviter de prendre les comprimés d'iode à jeun. Prendre un peu de nourriture avec le comprimé peut améliorer sa tolérance et atténuer le goût de l'iode.

En cas de dissolution dans une boisson, il est conseillé de les casser en petits morceaux dans un grand verre avec un peu d'eau tiède. C'est tout à fait normal si les comprimés ne se dissolvent pas facilement.

Pour administrer de l'iode à un bébé, faites dissoudre la dose indiquée et ajoutez au liquide dans son biberon que vous secouerez vivement. Le biberon doit être bu sans délai car la solution ne se conserve pas.

Le lait en poudre étant délayé dans de l'eau, il peut être sans problèmes utilisé comme le lait, jus et eau Les seules boissons déconseillées pour dissoudre les comprimés d'iode sont des boissons gazeuses et de l'alcool.

18. Quelle posologie : quelle dose prendre ?

Les indications sur la notice des comprimés permettent de déterminer la dose correcte à administrer à chaque membre de la famille. Les doses varient pour les adultes, les enfants, les nourrissons, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent. Même en cas d'accident nucléaire majeur, il y a de fortes chances qu'une seule absorption de la dose recommandée soit nécessaire.

Les doses suivantes (posologie) sont actuellement en vigueur et elles sont à respecter impérativement:

Nouveau-nés 0 à 1 mois	1/4 de comprimé / un-quart de comprimé (ne doivent pas recevoir plus d'une dose)
------------------------	---



Enfant de 1 mois à 3 ans	½ comprimé / un-demi comprimé
Enfant de 3 à 12 ans	1 comprimé
De 12 à 40 ans	2 comprimés
45 ans et plus	prise de comprimés d'iode non recommandée
Femmes enceintes et allaitantes	2 comprimés (ne doivent pas recevoir plus d'une dose)

Les nouveau-nés, les femmes enceintes et en période de lactation (allaitantes) ne doivent pas recevoir plus d'une dose.

19. Quelles consignes faut-il respecter avant de prendre des comprimés d'iode ?

Il est impératif que l'utilisation de comprimés d'iode intervienne seulement sur indication des autorités compétentes. Veuillez également respecter les conseils indiqués sur la notice des comprimés ainsi que les consignes qui vous sont transmises par les autorités, par le biais de ce site et de son compte Twitter ou des médias.

20. Est-il dangereux, pour certaines personnes, de prendre des comprimés d'iode ?

Il est fortement déconseillé d'ingérer des comprimés d'iode si une des maladies ou allergies suivantes a été diagnostiquée chez un adulte ou un enfant:

- Hypersensibilité à l'iode (forme rare d'allergie qu'il ne faut pas confondre avec la forme plus courante d'allergie contre des produits de contraste pour les radiographies) ;
- Dermatite herpétiforme Dühring (aussi connu sous Morbus Dühring, Maladie de Dühring-Brocq) : maladie de peau chronique avec formation de vésicules ressemblant à de l'herpès, des éruptions et des démangeaisons ;
- Vascularite d'hypersensibilité ou allergique : inflammation allergique des vaisseaux ;
- Myotonie congénitale (maladie musculaire génétique) ;
- Pemphigus vulgaris (maladie cutanée).

En cas de doute, il est conseillé de contacter le médecin traitant.

Les personnes souffrant d'un dysfonctionnement thyroïdien, d'asthme, d'une insuffisance cardiaque, d'un dysfonctionnement rénal ou d'une maladie auto-immune sont également appelées à consulter leur médecin traitant avant de prendre des comprimés d'iode.

21. Les adultes de plus de 45 ans sont-ils censés prendre des comprimés en cas d'accident nucléaire ?

L'organisation mondiale de la santé (OMS) déconseille aux adultes âgés de 45 ans et plus de prendre des comprimés d'iode étant donné que leur risque de développer un cancer induit par l'iode radioactif est beaucoup plus faible que celui des enfants, et qu'ils sont particulièrement sensibles aux effets



secondaires de ce blocage thyroïdien. Un comprimé d'iode pris accidentellement par une personne âgée de plus de 45 ans pourrait provoquer des effets secondaires faible pour la santé.

Les effets secondaires faibles : voir question 28.

22. Les femmes enceintes et allaitantes peuvent-elles prendre de comprimés d'iode ?

Oui. Le fœtus cumule de l'iode dans sa thyroïde à partir de 12 semaines de gestation. Si une femme enceinte prend ses comprimés d'iode en cas d'accident nucléaire, elle protège en même temps son bébé. La femme enceinte ou allaitante a le droit de prendre autant de comprimés (2 comprimés d'après la posologie en vigueur) que tout adulte et toute personne ayant dépassé l'âge de 12 ans.

Pour les femmes allaitantes, il est conseillé d'administrer la dose recommandée de comprimés d'iode aux nouveau-nés et aux nourrissons. En effet, la prise d'iode (par la maman) ne suscite pas forcément le blocage thyroïdien souhaité chez le nourrisson. Pendant la période de lactation, l'iode stable, absorbé par la maman, est excrété dans le lait maternel dans des quantités variables. On ne peut donc pas dire avec certitude que la quantité d'iode reçue par le nourrisson de cette façon soit suffisante pour protéger correctement la thyroïde du nourrisson des effets de l'iode radioactif.

23. Malade de la thyroïde et prenant des comprimés d'iode, faut-il quand même prendre les comprimés d'iodure de potassium ?

Oui. Les comprimés d'iodure de potassium destinés à la prophylaxie d'iode en cas d'accident nucléaire ne doivent pas être confondus avec les comprimés d'iode que le médecin prescrit en cas de maladie de la thyroïde. La quantité d'iode dans les comprimés d'iode prescrits par le médecin est beaucoup trop faible pour que ces comprimés puissent être utilisés dans le cadre de la prophylaxie d'iode.

Inversement, les comprimés d'iodure de potassium de la prophylaxie d'iode ne peuvent pas remplacer les comprimés d'iode prescrits par le médecin puisqu'ils sont beaucoup trop élevées en quantité d'iode.

En cas de doute, il est conseillé de contacter le médecin traitant.

24. Peut-on prendre des comprimés d'iodure de potassium même si on a subi une ablation de la thyroïde ?

Pour toute personne ayant subi une ablation totale de la thyroïde, les comprimés d'iode ne sont pas utiles. Il est quand même préférable de vérifier auprès du médecin que l'ablation subie a bien été totale. En effet, en cas d'ablation partielle, les comprimés d'iode conservent toute leur utilité et il est donc nécessaire de les prendre en cas d'accident nucléaire.

25. Intolérant au lactose, peut-on prendre les comprimés d'iodure de potassium ?

Actuellement, il n'y a pas de cas connu concernant une intolérance au lactose en combinaison avec les comprimés d'iodure de potassium 65 mg. Une réaction d'intolérance est peu probable en raison de la quantité très faible de lactose (80 mg /comprimé). On peut admettre que les personnes qui ne doivent pas se restreindre extrêmement dans leur alimentation quotidienne n'auront pas de problème avec la teneur en lactose des comprimés.



Des personnes très intolérantes peuvent prendre des préparations de lactase pour aider leur digestion. Des petites quantités de lactoses sont ainsi tolérées sans problèmes.

26. Peut-on donner des comprimés d'iodure de potassium à son animal de compagnie ?

Il est possible de donner un quart ou un demi comprimé à un animal de compagnie (chien ou chat), selon sa taille. Pour de plus amples informations, il est conseillé de consulter un vétérinaire.

27. Que faire en cas d'ingestion accidentelle par un enfant ?

Si un enfant avale plusieurs comprimés, il est impératif d'agir comme pour n'importe quel autre médicament et de consulter le médecin traitant: il s'agit d'une urgence médicale car la prise d'une dose trop élevée d'iode est à considérer comme une intoxication.

Cependant, il faut garder son calme et ne pas paniquer : les comprimés d'iode stable sont assez peu toxiques et l'ingestion de plusieurs comprimés par un enfant n'entraîne pas de danger immédiat.

L'ingestion de plusieurs comprimés par un enfant peut provoquer des troubles de la thyroïde.

Il en va de même pour une ingestion accidentelle par une personne adulte.

28. Quels sont les effets secondaires des comprimés d'iodure de potassium ?

Chaque personne réagit différemment aux médicaments. Par conséquent, les effets secondaires des médicaments ne sont pas ressentis de la même façon par tous les «patients ». Ceci dit, les comprimés d'iode peuvent faire apparaître les effets secondaires suivants : goût métallique dans la bouche, nausée et vomissement, maux d'estomac, diarrhée, éruptions cutanées, agitation, palpitations cardiaques. Dans de rares cas, l'ingestion de comprimés d'iode peut provoquer une hyperactivité de la thyroïde se traduisant par un pouls plus élevé, des sueurs, de l'insomnie, des tremblements, de la diarrhée ou une grande perte de poids.

Il est à noter toutefois qu'en 1986, suite à l'accident nucléaire de Tchernobyl, 18 millions doses d'iode ont été distribuées en Pologne. Et dans trois cas seulement, des effets secondaires graves ont été signalés.

29. Que faire en cas de malaise suite à la prise de comprimés d'iodure de potassium ?

Les effets secondaires des comprimés d'iode sont la plupart du temps sans gravité et ils disparaissent après un certain temps, à condition de ne plus reprendre de comprimés d'iode!

Si le problème persiste ou si l'état de la personne s'aggrave, il est impératif de contacter son médecin traitant ou d'appeler le 112.