

En cas de crise nucléaire

Comment est donnée l'alerte :

En cas d'accident et de risque pour la population, l'alerte est donnée :

- soit par les sirènes du réseau de sirènes de la Protection Civile (un essai de ces sirènes est réalisé le premier mercredi de chaque mois à 12h),
- soit par les sirènes installées sur les sites industriels à risque,
- soit par les annonces sonores réalisées à l'aide de véhicules équipés de haut-parleurs.

Le signal donné par les sirènes fixes est constitué de 3 signaux modulés d'une minute chacun espacés d'un intervalle de 5 secondes. La fin de l'alerte étant donnée par un signal sonore continu de 30 secondes.

Que faire en cas d'alerte :

- se confiner

Rentrer rapidement dans le bâtiment le plus proche. Il est illusoire de vouloir alors rentrer chez soi à moins de ne pouvoir s'y rendre très rapidement (en aucun cas prendre sa voiture). Fermer les portes et les fenêtres, couper les systèmes de ventilation, obstruer les entrées d'air extérieur et les systèmes d'extraction de l'air vicié. Arrêter la ventilation mécanique contrôlée (VMC). Arrêter tous les appareils de chauffage (sauf ceux fonctionnant à l'électricité car ils ne génèrent pas de gaz de combustion). N'utiliser aucune source de combustion : vous êtes dans un local confiné. La ventilation n'étant plus opérationnelle, les risques d'intoxication par le monoxyde de carbone peuvent être importants. Attention : tabac et bougies sont aussi des sources de combustion à ne pas utiliser dans un confinement !

- Ne pas se rendre dans les écoles, collèges... pour y récupérer ses enfants (ils devraient être confinés avec l'instituteur ou le professeur). N'hésitez pas à poser la question aux instituteurs ou professeurs qui ont en charge vos enfants "Que faites vous en cas d'alerte nucléaire ou chimique ?". Vous risquez de passer pour un paranoïaque mais mieux vaut se poser les questions avant que pendant la crise ! Pour les personnes en institutions (hôpital, clinique, maison de retraite...) elles sont normalement confinées avec le personnel.

- Ne pas utiliser le réseau téléphonique (téléphones portables ou fixes seront de toute façon vraisemblablement inopérants).

- Se tenir informé en écoutant la radio ou la télévision. On peut vivement recommander d'avoir toujours dans un endroit précis de l'habitation (la zone qui servirait en cas de confinement) une radio fonctionnant sur piles, une lampe électrique (il est possible qu'il y ait, de plus coupure de courant). Le mieux étant encore d'utiliser des appareils de ce type munis d'une alimentation par manivelle (pas de crainte de tomber en panne de piles !)

- Ne pas utiliser son véhicule ! Il constitue non seulement une très mauvaise protection, mais il est aussi impossible d'y réaliser un confinement durable (le volume d'air piégé est très restreint). D'autre part, il y a un risque élevé d'accident dans la panique, cela pourrait rapidement conduire à un blocage des axes de circulation et perturberait sérieusement l'acheminement des secours.

- Dans les cas d'un risque nucléaire, des consignes complémentaires peuvent être données par les autorités préfectorales. La consommation de cachets d'iodure de potassium (protection des risques de contamination par des iodes radioactifs) est une des mesures qui peuvent être prises. Il est regrettable que ces comprimés ne soient distribués et accessibles rapidement qu'aux personnes résidant dans un périmètre de 10 km autour des installations nucléaires. Certes des stocks sont disponibles mais leur distribution à la population en cas d'alerte nucléaire risque d'être pour le moins délicat !

- Ne pas perdre de vue que la pluie, la neige en lessivant un aérosol chimique ou radioactif vont devenir des vecteurs redoutables de contamination. Lorsque vous devez impérativement quitter un confinement alors que l'alerte n'est pas levée (cela ne doit se produire qu'en cas d'extrême nécessité !), il faut vous protéger de la pluie ou de la neige.

- Autant il est possible de se passer de manger plusieurs jours autant boire quotidiennement est une impérieuse nécessité. Dès que l'alerte est donnée, rassembler des boissons et aliments disponibles dans le confinement. Remplir divers contenants de plusieurs litre d'eau du robinet par personne présente. Les contaminations des ressources en eau interviennent plus tardivement (surtout si le captage de l'eau de la commune est souterrain). D'autre part, les châteaux d'eau constituent d'importantes réserves d'eau non souillée.

Protection de la thyroïde en cas d'accident nucléaire :

En cas d'accident nucléaire, différents radioéléments sont rejetés. La prise d'iode stable permet de limiter les risques de contamination par les iodes radioactifs. Les enfants, du fait de leur très grande sensibilité doivent être protégés en priorité.

Ces comprimés doivent être absorbés le plus tôt possible afin d'éviter ou, à défaut, de réduire la fixation des iodes radioactifs sur la thyroïde (leur efficacité est maximale lorsqu'ils sont ingérés 1 heure avant l'exposition). Il ne doivent être pris qu'à la demande des autorités préfectorales. Les effets secondaires de la prise de ces comprimés sont rares : diarrhées, vomissements, gastralgie, goût métallique en bouche. Les contres indications sont très rares : gros goître avec compression de la trachée, dermatite herpétiforme, pemphigus vulgaire, myotonie congénitale.

Dans le cadre d'une harmonisation européenne, les comprimés sont aujourd'hui dosés à 65 mg (contre 130 mg auparavant). La posologie des comprimés dosés à 65 mg est variable selon l'âge (la protection dure 24h) : à partir de 12 ans, adultes, y compris les femmes enceintes : 2 comprimés. Pour les enfant de 3 à 12 ans : 1 comprimé, pour ceux de 1 mois à 3 ans : un demi-comprimé. Pour les nourrisson (jusqu'à 1 mois) : un quart de comprimé.

A défaut de ces comprimés, l'apport de la quantité d'iode nécessaire à la saturation de la thyroïde peut aussi être obtenu par la consommation de :

Lugol ou teinture d'iode

-80 gouttes (adulte)

-40 gouttes (enfants)

-20 gouttes (nourrisson)

Alcool iodé à 1%

-2 cuillères à café (adulte)

-1 cuillère à café(enfants)

-1/2 cuillère à café (nourrisson)

Attention :

- la prise d'iode stable ne doit se faire que sur ordre des autorités compétentes !

- La prise d'iode stable ne protège que de la contamination par les iodes radioactifs. Or en cas d'accident nucléaire, de nombreux autres radioéléments seront émis contre lesquels il n'y a pas de mesure préventive.

Des stocks destinés à protéger la population vivant en dehors des périmètres définis autour des installations nucléaires ont été constitués (ils sont en cours de renouvellement début 2011). Sur les 110 millions de comprimés commandés par l'Etat à la Pharmacie Centrale des Armées en 2009, la moitié à déjà, été livrée à l'EPRUS (Etablissement de préparation et de réponse aux urgences sanitaires) et stockée au niveau départemental. Si besoin, le Préfet ordonne le déploiement de ces stocks vers les points de distribution qui seront communiqués par radio à l'ensemble de la population. L'absence des comprimés dans les officines non concernées par la proximité d'un site nucléaire risque de pousser certaines personnes à les rechercher sur internet. Il convient de leur rappeler que de très nombreux médicaments contrefaits y circulent et que leur consommation peut constituer un danger.