

QUELS SONT LES GESTES SIMPLES À ADOPTER au quotidien pour limiter mon exposition lorsque je vis sur, ou à proximité, de sols fortement concentrés en métaux et métalloïdes ?

HYGIÈNE INDIVIDUELLE : EFFICACITÉ DE GESTES SIMPLES

- Lavage fréquents des mains, avec du savon, surtout avant les repas
- Veiller au bon lavage des mains des enfants et limiter le portage main-bouche
- Ongles coupés courts, régulièrement brossés
- Lavage fréquent des jouets utilisés en extérieur
- Ne pas laisser les enfants jouer dans la terre
- Lavage des vêtements de jardinage



CULTURES POTAGÈRES ET ALIMENTATION

- Éviter ou limiter en quantité la consommation de fruits et légumes cultivés sur sols potentiellement concentrés en métaux ; le cas échéant, les laver soigneusement
- En cas de jardin potager, arroser les cultures à visée alimentaire avec une eau potable (eau du robinet ou autre ressource contrôlée)
- Alternative : culture hors sol (en pots) ou recouvrement de terre végétale non chargée en métaux (donc contrôlée) sur environ 30-50 cm d'épaisseur (selon les types de cultures souhaitées)
- Diversifier l'origine géographique et les lieux d'achats des produits alimentaires
- Se laver les mains avant les repas ou la préparation des aliments
- Veiller à avoir une alimentation diversifiée
- Ne pas utiliser l'eau provenant d'une émergence minière même pour le remplissage des piscines



CONSIGNES POUR L'ENTRETIEN DU LOGEMENT

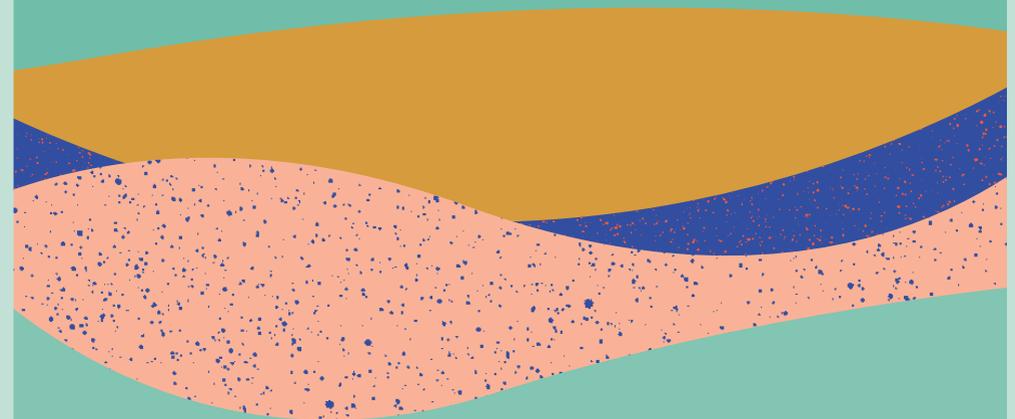
- Nettoyage humide du sol des habitations (préférer la serpillière au balai ou à l'aspirateur qui remettent les poussières en suspension sans les éliminer)
- Limiter l'entrée de poussières extérieures :
 - par les chaussures, les objets, les animaux domestiques qui rapportent des poussières via leurs poils... ;
 - par le lavage régulier des rebords de fenêtres et des sols en dur autour des habitations (aire de jeu...)
- Éviter si possible les sols nus (terre) autour des habitations : préférer les zones de jeux enherbées, les recouvrir par dallage, graviers...
- Préférer les sols et revêtements facilement lavables dans les habitations (carrelages, parquets...) ; éviter tapis et moquettes qui retiennent les poussières

LE PLOMB ET L'ARSENIC

Risque pour la santé et mesures de prévention



INFORMATIONS DESTINÉES AUX PERSONNES SITUÉES DANS DES ZONES EXPOSÉES (renseignez-vous auprès de votre mairie)



POUR TROUVER DE L'INFORMATION :

Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes : www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr
Haute autorité de santé : www.has-sante.fr
Haut conseil de la santé publique : www.hcsp.fr

PLOMB

COMMENT EST-ON EXPOSÉ AU PLOMB ?

- Le portage des mains à la bouche, après contamination par des poussières et des écailles déposées sur les sols (notamment par dégradation des anciennes peintures au plomb).
- La consommation d'eau provenant d'une canalisation riche en plomb.
- L'ingestion d'aliments végétaux contaminés.
- L'inhalation de poussières fines émises dans l'atmosphère à partir de sources générant du plomb (activités minières ...).



QUELS SONT LES EFFETS DU PLOMB SUR LA SANTÉ ?

- **Chez l'enfant**, l'intoxication au plomb appelé saturnisme est souvent asymptomatique. Décelée tardivement, elle peut être responsable de troubles du comportement, de l'humeur, de la motricité, d'une baisse des performances scolaires, de douleurs abdominales, de diarrhées, constipation, d'une perte de poids, de pâleur, de fatigue.
- **Chez l'adolescent et l'adulte**, il existe un risque de maladie rénale, d'hypertension artérielle et d'altération de la fertilité masculine.

- **Chez la femme enceinte**, il existe un risque d'avortement prématuré ou d'hypertension artérielle.

COMMENT LE PLOMB SE STOCKE ET S'ÉLIMINE DE L'ORGANISME ?

Le plomb est absorbé par le système digestif puis réparti dans le foie, les reins, la rate, les poumons, le système nerveux et il va se stocker dans les os. Il peut franchir la barrière placentaire. Il s'élimine principalement par les urines.

ARSENIC

COMMENT EST-ON EXPOSÉ À L'ARSENIC ?

- L'ingestion d'aliments végétaux contaminés.
- Par consommation de produit issu de la mer (les poissons, les mollusques, les crustacés).
- Par contact de la peau avec un sol ou consommation d'eau contaminée à l'arsenic.



QUELS SONT LES EFFETS DE L'ARSENIC SUR LA SANTÉ ?

- Les effets immédiats (aigus) surviennent dans les heures suivant l'ingestion d'arsenic. Les symptômes sont des nausées, vomissements, hémorragies gastro-intestinales, douleurs abdominales et diarrhées.
- Les effets chroniques peuvent se traduire à long terme par des lésions cutanées, des cancers cutanés pulmonaire et urinaire, de l'hypertension artérielle, des problèmes respiratoires, du diabète et des troubles neurologiques.

COMMENT L'ARSENIC SE STOCKE ET S'ÉLIMINE DE L'ORGANISME ?

L'arsenic est absorbé par le tube digestif. Il s'accumule préférentiellement dans le foie et les reins et est éliminé dans l'urine. Il peut traverser la barrière placentaire.

Pour toute question concernant votre situation, consultez votre médecin traitant.