

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'autres sources de plomb moins connues peuvent concerner votre famille :

- Certains **plats traditionnels en céramique** (par exemple un plat à tajine) ou en étain.
- Des **objets, verres ou plats en cristal**.
- Les **plombs de chasse**, de pêche.
- Les **vieux soldats** ou **figurines de plomb**.
- Certains produits **cosmétiques traditionnels** (khôl).
- Les **outils et tenues de travail** dans certaines professions (ferrailage, métallurgie, poterie, céramique, vitrail, etc.) qui **utilisent du plomb**...
- Les canalisations d'eau potable de certains immeubles anciens

POUR PROTÉGER VOS ENFANTS,
ne les laissez pas en contact avec ces objets ou produits.

?

EN CAS DE DOUTE

- Les **signes d'une intoxication au plomb peuvent être différents d'un enfant à l'autre**, et sont difficiles à voir pour la famille : fatigue, nervosité, maux de ventre, difficulté à suivre à l'école, pâleur, agitation, retard de croissance, maux de tête, difficulté à dormir...
- En cas de doute, **une simple prise de sang permet de savoir si votre enfant est intoxiqué au plomb**. Cette prise de sang est totalement gratuite pour les enfants de moins de 18 ans et les femmes enceintes. **Parlez-en avec votre médecin traitant.**

Source : Mise à jour du guide pratique de dépistage et de prise en charge des expositions au plomb chez l'enfant mineur et la femme enceinte - Haut Conseil de Santé Publique - Rapport final Octobre 2017

Conception : ARS Hauts de France 2023 - Adaptation : ARS Grand Est / DSE / Février 2026



Les conseils pour éviter que vos enfants soient intoxiqués par le plomb

- **Le plomb est un métal toxique**. Il peut être présent dans les logements anciens (vieilles peintures ou canalisations), dans les sols autour d'anciens sites industriels, dans des objets anciens ou traditionnels.
- **Le plomb contamine surtout les jeunes enfants, car ils mettent leurs mains et les objets sales à la bouche**. Leur corps en développement est plus sensible au danger du plomb que celui d'un adulte.
- Une intoxication au plomb peut provoquer une maladie qui s'appelle le saturnisme.
- Voici plusieurs conseils pour protéger vos enfants du plomb.

Quelles que soient les sources de plomb, dans votre environnement, il y a des conseils simples et toujours valables



■ **Gardez les ongles courts** tout au long de l'année et lavez-vous les mains après chaque séance de jeu ou de travail à l'extérieur.



■ Nettoyez les sols avec un aspirateur équipé de filtres à haute efficacité (ex : filtre "HEPA") et lavez régulièrement avec une serpillière humide.



■ **Lavez bien les fruits et les légumes avant et après épluchage.** Lavez soigneusement les herbes aromatiques (persil, ciboulette, menthe, ...)



■ **Lavez fréquemment les jouets** et les « doudous » des enfants. Ne pas faire entrer au domicile les jouets utilisés à l'extérieur sans les avoir lavés.

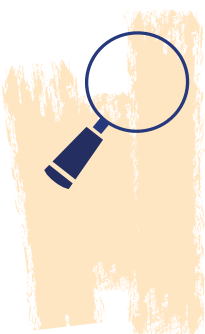


■ **Essuyez et retirez vos chaussures** en entrant dans votre logement.

Votre logement a été construit avant 1949 ?

Il peut contenir des peintures à base de plomb.

Voici quelques conseils à suivre dans ce cas



■ **Surveillez l'état des peintures anciennes** : celles qui s'écaillent peuvent être avalées par les jeunes enfants.

■ Ne laissez jamais les enfants **gratter les peintures**, ou **porter à la bouche des écailles de peinture**.

■ **Recouvrez les peintures dégradées** (avec du papier peint, de la toile de verre...) pour que l'enfant ne puisse plus les toucher.

■ Ne faites jamais de travaux qui font **voler la poussière et le plomb en présence des enfants**.

■ Si vous faites des travaux, **éloignez vos enfants et nettoyez la pièce à l'eau**, en particulier, les sols.

Vous habitez dans un secteur où le sol extérieur est pollué par le plomb ?

La terre de votre jardin peut contenir du plomb.

Voici quelques conseils à suivre dans ce cas



■ Lorsque vous jardinez, **portez des gants** ou lavez-vous bien les mains ensuite. **Dédiez une tenue au jardinage** : lavez-la régulièrement et ne la portez pas à l'intérieur.



■ Ne laissez **pas jouer les enfants sur les zones de terre découverte** (sans herbe, ni plantation couvrante).



■ Lavez bien les mains des enfants lorsqu'ils rentrent du jardin.

Recommandations de production

■ **Préférez les fruits et légumes qui accumulent peu les métaux** : tomates, aubergines, poivrons, courges, maïs, concombres, melons, pois écosés et haricots écosés, oignons (bulbe seulement) et les arbres fruitiers tels que les pommiers et les poiriers.

■ **Légumes racines** (*carottes, radis, betteraves, pommes de terre, navets, céleri-rave, ...*) : la culture est possible en pleine-terre.

■ **Légumes feuilles et herbes aromatiques** (*salades vertes, épinards, blettes, toutes variétés de choux, choux fleurs, brocolis, haricots verts et pois non-écosés, thym, ciboulette, persil, menthe, romarin, poireau, rhubarbe, endive, céleri-branché, ...*) : ne les cultivez pas en pleine-terre mais dans des bacs avec un substrat rapporté (type terreau).

Recommandations de consommation

■ **Lavez les légumes avant et après le pelage.**

■ **Pelez et lavez les fruits.**