

## Quelques conseils pour se protéger

- Laver fréquemment ses mains et celles des enfants, surtout avant les repas et garder les ongles courts.
- Surveiller les enfants pour éviter qu'ils ne portent à la bouche des poussières et écailles de peinture.
- Veiller à un bon équilibre alimentaire général. Veiller notamment au maintien d'un apport en calcium et en fer.
- Aérer toutes les pièces des logements régulièrement et nettoyer les sols avec une serpillière mouillée.
- Dans les immeubles anciens, le matin ou après une longue absence, ne pas utiliser l'eau du robinet pour la boisson ou la préparation des aliments et biberons sauf après une période d'écoulement suffisante pour rincer la canalisation (eau froide).
- Éviter l'utilisation de maquillages traditionnels qui contiennent souvent du plomb.
- Acheter des produits et jouets labellisés CE.
- Ne pas cuisiner dans la vaisselle traditionnelle et l'utiliser plutôt pour la décoration.
- Déposer les batteries automobiles dans les stations-service.

### Pour les bricoleurs :

- Éloigner les femmes enceintes et les enfants des espaces de bricolage.
- Utiliser des protections adaptées et des vêtements dédiés à laver séparément.
- Manger en dehors de la zone de travaux / bricolage ou toute zone où du plomb peut être présent.



## À qui en parler ?

À votre **médecin traitant**  
ou à un **centre de P.M.I.**  
qui pourra prescrire si nécessaire  
**une prise de sang**  
pour mesurer le taux de plomb

### Ce dépistage est **GRATUIT**

plombémie et consultation  
prises en charge à 100 %  
par la Sécurité Sociale  
pour les enfants  
et les femmes enceintes



35, rue de la Gare - 75935 Paris Cedex 19  
Tél. : 01 44 02 00 00  
[www.ars.iledefrance.sante.fr](http://www.ars.iledefrance.sante.fr)

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

# LE PLOMB

## UN RISQUE POUR VOTRE SANTÉ



ARS Île-de-France / ISBN : 978-2-36860-063-7 - Juillet 2016 - Scriptoria-crea - Illustration : Tsuni / ilapik.com

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

# Le saturnisme : la maladie du plomb

Le plomb est un métal d'usage très ancien qui peut être présent dans notre environnement quotidien.

Son ingestion (mains non lavées portées à la bouche, produits sucés ou avalés) ou son inhalation (respiration de poussières, vapeurs) sont toxiques et peuvent provoquer une maladie appelée **saturnisme**.



Toute personne exposée au plomb est concernée mais les personnes les plus à risque sont :

## Les jeunes enfants

Troubles du développement intellectuel, retard de croissance...

## Les femmes enceintes

Risque de fausse couche, naissance prématurée...



## Où peut se trouver le plomb ?

## Certaines activités peuvent vous exposer



Assurez-vous de ne pas rapporter de plomb chez vous, notamment sur vos vêtements, en utilisant une tenue dédiée et à laver séparément