

Sources de plomb les plus courantes

Il y a encore du plomb partout aujourd'hui. On en trouve dans l'air, la terre, la poussière et la peinture de certaines maisons construites avant 1978. L'exposition au plomb peut causer de graves problèmes de santé. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prévenir l'empoisonnement au plomb. Cette fiche vous explique quelles sont les sources de plomb les plus courantes chez vous et comment les éviter.

La peinture au plomb et la poussière de plomb

La poussière de plomb est sans doute la principale source d'exposition pour les enfants. La poussière de la maison peut contenir du plomb provenant de peinture au plomb qui s'est fissurée, qui s'écaille ou qui a produit des éclats. Elle peut aussi être rapportée de dehors si les sols sont contaminés. Lorsque l'on fait des travaux de rénovation ou lorsqu'on enlève de la peinture au plomb sans prendre les précautions nécessaires, on en produit aussi. Les nouvelles peintures ne contiennent plus de plomb, mais dans les logements construits avant 1978, on a pu utiliser des peintures au plomb. Même des quantités très faibles de plomb peuvent entraîner une augmentation de la concentration sanguine en plomb chez les enfants.

Conseils pour réduire l'exposition au plomb chez vous

- Faites le ménage régulièrement pour ne pas laisser la poussière s'accumuler. Votre maison peut sembler propre alors qu'elle est contaminée au plomb.
 - **Utilisez une solution de nettoyage à base de détergent domestique et passez à la serpillère** sur les appuis de fenêtres, les encadrements de soupirail et les sols. Diluez le détergent en suivant les consignes indiquées sur son étiquette. Utilisez deux seaux et deux jeux de chiffons ou d'essuie-tout distincts : un pour le lavage avec le détergent et l'autre pour le rinçage à l'eau propre.
 - Passez les fenêtres à l'eau régulièrement. Les éclats et la poussière de peinture peuvent s'accumuler sur les fenêtres et en-dessous de celles-ci.
 - N'utilisez pas votre aspirateur domestique pour nettoyer les éclats ou la poussière de plomb. Le filtre n'est pas conçu pour retenir les particules fines de plomb. Les aspirateurs domestiques ne feront que disperser la poussière de plomb dans l'air ambiant. Recherchez les aspirateurs spéciaux munis d'un filtre HEPA, capables de retenir les écailles et la poussière de plomb.
- Lavez les mains de vos enfants à l'eau et au savon avant les repas, la sieste et le coucher.
- Lavez les bouteilles, les anneaux de dentition et les jouets à l'eau et au savon.
- Les fenêtres sont une source courante de contamination au plomb ; leur ouverture et leur fermeture suffit parfois à produire des particules de peinture au plomb. Ne laissez pas vos enfants jouer à proximité des fenêtres dans les maisons anciennes.
- Fermez les fenêtres les jours de vent, de manière à ce que la poussière de plomb ne rentre pas à l'intérieur.
- Repeindre au-dessous d'une peinture au plomb qui s'écaille n'éliminera pas le danger ! Vous devez commencer par éliminer la peinture au plomb qui s'écaille **en toute sécurité** avant de repeindre la surface en question. Pour savoir comment éliminer les éclats de peinture et vous protéger contre tout danger lorsque vous faites des travaux de rénovation chez vous, lisez [Étapes pour rénover, réparer et peindre SANS RISQUER LA CONTAMINATION AU PLOMB](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) (https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) (en anglais).
- Si vous êtes locataire, il y a peut-être des lois qui obligent le propriétaire à entretenir les surfaces peintes. Vérifiez les lois en vigueur dans votre municipalité.

La poussière

La poussière peut être contaminée au plomb, surtout dans les anciens bâtiments, les anciennes maisons ou clôtures. Les routes principales ou les carrefours très fréquentés peuvent aussi avoir des traces de plomb provenant de fuites d'essence des véhicules.

- Ne laissez pas votre enfant manger dehors sur des sols en terre battue, mettre de la terre dans sa bouche ou jouer près d'une maison ou d'une rue sur de la terre battue.
- Couvrez les sols en terre battue (out toute surface en terre nue) avec de l'herbe, de la tourbe, des buissons ou tout autre couverture végétale durable.
- Mettez des tapis lavable à toutes les entrées de votre domicile. Lavez ces tapis séparément de votre lessive normale et faites un cycle de rinçage supplémentaire après les avoir sortis de la machine.
- Enlevez vos chaussures à la porte, de manière à ne pas apporter de la poussière partout dans la maison.

Les aliments et les épices

Certaines épices contiennent du plomb plus souvent. Il est interdit d'ajouter du plomb aux aliments vendus aux États-Unis, mais certains aliments et épices en contiennent malgré tout. Achetez vos épices en conteneurs plutôt qu'en vrac. Utilisez des épices achetées aux États-Unis plutôt que rapportées de l'étranger. Les aliments et épices suivants contiennent plus souvent du plomb que d'autres :

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| ▪ Confiseries importées | ▪ Curry en poudre | ▪ Anis vert |
| ▪ Coriandre | ▪ Insectes séchés | ▪ Chilis entiers |
| ▪ Safran | ▪ Mélange de 7 épices | |
| ▪ Chili en poudre | ▪ Clous de girofle | |

Les plantes n'absorbent généralement pas le plomb, sauf si le sol sur lequel elles poussent en contient en quantité élevée.

- Lavez les fruits et les légumes avant de les manger pour éliminer tout dépôt de poussière de plomb éventuel.
- Retirez les feuilles extérieures des légumes verts à feuilles.
- Stockez les aliments dans des conteneurs en verre, en acier inoxydable ou en céramique sans plomb. Certains conteneurs anciens, de fabrication artisanale et importés contiennent du plomb dans leur vernis. N'utilisez pas ces conteneurs en céramique ou en cristal au plomb pour conserver vos aliments.
- Plantez vos jardins loin de la maison, du garage, des clôtures ou autres structures recouvertes de peinture au plomb qui s'écaille.

L'eau

L'eau potable peut être contaminée au plomb lorsqu'elle passe dans les canalisations de la maison. Si les canalisations de votre domicile sont en plomb ou en cuivre avec des soudures au plomb, la concentration en plomb de votre eau sera sans doute plus élevée. Les circuits de plomberie installés avant 1930 peuvent contenir des tuyaux en plomb. Les circuits de plomberie installés avant 1986 peuvent comporter des soudures au plomb dans les joints en cuivre du circuit d'arrivée d'eau. Il en est de même pour les robinets en cuivre et les robinets à tournant sphérique.

SOURCES DE PLOMB COURANTES

Le seul moyen de savoir si votre eau (ou un autre composant de votre logement) contient du plomb est de la faire analyser par un laboratoire certifié. Contactez un [laboratoire accrédité du Minnesota Department of Health \(https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam\)](https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam). Vous recevrez par courrier un récipient de prélèvement d'échantillons et des instructions d'utilisation et d'envoi de vos échantillons au laboratoire.

Si vous pensez que votre eau est contaminée au plomb :

- Ne cuisinez pas, ne buvez pas et ne préparez pas de lait maternisé avec de l'eau du robinet. L'eau chaude dissout le plomb plus facilement que l'eau froide. S'il vous faut de l'eau chaude, chauffez l'eau froide du robinet ou du réfrigérateur.
- Cuisinez toujours avec de l'eau froide et buvez toujours de l'eau d'une source d'eau froide. Si vous n'avez pas fait couler l'eau au robinet depuis 6 heures ou plus, laissez le robinet couler pendant quelques minutes en attendant que la température change.

Les médicaments et produits cosmétiques exotiques

Certains médicaments et produits cosmétiques traditionnels ou exotiques contiennent du plomb. Ne les utilisez pas. Il s'agit souvent de produits achetés hors des États-Unis. Si vous utilisez les médicaments ou produits cosmétiques qui suivent, parlez-en à votre médecin :

- | | | | | |
|-----------------|-----------|---------------|----------------|-------------------|
| ▪ Alarcon | ▪ Cora | ▪ Kohl | ▪ Bentonite | ▪ Calabash |
| ▪ Alkohl | ▪ Greta | ▪ Liga | ▪ Sindoor | ▪ Thanaka |
| ▪ Azarcon | ▪ Farouk | ▪ Lozeena | ▪ Kumkum | ▪ Pooja en poudre |
| ▪ Bali Goli | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Tiro | ▪ Rangoli |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu | ▪ Surma | ▪ Rasa Shastra | ▪ Vibuti |

Autres sources de plomb

Exposition au plomb dans un autre pays

Les personnes qui ont déménagé ou séjourné dernièrement à l'étranger ont plus de risques d'avoir été exposées au plomb. Ce risque varie en fonction des réglementations environnementales applicables dans les différents pays. Les réglementations concernant la quantité de plomb dans les produits alimentaires ou autres sont plus ou moins strictes d'un pays à l'autre. Certains pays autorisent toujours les peintures au plomb ; des voitures roulaient encore à l'essence au plomb jusqu'à fin 2021.

Exposition au plomb provenant de l'environnement de travail ou de loisirs

Les adultes peuvent être exposés au plomb dans certains environnements de travail ou de loisirs qui utilisent du plomb. Par exemple : les chantiers de construction, la soudure au plomb, les ateliers de réparation de radiateurs ou de véhicules automobile, le recyclage des batteries, la restauration d'antiquités, le travail dans un centre de tir ou la fabrication de munitions ou de plombs de pêche. Ils sont susceptibles de rapporter de la poussière de plomb sur leurs vêtements et leur peau et d'exposer

SOURCES DE PLOMB COURANTES

les membres de leur famille, dont les enfants. Ce phénomène s'appelle l'exposition secondaire de l'entourage familial (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>). Les adultes qui travaillent ou ont des activités de loisirs dans des environnements riches en plomb doivent prendre une douche et changer de vêtements et de chaussures avant de rentrer chez eux. Les vêtements qu'ils portent au travail doivent être lavés séparément du linge de la famille. Effectuez un cycle de rinçage supplémentaire à la fin d'une lessive de linge contaminé au plomb avant d'utiliser la machine pour la lessive suivante.

Allotriophagie (pica)

L'allotriophagie est un trouble alimentaire dans lequel l'enfant ou l'adulte mâche ou ingère des substances qui ne sont pas des aliments, par exemple, de la terre, de l'argile, des débris qui se trouvent dans la maison tels que des fragments de cloisons sèches ou de plinthes ou des écailles de peinture. Si une personne est atteinte d'allotriophagie, des précautions spéciales doivent être prises pour éviter l'ingestion de plomb.

Amulettes, bijoux, clés, plombs de filets à pêche et jouets

Les enfants peuvent encore mettre d'autres objets contenant du plomb dans leur bouche. Souvent, les objets qui contiennent du plomb sont de couleur métallique, blanche, jaune vif ou rouge. Entre autres :

- Les bijoux ou broches-pendentifs que l'on épingle sur les vêtements.
- Les amulettes que l'on porte pour des raisons religieuses, pour éloigner les mauvais sorts, se protéger ou pour porter chance. Elles portent des noms variés, comme Tabeez ou Tabiz. Dans certaines familles, elles ne sont pas considérées comme des bijoux.
- Porte-clés ou clés
- Plomb à pêche
- Craie
- Antiquités importées, cubes pour enfants peints ou ayant fait l'objet de rappels produits, instruments de musique et jouets.
- Poteries en terre ou peintes

Minnesota Department of Health
Lead Program
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

3/05/2022

French

Pour vous faire envoyer ces informations dans un autre format, appelez le : 651-201-5000. Imprimé sur du papier recyclé.