

Fiche H - Conseils et surveillance hygiéno-diététiques

La prévention du saturnisme repose avant tout sur l'élimination des sources de plomb. Cependant, des mesures hygiéno-diététiques peuvent permettre de réduire considérablement l'exposition et sont un des éléments majeurs de la prévention primaire et secondaire des intoxications par le plomb des jeunes enfants et des femmes enceintes. Leur application isolée a un impact sur la plombémie. Quel que soit le niveau de plombémie, des mesures hygiéno-diététiques et des actions spécifiques sur l'habitat ou l'environnement de l'enfant et de la femme enceinte doivent être mises en place, en s'assurant de leur bonne compréhension. L'information des parents et des femmes enceintes vient ainsi en complément des mesures correctives visant à l'éviction de la source d'intoxication par le plomb.

Les personnels de PMI, les médecins généralistes, les sages-femmes, les infirmières et les travailleurs sociaux ont un rôle important de repérage des risques lors de leurs visites à domicile ou lors de leurs consultations. Les pharmaciens doivent jouer un rôle préventif en diffusant l'information au sein des officines.

Les principales sources d'exposition au plomb des jeunes enfants sont présentées dans la fiche B et celles de la femme enceinte dans la fiche M. Les mesures de prévention à mettre en œuvre dépendent de la source impliquée. Les conseils sont à adapter en fonction des facteurs de risque identifiés.

1 - Prévention de l'exposition au plomb des vieilles peintures

Information de l'entourage des enfants

L'entourage des enfants doit être informé des modalités de l'exposition au plomb des peintures :

- Les enfants séjournant dans des locaux de bâtis anciens (construits avant 1975 et surtout ceux construits avant 1949) et dégradés peuvent s'intoxiquer par le plomb :
 - en grattant les murs, les huisseries ou les ferronneries (garde-corps métalliques, par exemple) peints et en portant à leur bouche des écailles de peinture (pica) ;
 - en séjournant dans des pièces dont le sol et/ou les surfaces sont contaminés par des poussières de peintures, en raison de la dégradation de ces dernières ou de travaux récents de réparation ou de rénovation réalisés sans précaution ou suivis d'un ménage insuffisant ;
 - en séjournant sur des balcons ou des terrasses dont le sol est revêtu de plomb.
- L'exposition des enfants à des écailles ou des poussières de peinture peut survenir dans leur logement, mais aussi dans les parties communes de l'immeuble où ils habitent.
- Les enfants de moins de 6 ans présentent un risque élevé d'intoxication par les écailles et les poussières de peinture car, à la différence de la plupart des enfants plus âgés, des adolescents et des adultes, ils portent habituellement à leur bouche leurs mains, leurs jouets et les autres objets de leur environnement.
- La sur-occupation du logement est un facteur aggravant. Elle augmente le risque de dégradation des peintures (humidité, chocs, etc.). Elle entraîne aussi l'utilisation par les enfants des parties communes des immeubles qui sont plus souvent des zones où les revêtements muraux sont porteurs de peintures riches en plomb et dégradées.

Les mesures de prévention à mettre en œuvre découlent de la connaissance de la source et des modalités de l'exposition au plomb.

Action sur les sources d'exposition au plomb des peintures

- Nettoyer souvent le sol des pièces et des balcons ou terrasses, les rebords de fenêtres avec une serpillière humide, ne pas utiliser de balai ou d'aspirateur (sauf s'ils sont équipés de filtre THE (Très Haute Efficacité) ou HEPA (High Efficiency Particulate Air) car il existe un risque de dispersion des micro particules.
- Lutter contre l'humidité qui favorise la dégradation des peintures : aérer quotidiennement le logement pendant au moins 10 minutes, ne pas boucher les ouvertures de ventilation permanente et chauffer suffisamment en période froide.
- Éviter de poser des revêtements textiles (moquette, tapis) dans les pièces où l'enfant joue pour éviter l'accumulation de poussières.
- Surveiller l'état des peintures et en cas de dégradation prendre toutes les précautions nécessaires :
 - dans l'attente des travaux : empêcher l'enfant d'accéder aux peintures dégradées (en interposant un obstacle : meuble, carton, papier peint, tissu, etc.) ;
 - lors des réparations : éviter la dissémination de poussières (cf. fiche K).
- Quand des travaux sont nécessaires, il est souhaitable de les organiser en coordination avec les services de l'état ou territoriaux concernés (cf. fiche K).
- Éviter d'étendre le linge sous ou à côté de revêtements dégradés (volets).
- Ne pas laisser les jouets et les poussettes dans les parties communes quand les peintures sont dégradées ou les recouvrir (tissu, plastique) et les laver régulièrement.

Précautions à prendre vis-à-vis de l'enfant

- Lui laver les mains et le visage le plus souvent possible et systématiquement avant les repas.
- Lui couper les ongles courts et ne pas laisser l'enfant se les ronger.
- Laver fréquemment ses jouets et « doudous ».
- Favoriser les promenades, la fréquentation de l'école, de la restauration scolaire et de la garderie pour l'éloigner des sources d'intoxication, le cas échéant.

Précautions pour les adultes notamment les femmes enceintes

- Se laver les mains souvent, systématiquement avant les repas, se couper les ongles courts, ne pas les ronger.

2 - Prévention de l'exposition au plomb d'autres sources

Eau du robinet

- En présence de canalisations d'eau potable en plomb ou en cas de doute, il est déconseillé d'utiliser l'eau du robinet pour la préparation de biberons.
- Pour les autres utilisations alimentaires notamment chez la femme enceinte, il est recommandé, lorsque l'eau a stagné dans les canalisations (par exemple, le matin au réveil ou au retour d'une journée de travail ou d'un séjour à l'extérieur de la maison) de n'utiliser l'eau qu'après une période d'écoulement suffisante pour rincer la canalisation (au moins 3-5 minutes). Il est possible de s'assurer du rinçage complet de la canalisation en surveillant la température de l'eau avec le doigt : l'eau en provenance directe de la canalisation publique est en général plus froide. Une vaisselle préalable, l'usage de la chasse d'eau, voire une douche, si la salle d'eau est alimentée par la même colonne montante que la cuisine, permettent d'éliminer l'eau ayant stagné dans les tuyaux sans la gaspiller.
- Ne pas utiliser l'eau chaude du robinet pour la préparation des denrées alimentaires, une température élevée favorisant la migration des métaux dans l'eau.

Risque industriel

A proximité d'un site industriel émetteur de plomb ou pollué par le plomb :

- Veiller à essuyer et retirer ses chaussures et celles de l'enfant en entrant.
- Veiller à un nettoyage humide fréquent du logement (serpillière), surtout en habitat pavillonnaire, pour limiter l'accumulation de poussières riches en plomb.
- Ne pas laisser les enfants jouer à l'extérieur sur un sol nu.
- Laver fréquemment les jouets et les « doudous ».
- Éviter la consommation des végétaux cultivés sur les anciens sites industriels ou à proximité de site industriel (surtout légumes à feuilles et fruits).
- Veiller à une hygiène stricte de l'enfant et de la femme enceinte : lavage des mains fréquent et systématique avant tous les repas, ongles courts et éviter de se les ronger.

3 - Autres sources d'intoxication

- Ne pas cuisiner ou stocker des denrées alimentaires dans des plats en céramique ou en étain de fabrication artisanale ou à usage normalement décoratif, de même que dans des récipients en cristal ;
- Ne pas utiliser de cosmétiques traditionnels (khôl, surma, tiro, kaja), ni de remèdes traditionnels, qui contiennent souvent du plomb.
- En cas d'activité professionnelle ou de loisir d'un parent pouvant exposer au plomb, veiller au respect strict des règles d'hygiène :
 - la personne exposée doit se doucher et se brosser soigneusement les ongles après avoir quitté ses vêtements professionnels et avant de passer sa tenue de ville pour regagner son domicile ;
 - selon la réglementation en vigueur (articles R.4412-19 et R 4412-159 du Code du travail), les employeurs ont la charge de l'entretien des vêtements et des équipements de protection des travailleurs exposés au plomb afin que ces derniers ne les rapportent pas à leur domicile ;
 - l'exposition professionnelle au plomb des femmes enceintes (cf. fiche L) est réglementairement interdite. En raison de la lente élimination du plomb après l'arrêt de l'exposition, c'est une mesure de prévention qui n'est pas suffisamment protectrice. L'exposition au plomb des femmes en âge de procréer devrait être aussi faible que possible. Ces femmes doivent impérativement être informées des risques pour la grossesse et pour la santé de l'enfant à naître. Il est recommandable qu'elles programment leurs grossesses, afin que leur médecin du travail en collaboration avec leur médecin traitant leur donne la possibilité de les débiter avec une plombémie la plus basse possible. Il faut aussi qu'elles comprennent la nécessité d'informer aussi précocement que possible leur médecin du travail de leur grossesse, afin que leur exposition soit immédiatement suspendue.
- Ne pas manipuler et encore moins fabriquer ou reconditionner des plombs de chasse ou pêche, ou figurines à proximité des enfants ou dans un lieu qu'ils fréquentent.
- Éviter de laisser à la portée des enfants des objets en plomb tels que figurines, vieux jouets peints, plombs de chasse ou de pêche, etc.
- Éviter de fumer dans le logement et la voiture en présence de l'enfant.
- Pour les lieux de vie précaires (squats, bidonvilles) les conseils sont à adapter à la situation locale en lien avec l'ARS et co-construits avec les familles.

4 - Conseils diététiques

Veiller au bon équilibre alimentaire de l'enfant et de la femme enceinte : prise de repas réguliers (le jeûne augmente l'absorption du plomb) et alimentation riche en fer et en calcium (l'intoxication par le plomb est aggravée par le manque de fer et de calcium) (cf. fiche N) pour la femme enceinte et les recommandations du PNNS pour l'enfant).

Pour en savoir plus :

Recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les enfants et les adolescents :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=688>

Guide nutrition pendant et après la grossesse :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1060.pdf> (professionnel de santé)

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf> (grand public)