



*Débarassez-vous du plomb*  
*Brochure d'information*

## **Nutrition et empoisonnement au plomb**

La seule manière d'empêcher totalement l'empoisonnement au plomb et d'abaisser le niveau de plomb dans le sang, c'est d'enlever toutes les sources de plomb. Cependant, certains aspects de la nutrition et de l'hygiène peuvent influencer la quantité de plomb absorbée par un enfant.

### **Repas réguliers**

---

Alimenter votre enfant avec des repas et des casse-croûtes réguliers aidera son corps à absorber moins de plomb. Un estomac vide absorbe plus de plomb. Les enfants devraient être alimentés avec trois repas et deux ou trois casse-croûtes chaque jour. Employez la pyramide alimentaire pour vous aider à choisir des nourritures saines.

### **Nourriture riche en fer**

---

Dans le corps, le plomb et le fer sont très semblables. Quand il y a plus de présence de fer que de plomb, le corps absorbera le fer. Des nourritures riches en fer devraient être servies au moins deux fois par jour. Les nourritures suivantes sont riches en fer :

- viandes rouges et volaille
- huîtres, palourdes et moules
- haricots secs et pois
- noix ou graines de tournesols
- poissons, thons et saumons
- céréales enrichies en fer
- raisins, dates et prunes
- légumes verts

### **Nourriture riche en calcium**

---

Une nourriture riche en calcium aide aussi le corps à absorber moins le plomb. Servez de la nourriture riche en calcium au moins 3 fois par jour. Nourriture riche en calcium:

- lait et produits laitiers
- saumons avec des os
- jus d'orange enrichi de calcium
- fromage et fromage blanc
- yaourt
- tofu

### **Nourriture riche en vitamine C**

---

La vitamine C aide le corps à absorber le fer et le calcium. Des nourritures qui contiennent la vitamine C devraient être servies au moins une fois par jour. Nourriture contenant beaucoup de vitamine C:

- oranges
- pommes de terre
- pamplemousse
- citron vert
- tomates
- mandarines
- citron
- kiwi
- fraises
- patates douces
- brocoli
- melon

### **Autres nourriture à éviter**

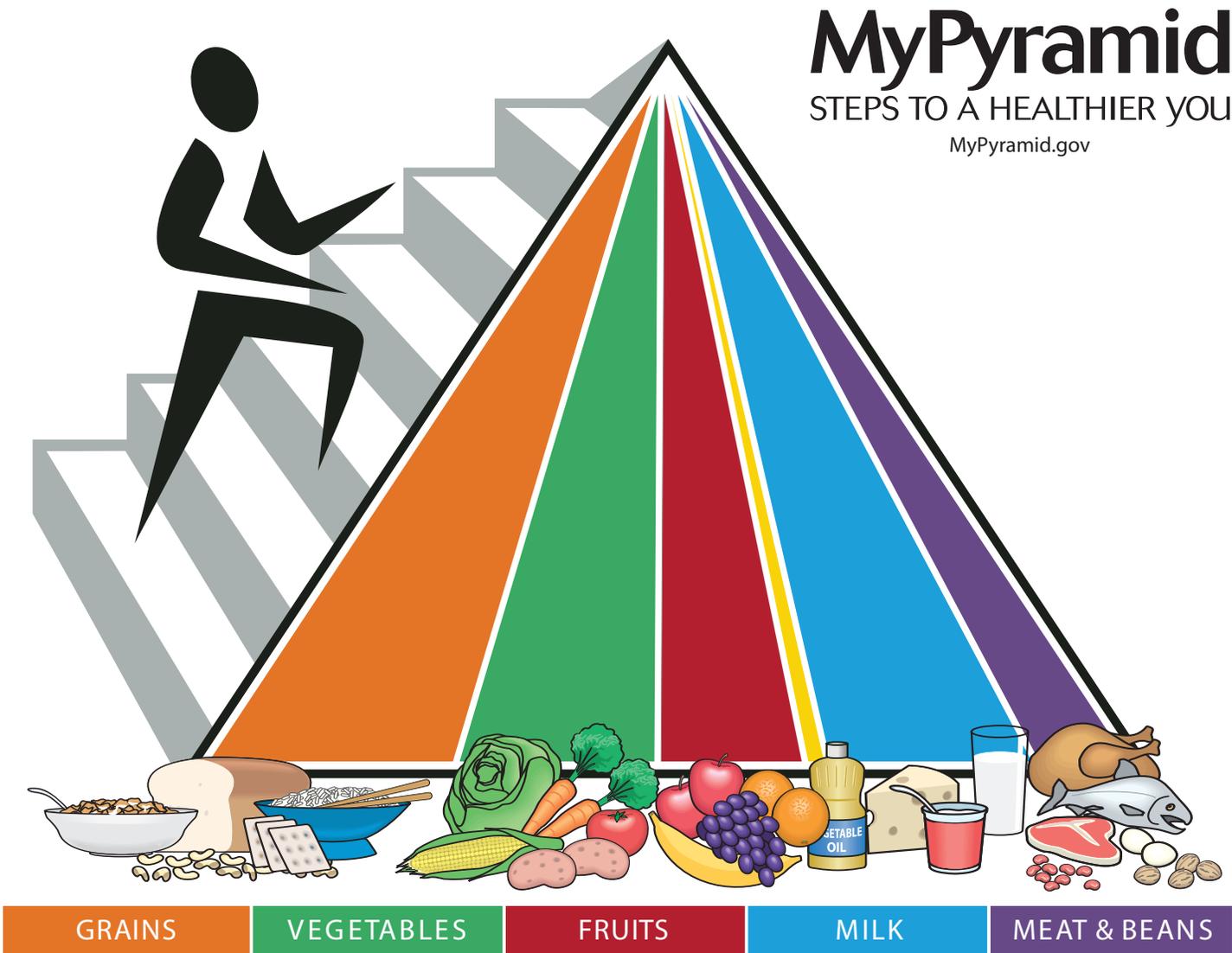
---

- Nourritures stockées dans des conserves soudés par le plomb, plats en céramique glacés ou en cristal plombé.
- Légumes poussant dans un sol contaminé par le plomb.
- Nourritures ou boissons faites avec de l'eau contaminée au plomb (Utilisez toujours de l'eau fraîche pour la cuisson ou pour boire, laissez couler un filet d'eau claire pendant quelques minutes.)
- Nourriture entreposées dans des sacs en plastique imprimés (Les encres utilisées pour l'emballage peuvent contenir du plomb.)

## Bonne hygiène

La bonne hygiène est également importante pour protéger les enfants contre l'empoisonnement au plomb. Suivez ces suggestions:

- Lavez les mains de l'enfant, son visage et sa bouche souvent, particulièrement avant les repas.
- Lavez les tétines de biberons et les tétines et jouets qui sont placés souvent dans la bouche des enfants.
- Maintenez les ongles des enfants courts, ainsi la poussière de plomb ne peut pas s'y mettre facilement.
- Mangez toujours sur une table propre. La nourriture qui est tombée par terre devrait être jetée.



Pour plus d'information sur l'empoisonnement au plomb, veuillez prendre contact avec le département de la santé publique de l'Etat d'Illinois au 217-782-0403, 800-545-2200, or TTY (pour les personnes mal entendant) 800-547-0466; ou appelez votre département local de santé.