Débarrassez-vous du plomb
Brochure d'information

Nutrition et empoisonnement au plomb

La seule façon d'empêcher un empoisonnement par le plomb et de réduire le taux de plomb dans le sang est d'éliminer toutes les sources de plomb. Cependant, certaines habitudes alimentaires et hygiéniques peuvent influencer la quantité de plomb ingérée par un enfant.

Repas réguliers

Nourrir votre enfant lors de repas et de collations réguliers aidera son corps à absorber moins de plomb. Un estomac vide favorise l'ingestion de plus de plomb. Les enfants devraient être nourris avec trois repas et deux ou trois collations chaque jour. Utilisez la pyramide alimentaire pour vous aider à choisir des aliments sains.

Aliments riches en fer.

Dans le corps, le plomb et le fer se ressemblent énormément. Si un enfant a une carence en fer, le corps peut absorber plus de plomb. Des aliments riches en fer devraient être servis au moins deux fois par jour. Les aliments suivants sont riches en fer:

- viandes rouges et volailles
- huitres, palourdes et moules
- haricots secs et petits pois
- noix ou graines de tournesol
- poisson, thons et saumons
- céréales enrichies en fer
- raisins, dattes et prunes
- légumes verts

Demandez son avis à votre docteur, votre infirmière, ou votre nutritionniste concernant les aliments appropriés à l'âge de votre enfant.

Aliments riches en calcium

Des aliments riches en calcium aident aussi le corps à absorber moins de plomb. Servez de la nourriture riche en calcium au moins trois fois par jour. Des aliments riches en calcium sont inclus dans la liste suivante:

- lait et produits laitiers
- tofu enrichi en calcium
- jus d'orange enrichi en calcium
- fromage et fromage blanc
- yaourt
- saumon avec les os

Aliments riches en vitamine C

La vitamine C aide le corps à absorber fer et calcium. Des aliments contenant de la vitamine C devraient être servis au moins une fois par jour. Quelques aliments riches en vitamine C sont inclus dans la liste suivante:

- oranges
- pommes de terre
- pamplemousse
- citron vert
- tomates
- tangerines
- citron
- kiwi
- fraises
- patates douces
- broccoli
- melon

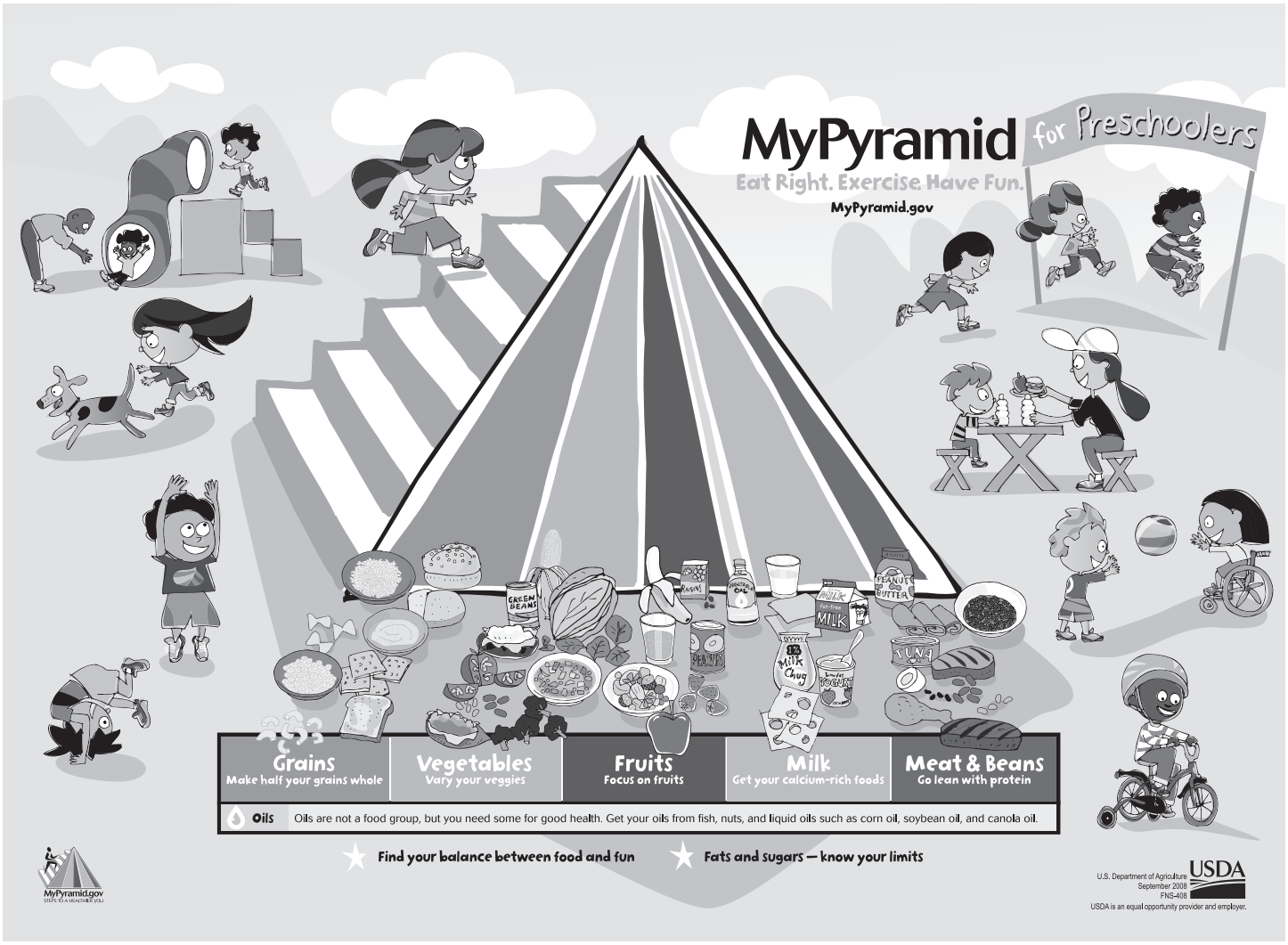
Autres aliments à éviter

- Aliments stockés dans des conserves soudées à l'aide de plomb, plats en céramique glacée, cristal au plomb.
- Légumes poussant dans un sol contaminé par le plomb.
- Aliments ou boissons préparés avec de l'eau contaminée au plomb (Toujours utiliser de l'eau fraî che pour cuisiner ou boire ; laissez couler l'eau froide pendant quelques minutes avant de l'utiliser.)
- Certaines friandises en provenance de Mexico peuvent contenir du plomb.

Bonne hygiène

Avoir une bonne hygiène est également important dans la protection des enfants contre l'empoisonnement par le plomb. Suivez ces suggestions:

- Lavez les mains de l'enfant, son visage et sa bouche souvent, particulièrement avant les repas.
- Lavez les tétines de biberon, sucettes et jouets qui sont placés souvent dans la bouche des enfants.
- Conservez courts les ongles des enfants, ainsi la poussière de plomb ne peut s'y incruster facilement.
- Mangez toujours sur une table propre. Les aliments tombés par terre devraient être jetés.



Pour plus d'informations sur l'empoisonnement au plomb, veuillez prendre contact avec le département de la santé de l'État de l'Illinois au 217-782-3517, 866-909-3572, ou TTY (uniquement pour les personnes malentendantes) 800-547-0466; ou appelez votre département local de santé

Imprimé par autorité de l'État de l'Illinois
P.O. #5511487 1M 9/10