



LA GROSSESSE ET L'EMPOISONNEMENT AU PLOMB

Ce que vous devez savoir

Le plomb est un poison
qui peut nuire à votre
bébé et à vous-même
lorsque vous êtes
enceinte



Le plomb peut être à l'origine des
problèmes suivants :

- hypertension;
- fausse couche;
- le fait que votre bébé naisse prématuré ou trop petit;
- problèmes d'apprentissage et de comportement chez votre enfant.

Vous pouvez être exposée au plomb de différentes manières, y compris en consommant des aliments contaminés au plomb ou en utilisant des produits qui en contiennent. Si vous avez été exposée au plomb quand vous étiez plus jeune, il est possible qu'il soit toujours présent dans votre corps. Lorsque vous êtes enceinte, ce plomb peut être transmis à votre bébé.

Votre prestataire de soins de santé doit évaluer votre risque d'exposition au plomb



Pendant votre première visite prénatale, votre médecin vous questionnera sur votre exposition passée et présente au plomb.

Discutez avec votre médecin des points suivants :

- le temps que vous avez passé en dehors des États-Unis ;
- les produits comme les remèdes alternatifs, les épices, les aliments, les cosmétiques ou les objets en céramique d'autres pays que vous avez utilisés au cours de l'année dernière ;
- les envies de manger des produits non alimentaires, comme de l'argile, des morceaux de poterie, de la terre ou des éclats de peinture ;
- les travaux de réparation ou de rénovation effectués dans votre domicile au cours l'année dernière ;
- les emplois ou les loisirs qui peuvent entraîner un contact avec du plomb.

Il se peut que vous ne présentiez aucun signe ni aucun symptôme même si vous avez été exposée au plomb. La seule façon de le savoir est de réaliser une analyse du taux de plomb dans le sang. Pour effectuer un dépistage, contactez votre médecin.

Protégez votre bébé et vous-même



- Évitez d'utiliser des remèdes alternatifs, des aliments, des épices et des cosmétiques susceptibles de contenir du plomb.
- Évitez d'utiliser des objets en céramique traditionnels ou fabriqués de manière artisanale pour cuisiner, servir ou conserver des aliments.
- Ne mangez jamais de produits non alimentaires comme de l'argile, des morceaux de terre....
- Restez à bonne distance des travaux de réparation ou de rénovation effectués dans votre domicile.
- Évitez les emplois et les loisirs qui peuvent entraîner un contact avec du plomb, comme les activités de construction, de rénovation de maisons, de réparation de véhicules, de repolissage de meubles ou de travail avec des bijoux, des métaux ou des pigments de couleur.
- Lavez les vêtements de travail séparément du reste du linge si quelqu'un dans votre foyer travaille en contact avec du plomb.

Mangez sainement



Discutez avec votre médecin afin de vous assurer que vous n'avez pas de carence en calcium, en fer et en vitamine C.

- **Aliments contenant du calcium :** lait, fromage, yaourt, épinards, choux cavaliers, tofu, saumon et glace.
- **Aliments contenant du fer :** viande rouge maigre, poulet, œufs, thon, lentilles, haricots, pois, pruneaux, raisins secs, brocolis et épinards.
- **Aliments contenant de la vitamine C :** oranges, pamplemousses, fraises, kiwis, jus de fruits, poivrons, brocolis et tomates.



Protégez votre bébé

- Utilisez de l'eau froide du robinet pour boire, cuisiner ou préparer le lait maternisé ou la bouillie de céréales pour votre bébé. Appelez le **311** pour obtenir un kit de test du plomb gratuit de l'eau potable. Vous recevrez les résultats sous 30 jours après avoir envoyé l'échantillon d'eau.
- Empêchez les enfants de s'approcher de la peinture qui s'écaille, qui se fissure ou qui se détache car elle peut contenir du plomb. Signalez à votre propriétaire que la peinture s'écaille. Si le problème n'est pas résolu ou si vous estimez que les travaux de réparation ou de rénovation ne respectent pas les normes de sécurité, appelez le **311** pour demander une inspection gratuite.
- Lavez régulièrement les sols, les rebords de fenêtre, les mains et les jouets.
- Enlevez les chaussures avant d'entrer chez vous.
- Demandez aux personnes de votre foyer d'enfiler des vêtements propres avant d'entrer chez vous si elles sont en contact avec du plomb dans leur travail.
- Rappelez à votre médecin de réaliser un test de dépistage d'empoisonnement au plomb sur votre enfant à l'âge de un et deux ans. Renseignez-vous sur le test pour vos enfants plus âgés auprès de votre médecin. Si vous n'avez pas de médecin, appelez le **311** pour savoir où faire dépister votre enfant.

Pour obtenir davantage d'informations sur le plomb, appelez le **311** ou consultez le site nyc.gov/lead.

