

# CONSEILS SANITAIRES

DESTINÉS AUX PERSONNES  
VIVANT SUR OU À PROXIMITÉ  
DE SOLS FORTEMENT CONCENTRÉS EN  
**MÉTAUX** ET **MÉTALLOÏDES**

OBJECTIF DE PRÉVENTION : DIMINUER SON EXPOSITION  
ET CELLE DES SIENS AU QUOTIDIEN

## EAU DE CONSOMMATION : BOISSON ET USAGES ALIMENTAIRES

- utilisez une eau contrôlée (eau de distribution publique, ou à défaut eau embouteillée).

## HYGIÈNE INDIVIDUELLE : EFFICACITÉ DE GESTES SIMPLES

- lavages fréquents des mains, avec du savon, surtout avant les repas,
- veiller au bon lavage des mains des enfants,
- ongles coupés courts, régulièrement brossés,
- lavage fréquent des jouets utilisés en extérieur,
- ne pas laisser les enfants jouer dans la terre,
- lavage des vêtements de jardinage.

## CULTURES POTAGÈRES & ALIMENTATION

- éviter ou limiter en quantité la consommation de fruits et légumes cultivés sur sols potentiellement concentrés en métaux ; le cas échéant, les laver soigneusement,
- en cas de jardin potager, arroser les cultures à visée alimentaire avec une eau potable (eau du robinet ou autre ressource contrôlée),
- alternative : culture hors sol (en pots) ou recouvrement de terre végétale non chargée en métaux (donc contrôlée) sur environ 30-50 cm d'épaisseur (selon les types de cultures souhaitées),
- diversifier l'origine géographique et les lieux d'achats des produits alimentaires,
- se laver les mains avant les repas ou la préparation des aliments,
- veiller à avoir une alimentation diversifiée.



# CONSIGNES POUR L'ENTRETIEN DU LOGEMENT

- nettoyage humide du sol des habitations (préférer la serpillière au balai ou à l'aspirateur qui remettent les poussières en suspension sans les éliminer),
- limiter l'entrée de poussières extérieures :
  - par les chaussures, les objets, les animaux domestiques qui rapportent des poussières via leurs poils...
  - par le lavage régulier des rebords de fenêtres et des sols en dur autour des habitations.
- éviter si possible les sols nus (terre) autour des habitations: les recouvrir par dallage, herbe, graviers...
- préférer les sols et revêtements facilement lavables dans les habitations (carrelages, parquets...) ; éviter tapis et moquettes qui retiennent les poussières.



**TOUTES CES  
RECOMMANDATIONS**  
VISENT À LIMITER VOTRE EXPOSITION AUX  
POLLUANTS PRÉSENTS DANS LES POUSSIÈRES DES SOLS.