

# Le plomb

## Santé publique – Fiche d'information

---

### Qu'est-ce que le plomb?

Le plomb est un métal gris bleuâtre, lourd et mou, présent à l'état naturel dans l'écorce terrestre. Le plomb est utilisé dans la fabrication de nombreux produits de consommation.

### Quels sont les risques pour la santé de l'exposition au plomb?

L'exposition au plomb peut causer une vaste gamme d'effets sur la santé. Les effets du plomb s'accumulent avec le temps. Plus l'exposition au plomb est importante et prolongée, plus les effets sur la santé seront grands. Le plomb peut être entreposé dans les os et être libéré pendant les périodes de renouvellement osseux (p. ex. pendant la grossesse, la ménopause, après une blessure). L'exposition chronique au plomb peut ne provoquer aucun symptôme évident jusqu'à ce que les niveaux dans le corps soient très élevés. Le plomb peut affecter les fonctions digestives et rénales, nuire à la production du sang et accroître la tension artérielle. De plus, une exposition élevée au plomb peut entraîner la maladie cardiaque, la dépression, une réduction de la fertilité, la fatigue, une atteinte nerveuse, des pertes de mémoire et des perturbations de la concentration et du sommeil. Les expositions considérables (p. ex. le fait de mâcher ou d'avaler un objet contenant du plomb ou de respirer des vapeurs de plomb) peuvent causer une intoxication au plomb. Cependant, on a établi des preuves limitées selon lesquelles les travailleurs de certains groupes de professions qui sont exposés à des concentrations élevées de plomb courraient un risque accru de développer le cancer. Dans la population en général, aucun lien n'a été établi entre le taux de plomb dans le sang et le cancer.

L'exposition humaine au plomb a considérablement diminué au cours des 30 dernières années, le plomb ayant été retiré de l'essence et de la peinture. Toutefois, des données récentes indiquent que le plomb peut avoir des effets sur la santé à des niveaux d'exposition moins élevés que ce que l'on croyait auparavant.

### Qui présente des risques plus élevés d'exposition au plomb?

Tout le monde devrait limiter le plus possible l'exposition au plomb.

Cependant, en raison des effets du plomb sur le cerveau en développement, les enfants et les bébés à naître sont plus sensibles à l'exposition au plomb. Même à de faibles niveaux, l'exposition au plomb a été associée à des retards de développement chez l'enfant, une diminution des compétences langagières, une réduction des aptitudes intellectuelles et des retards pubertaires. Les études démographiques ont révélé qu'il existait chez les enfants ayant de faibles taux d'exposition au plomb un lien avec une réduction du quotient intellectuel (QI) et des effets indésirables sur le comportement, par rapport aux enfants qui ont été moins exposés. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le Rapport final de 2013 sur l'état des connaissances scientifiques concernant les effets du plomb sur la santé humaine de Santé Canada.

Les femmes qui pourraient devenir enceintes devraient limiter leur exposition au plomb afin de protéger leur enfant à naître. Puisque le plomb peut être entreposé dans les os et que le métabolisme osseux est accru pendant la grossesse et l'allaitement, le plomb présent dans les os est libéré dans la circulation sanguine de la mère. Une fois dans le sang de la mère, le plomb peut passer au fœtus et augmenter le risque de fausse couche, de mortinaissance, de naissance prématurée, de faible poids du bébé à la naissance et d'effets nocifs sur le développement du cerveau.

### Quels types d'exposition au plomb sont courants?

Tout le monde est exposé à d'infimes quantités de plomb dans l'air, le sol, la poussière ménagère, la nourriture, l'eau potable et divers produits de consommation. On retrouve des traces de plomb dans pratiquement tous les aliments. Le plomb présent dans l'atmosphère se pose sur les cultures ou le sol, puis est absorbé par les plantes. La fumée de cigarette

peut également contenir de petites quantités de plomb. Cependant, dans certaines situations, le risque d'exposition au plomb peut être plus élevé, y compris à la maison, dans les espaces communautaires et au travail. Certains produits de consommation peuvent également contenir du plomb et peuvent entraîner une exposition accrue au plomb.

## À la maison

### Peinture

Si votre maison a été construite **avant 1960**, de la peinture au plomb a sans doute été utilisée à l'intérieur comme à l'extérieur. Dans les maisons construites **entre 1960 et 1990**, de petites quantités de plomb pourraient être présentes dans la peinture utilisée. Il n'en reste pas moins que la présence de peinture à base de plomb à la maison pose un grave danger pour la santé lorsqu'elle s'écaille ou se détache, ou lorsque la surface recouverte est accessible aux enfants, qui peuvent la mâchonner. Le fait d'enlever de la vieille peinture au plomb dans le cadre de travaux de rénovation peut provoquer l'inhalation ou l'ingestion de poussière de plomb par les travailleurs ou les occupants de la maison. L'exposition au plomb pendant des rénovations peut être très élevée.

### Eau potable

Les maisons construites avant 1950 peuvent avoir des tuyaux d'approvisionnement en eau enduits de plomb, ce qui peut accroître la quantité de plomb dans l'eau potable de la maison. La présence de soudures et d'accessoires fixes contenant du plomb peut également augmenter les niveaux de plomb dans l'eau potable. Veuillez consulter [la feuille de renseignements provinciale sur le plomb dans l'eau potable \(en anglais seulement\)](#).

## Dans la communauté

Les sources communautaires d'exposition au plomb comprennent les fonderies de plomb **actives**, les entreprises de recyclage du métal et les établissements de recyclage des batteries d'automobiles. Certains petits avions utilisent encore du carburant au plomb. L'exposition aux poussières en suspension dans l'air de ces endroits peut contribuer à une augmentation des

taux de plomb dans le sang. La contamination du sol attribuable à des activités industrielles antérieures ou une circulation automobile antérieure sur des routes où la circulation était dense lorsque le carburant au plomb était courant peut contribuer à la présence de plomb dans le sol des jardins de résidences ou dans la poussière domestique. Des études ont montré que l'exposition à des taux accrus de plomb dans le sol peut augmenter légèrement les taux de plomb dans le sang. On n'a pas établi de mesures efficaces de prévention de cette exposition. Des précautions peuvent toutefois être prises en ce qui concerne le jardinage. Veuillez consulter [la feuille de renseignements provinciale sur le jardinage domestique \(en anglais seulement\)](#).

### Travailler avec le plomb

Les travailleurs de certaines industries peuvent être exposés à de fortes concentrations de plomb. La poussière de plomb peut être inhalée. Le plomb entre principalement dans la production des batteries au plomb utilisées dans les automobiles. Des pigments de plomb sont aussi ajoutés au verre pour empêcher l'exposition aux rayonnements des écrans de télévision et d'ordinateur, et se retrouvent également dans beaucoup d'autres produits. Des émanations de plomb peuvent être libérées lorsque l'on brûle des huiles usées, des imprimés de couleur, des boîtiers de piles ou du bois recouvert d'une peinture au plomb. Le plomb est également présent dans les munitions, les plombs de pêche et la brasure.

Les passe-temps peuvent être une source d'exposition au plomb. Le fait de consommer du gibier contenant des fragments de plomb peut provoquer des expositions élevées au plomb. On a constaté des expositions élevées au plomb chez les personnes qui fréquentent les champs de tir au Manitoba. Pour en savoir plus, veuillez consulter [l'exposition au plomb sur les champs de tir au Manitoba](#).

Au sein d'une famille, l'exposition peut se produire si des membres de la famille rapportent du plomb à la maison sur leurs vêtements ou dans leur véhicule. Utilisation du plomb, par exemple dans le cadre d'un emploi ou d'un loisir comme la fabrication de vitraux, peut entraîner l'exposition à des vapeurs et une poussière de plomb nocives.

## Produits

Certains médicaments traditionnels, produits homéopathiques, épices (curcuma) ou cosmétiques d'importation privée peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité canadiennes concernant le plomb. Les jouets, ustensiles ou contenants à nourriture importés peuvent aussi contenir du plomb. Le plomb des glaçures recouvrant la verrerie et la céramique peut pénétrer dans la nourriture, en particulier les aliments acides comme les jus de fruits. Des règlements canadiens limitent la teneur en plomb des glaçures pour la verrerie et les objets en céramique vendus au Canada, si ces produits sont destinés à être utilisés pour préparer, servir ou conserver les aliments. Toutefois, la verrerie à glaçure et la vaisselle en céramique émaillée achetées à l'étranger peuvent contenir assez de plomb pour présenter un risque pour la santé.

Les chandelles qui contiennent du plomb dans leur mèche peuvent également libérer des quantités nocives de vapeurs de plomb lorsqu'elles brûlent. Le cristal au plomb peut être une source d'exposition au plomb. Le plomb peut être présent dans les stores horizontaux de plastique (PVC) à mini-lamelles faits en Asie ou au Mexique, qui posent des risques pour les jeunes enfants.

## Autres sources

Le lait maternel est rarement une source importante d'exposition au plomb, mais il peut en contenir des traces si une mère a été exposée à des niveaux élevés de plomb dans le passé. Une teneur faible en fer ou en calcium peut accroître les taux de plomb et de faibles taux de vitamine C peuvent réduire l'excrétion de plomb. Le fait de corriger ces déséquilibres peut donc contribuer à réduire les taux de plomb dans le corps.

## Conseils pour votre protection et celle de votre famille contre l'exposition au plomb

### Surveillez la peinture à base de plomb

Si vous croyez que la peinture de votre maison contient du plomb, faites-la tester. Un inspecteur agréé peut mesurer la teneur en plomb d'une peinture

chez vous, ou vous pouvez envoyer par la poste des échantillons de votre peinture à un laboratoire. Pour trouver un inspecteur ou un laboratoire dans votre région, veuillez communiquer avec [le Conseil canadien des normes](#) ou [la Canadian Association for Laboratory Accreditation](#). Faites une recherche en ligne ou consultez votre annuaire local sous Laboratoires - Analyses et tests.

Communiquez d'abord avec le laboratoire et assurez-vous de suivre toutes les instructions pour recueillir et envoyer des échantillons de peinture. Si la peinture au plomb est en bon état et qu'elle n'est pas sur une surface qu'un enfant pourrait mettre dans sa bouche, le risque est minime. Le mieux est alors de peindre par-dessus, de la couvrir avec du papier peint, un lambris ou un panneau mural. Si la peinture à base de plomb est craquelée, qu'elle s'écaille, qu'elle pèle ou qu'elle est sur une surface qu'un enfant pourrait mettre dans sa bouche, il faut agir. Consultez la feuille de renseignements de Santé Canada sur [La peinture à base de plomb](#) avant d'entreprendre un projet de rénovation dans une maison plus âgée.

### Éloignez les jeunes enfants du plomb

Sucer, avaler ou mâchouiller un objet contenant du plomb peut entraîner un empoisonnement au plomb. À la maison, évitez de vous servir d'objets contenant du plomb. Ne laissez pas de la nourriture ni des boissons dans des contenants en cristal au plomb pendant un certain temps. Il ne faut pas servir de boissons aux femmes enceintes ni aux enfants dans des verres en cristal. Les bébés ne doivent jamais boire dans des biberons en cristal au plomb. Évaluez les sources de plomb dans votre eau potable et prenez des mesures si la teneur en plomb de votre eau est supérieure aux normes pour l'eau potable au Canada.

### Prenez des précautions lorsque vous travaillez avec le plomb

Lorsque vous travaillez avec le plomb, ou dans l'éventualité d'une exposition au plomb, prenez toutes les précautions possibles. Les femmes en âge de procréer pourraient décider d'éviter les emplois associés à un risque élevé d'exposition au plomb. Si la soudure au plomb fait partie d'un passe-temps, par exemple la fabrication de vitraux, portez un masque

de bonne qualité, maintenez la propreté des surfaces, changez vos vêtements, lavez-vous après avoir travaillé, évitez que les enfants et les femmes enceintes n'aient accès à votre aire de travail et assurez-vous que les enfants n'aient aucun contact avec les produits contenant du plomb. Si vous travaillez avec du plomb, prenez des précautions pour éviter de rapporter de la poussière de plomb à la maison. Si vous chassez avec des balles de plomb, rappelez au boucher qui dépècera l'animal de ne pas conserver la viande altérée de manière excessive par l'impact des balles et de garder une bonne distance entre la viande conservée et les trous de balles. Si vous fréquentez un champ de tir, prenez les précautions appropriées.

## Mesures à prendre si vous croyez avoir eu une exposition prolongée au plomb

Pour traiter une exposition croissante au plomb, il faut cesser l'exposition. Les taux de plomb dans le corps déclineront graduellement avec le temps. Si l'exposition au plomb vous préoccupe, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, qui pourra effectuer une prise de sang pour mesurer votre taux sanguin de plomb, si vous croyez avoir eu une exposition importante au plomb.

### Renseignements additionnels :

- Santé Canada : Rapport final sur l'état des connaissances scientifiques concernant les effets du plomb sur la santé humaine

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/rapports-publications/contaminants-environnementaux/rapport-final-etat-connaissances-scientifiques-concernant-effets-plomb-sante-humaine.html>

### Information à l'intention du public

- Health Links – Info Santé 204 788-8200 ou 1 888 315-9257 (sans frais)
- Exposition au plomb sur les champs de tir du Manitoba – Salubrité de l'environnement - Feuille de renseignements
- Feuille de renseignements sur le plomb dans l'eau potable au Manitoba (en anglais seulement)
- Canadiens en santé. Réduire votre exposition au plomb
- Santé Canada - Liste des rappels
- Santé Canada : Minimiser l'exposition au plomb provenant des réseaux de distribution d'eau potable
- Santé Canada : Peinture à base de plomb
- Environmental Protection Agency Guidelines for Lead Removal – Renovations and Painting (en anglais seulement)

### Jardinage et polluants des sols

- Feuille de renseignements sur le jardinage domestique et les polluants des sols
- Environmental Protection Agency – Growing Gardens in Urban Soils (en anglais seulement)

### Information à l'intention des exploitants de champs de tir au Manitoba

- Exposition au plomb sur les champs de tir du Manitoba – Information à l'intention des exploitants - Feuille de renseignements