



# Défi d'élimination du plomb dans votre maison



## DESCRIPTION DU DÉFI :

L'exposition au plomb est un grave problème de santé, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes. Le plomb peut affecter divers organes et systèmes du corps, notamment le cerveau, le cœur et les reins. En tant que métal toxique, le plomb peut causer des problèmes de santé importants lorsqu'il s'accumule dans l'organisme. Ce défi vous aidera à identifier et à réduire les sources de plomb dans votre maison, afin de protéger la santé et le bien-être de votre famille.

## QUEL EST L'IMPACT DE L'EXPOSITION AU PLOMB SUR VOTRE SANTÉ ?

- **Maladies cardiaques** : Chez les adultes, l'exposition au plomb est associée à une hypertension artérielle et à un risque accru de maladie cardiaque.
- **Lésions rénales** : Le plomb peut endommager les reins en réduisant leur capacité à filtrer les déchets du sang.
- **Santé reproductive** : L'exposition au plomb peut avoir des effets néfastes sur la santé reproductive, entraînant une diminution de la fertilité et des complications pendant la grossesse.
- **Effets cumulatifs** : Le plomb s'accumule dans l'organisme au fil du temps, en particulier dans les os. Il peut être libéré dans la circulation sanguine pendant les périodes de renouvellement osseux important, comme la grossesse ou l'ostéoporose.
- **Conditions chroniques** : Une exposition prolongée au plomb peut provoquer des affections chroniques, notamment l'anémie, le déclin cognitif et des douleurs articulaires et musculaires.

### Quel sera l'objectif de ce défi ?

Ce défi soutient divers aspects de la santé et de la sécurité, notamment :

- **La réduction du risque de maladies chroniques** : La réduction de l'exposition au plomb peut diminuer le risque de maladies cardiaques, de lésions rénales et de problèmes de reproduction.
- **Amélioration de la santé du développement** : La protection des enfants contre l'exposition au plomb peut prévenir les retards de développement et les déficiences cognitives.
- **Amélioration de la santé générale** : La réduction de la présence de plomb dans l'environnement favorise le bien-être général et prévient l'accumulation de plomb dans l'organisme.
- **Un cadre de vie plus sûr** : La création d'une maison sans plomb réduit le risque d'exposition accidentelle et favorise un mode de vie plus sain.

# D'ÉLIMINATION DU PLOMB DANS VOTRE MAISON

Au cours des quatre prochaines semaines, nous vous aiderons à prendre des mesures concrètes pour réduire la présence de plomb dans votre maison. Ce défi met l'accent sur l'identification des sources potentielles de plomb, l'utilisation de pratiques de nettoyage sûres, la réduction de l'exposition et le maintien d'un environnement sans plomb. En participant, vous assurerez à votre famille un espace plus sain et plus sûr.

C'est parti !

## Semaine 1 : Identifier et tester



**Vérifiez la présence de peinture au plomb :** Si votre maison a été construite avant 1978, elle peut contenir de la peinture à base de plomb. Recherchez les peintures écaillées ou décollées et faites-les tester. Utilisez un kit de test de peinture au plomb disponible dans les quincailleries ou engagez un professionnel pour une inspection approfondie. Veillez à ce que les rénovations ou les réparations soient effectuées par des professionnels certifiés qui respectent les règles de sécurité en matière de plomb.

**Testez votre eau :** Les maisons dont la plomberie est ancienne peuvent contenir du plomb dans l'eau. Faites analyser votre eau en contactant le service de santé local ou le fournisseur d'eau pour obtenir les coordonnées d'un laboratoire certifié. Si des niveaux élevés de plomb sont détectés, utilisez un filtre à eau certifié pour éliminer le plomb ou envisagez de remplacer les appareils sanitaires contenant du plomb.

## Semaine 2 : Pratiques de nettoyage sûres



**Nettoyage humide :** Utilisez un chiffon humide pour dépoussiérer les surfaces et passez la serpillière sur les sols afin d'éviter la propagation de la poussière de plomb. Évitez le dépoussiérage à sec et le balayage, car ils peuvent disperser des particules de plomb dans l'air. Le nettoyage humide est plus efficace pour contenir et éliminer le plomb.

**Aspirateur HEPA :** Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA pour nettoyer les tapis et les moquettes, qui peuvent retenir les particules de plomb. Les aspirateurs standards peuvent rejeter des poussières de plomb dans l'air, mais les filtres HEPA sont conçus pour capturer de très petites particules, y compris des poussières de plomb.

# D'ÉLIMINATION DU PLOMB DANS VOTRE MAISON

## Semaine 3 : Réduire l'exposition



**Scellez les surfaces :** Si vous découvrez des peintures au plomb, appliquez une nouvelle couche de peinture ou un autre produit d'étanchéité pour éviter les éclats et la poussière. Cette méthode, connue sous le nom d'encapsulation, peut être une solution efficace à court terme. Assurez-vous que la surface est propre et intacte avant d'appliquer le produit d'étanchéité.

**Remplacez les appareils sanitaires :** Envisagez de remplacer les vieux appareils et tuyaux de plomberie qui peuvent contenir du plomb. Les tuyaux en plomb, les accessoires en laiton et les soudures peuvent libérer du plomb dans l'eau potable. Leur remplacement par des matériaux sans plomb peut réduire considérablement l'exposition.

## Semaine 4 : Entretenir et éduquer



**Entretien régulier :** Maintenez les surfaces peintes en bon état et nettoyez-les régulièrement pour éviter l'accumulation de poussière de plomb. Il faut s'occuper immédiatement de toute peinture écaillée ou décollée et continuer à utiliser des méthodes de nettoyage humide et l'aspirateur HEPA pour maintenir un environnement sans danger de plomb.

**Éduquez votre famille :** Enseignez à votre famille les dangers du plomb et les moyens de réduire l'exposition. Encouragez-la à se laver fréquemment les mains, en particulier avant de manger, et à éviter d'apporter à la maison des objets contaminés par le plomb, tels que des vêtements de travail. Expliquez aux enfants qu'ils ne doivent pas toucher la peinture écaillée ni mâcher les surfaces peintes.

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi d'élimination du plomb dans votre maison ! En prenant ces mesures, vous avez fait des progrès significatifs dans la réduction de l'exposition au plomb dans votre maison et dans la création d'un cadre de vie plus sûr. Continuez à mettre en pratique ces habitudes sans plomb et restez informé sur le maintien d'une maison saine. Célébrez les changements positifs que vous avez apportés pour protéger la santé et le bien-être de votre famille !

**Ressources :** Pour obtenir des informations plus détaillées sur la réduction du plomb dans votre maison, consultez le guide de santé du gouvernement du Canada à l'adresse suivante <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/home-safety/>



# Félicitations d'avoir terminé le défi D'élimination du plomb dans votre maison

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

