



# AUTO-QUIZZ

Cet auto-quiz vous permettra d'évaluer votre risque de contamination au plomb lié à la pratique du tir et de connaître les comportements à adopter pour les éviter.



**1** Je peux ingérer du plomb si...  
(Plusieurs réponses possibles)

- A- Je me ronges les ongles
- B- Je fais une pause-cigarette\*
- C- Je fais une pause-goûter
- D- Je me lave les mains

\* Fumer nuit gravement à la santé

**2** Je peux exposer mon entourage au plomb.

- A- Vrai
- B- Faux
- C- Ne sait pas

**3** Lors d'une séance de tir...  
(Plusieurs réponses possibles)

- A- Je garde les vêtements avec lesquels je suis arrivé(e)
- B- Je mets une tenue et des chaussures spécifiques
- C- Je mets une tenue de sport
- D- Je mets des baskets

**4** Je nettoie mon arme...  
(Plusieurs réponses possibles)

- A- Au stand de tir
- B- A mon domicile

**5** Je peux manger ou boire sur place ?

- A- Vrai
- B- Faux
- C- Ne sait pas

**6** Si je participe au nettoyage des locaux...  
(Plusieurs réponses possibles)

- A- Je prends mon aspirateur personnel
- B- J'utilise un balai
- C- J'utilise une serpillière

**7** Avant de partir du stand de tir...  
(Plusieurs réponses possibles)

- A- Je range ma tenue de tir dans un vestiaire
- B- Je me lave les mains
- C- Je change de chaussures

# LE PLOMB ET SES DANGERS

Le plomb est un métal, toxique pour l'homme, largement utilisé dans la vie quotidienne, notamment depuis la révolution industrielle. Dans le cadre des activités de tir, il entre dans la composition de balles et peut se répandre dans l'environnement. Les sources de contamination dépendent alors des types de projectiles utilisés, des niveaux de contamination des locaux ou des mesures d'hygiène individuelles.

La présence de plomb dans l'organisme témoigne toujours d'une contamination. Il peut pénétrer dans l'organisme par le nez (poussières, fumées) ou la bouche (mains sales, aliments souillés, eau polluée). Une fois dans l'organisme, le plomb se retrouve dans le sang, les tissus mous et surtout le squelette dans lequel il s'accumule progressivement et reste stocké très longtemps. Une femme enceinte transmet au futur bébé la grande majorité du plomb contenu dans son sang. La toxicité du plomb apparaît dès de très faibles quantités et provoque chez l'enfant un ralentissement de la pensée et des difficultés à résoudre des problèmes, des troubles de la mémoire, de la perception ou un retard de la maturation sexuelle.

## EFFETS DU PLOMB SUR LA SANTÉ :

**Au niveau du système nerveux :** troubles de l'humeur et de la mémoire, détérioration des capacités intellectuelles, atteinte des nerfs moteurs périphériques ;

**Au niveau des reins :** perturbation des fonctions d'élimination, insuffisance rénale chronique ;

**Au niveau du sang :** diminution du nombre de globules rouges (anémie) ;

**Au niveau du système digestif :** coliques de plomb (douleurs abdominales) ;

**Autres :** hépatiques, endocriniens...

## LE PLOMB PEUT ÉGALEMENT ÊTRE RESPONSABLE D'ANOMALIES AU NIVEAU DE LA REPRODUCTION :

**Chez la femme :** effets sur la grossesse (hypertension artérielle gravidique, avortement, accouchement prématuré...)

**Chez l'homme :** altération de la production des spermatozoïdes.

## CONCENTRATION EN PLOMB DANS LE SANG ( $\mu\text{G/L}$ ) ET SES EFFETS DU PLOMB SUR LA SANTÉ

### > 2 000 $\mu\text{G/L}$

- Risque de décès chez l'adulte

### 2 000 $\mu\text{G/L}$

- Risque de décès chez l'enfant

### 1 000 $\mu\text{G/L}$

- Anémie
- Douleurs abdominales et ralentissement du transit digestif
- Risque d'encéphalopathie sévère chez l'enfant

### 500 $\mu\text{G/L}$

- Troubles mentaux chez l'adulte
- Premiers signes d'atteinte rénale
- Risque d'encéphalopathie subaiguë chez l'enfant

### 200 $\mu\text{G/L}$

- Altérations de la qualité du sperme
- Augmentation du risque d'hypertension artérielle gravidique
- Retard de la maturation sexuelle et pubertaire

### 50 $\mu\text{G/L}$

- Augmentation du risque de maladie rénale chronique chez l'adulte
- Détérioration des processus de la mémoire, du jugement, de la compréhension, et du raisonnement chez l'enfant
- Baisse de l'acuité auditive chez l'enfant\*

\* n'impliquant pas de prise en charge médicale

Source : HCSP « expositions au plomb : détermination de nouveaux objectifs de gestion »

Les enfants sont particulièrement sensibles à l'intoxication par le plomb, qui peut se traduire par des effets sur le système nerveux central d'autant plus importants que le sujet est jeune.

La principale façon de savoir si vous avez du plomb dans l'organisme est de faire une prise de sang. Elle est prescrite par votre médecin après vous avoir posé une série de questions sur d'éventuelles expositions au plomb. Les résultats de l'analyse du taux de plomb dans le sang permettent à votre médecin de déterminer si oui ou non vous êtes intoxiqué(e).

Source : INRS <http://www.inrs.fr/risques/plomb/ce-qu-il-faut-retenir.html>

# RÉPONSES

**1 A, B et C** - Des poussières de plomb sont émises lors du tir. Elles se déposent à la fois directement sur les mains et à la surface de tous les objets présents dans l'environnement immédiat des pas de tir. Lorsque je me ronge les ongles, que je fume ou prend un en-cas, mes mains apportent ces poussières de plomb à ma bouche qui l'ingère.

**Éviter les contacts des mains vers la bouche.**

**2 A** - Si je n'ai pas changé de tenue, une fois arrivées à mon domicile, ces poussières de plomb tombent au sol. Elles peuvent notamment être ingérées par les enfants qui jouent beaucoup au sol. De la même façon si ma tenue de tir est transportée sans précaution, ou lavée avec d'autres vêtements, ces poussières de plomb peuvent se retrouver dans mon véhicule, à mon domicile et sur les mains des personnes en contact avec les vêtements.

**3 B** - Pour ne pas apporter des poussières de plomb au domicile qui pourraient être ingérées par des enfants ou une femme enceinte ou projetant une grossesse à court terme, il est conseillé de laisser ces vêtements et chaussures au stand de tir.

**Il est important de mettre une tenue spécifique.**

**4 A** - Si je nettoie mon arme à domicile, les poussières de plomb déposées sur l'arme se répandent au sein du domicile.

**Il est donc vivement conseillé de nettoyer son arme au sein du stand de tir dans un espace dédié.**

**5 A et B** - Si les aliments, les couverts, les verres sont à proximité directe des pas de tirs, des poussières de plomb se déposent dessus.

**Je peux manger ou boire sur place seulement si le stand de tir possède une salle dédiée et que je me suis lavé(e) les mains auparavant.**

**6 C** - Seul le nettoyage humide, avec une serpillière, permet d'éviter de remettre en suspension les poussières de plomb. Il est recommandé de faire appel à une entreprise spécialisée pour le nettoyage des locaux.

**Si le recours à une entreprise spécialisée n'est pas possible, l'utilisation d'une serpillière est nécessaire. Dans tous les cas, ne jamais ramener et utiliser à domicile les ustensiles qui ont servi au nettoyage des locaux du stand de tir.**

**7 A, B et C** - Se laver les mains et laisser la tenue de tir au stand permettent de ne pas ingérer de poussières de plomb et de ne pas les rapporter à mon domicile. Lorsque la tenue est ramenée à la maison pour le lavage, elle doit être entreposée dans un sac plastique bien hermétique et déposée seule dans la machine à laver.

**Je change de vêtements et de chaussures et je range ma tenue de tir.**