

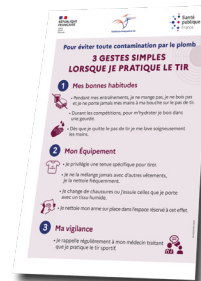
# FICHE RESSOURCE

## « FEMMES ET TIR »



VERSION 21/10/2025

**La pratique du tir, qu'elle soit sportive ou de loisir, peut exposer la jeune fille, l'adolescente ou la femme aux poussières de plomb, toxique pour l'organisme.**



L'application de gestes simples, rappelés sur l'affiche disponible dans tous les stands de tir, complétée par les mesures préventives, mises en place par les clubs, est essentielle pour réduire l'exposition au plomb, de manière individuelle et collective.

Une grande partie du plomb qui pénètre dans l'organisme s'accumule au fil des années dans les os et y reste. Toutefois, certaines circonstances de la vie provoquent un relargage du plomb dans le sang. Il s'agit d'une immobilisation prolongée, d'une fracture, de l'ostéoporose, de la grossesse ou de l'allaitement.

Une femme qui pratique le tir et qui est en âge d'avoir un enfant doit donc être particulièrement vigilante et :

Appliquer strictement les gestes présentés par Pauline Jung, compétitrice et carabinière, dans la vidéo :

<https://youtu.be/0B8FTMRIUIU>

Signaler son activité de tir au professionnel de santé qui la suit.



**À l'issue de la première consultation du suivi de grossesse, de l'entretien prénatal précoce ou lors de toute autre occasion, le professionnel de santé qui vous suit :**

- Donne des conseils d'hygiène adaptés (cf. fiche H) ;
- Prescrit une plombémie pour confirmation. Depuis 2005, la plombémie et la consultation de dépistage pour les enfants et les femmes enceintes sont gratuites ;
- Envisage, éventuellement, une plombémie à la naissance, chez le nouveau-né (prélèvement indolore de sang au cordon).

**Une femme exposée professionnellement au plomb, doit réglementairement cesser son exposition lorsqu'elle est enceinte. L'intéressée est donc invitée à rencontrer rapidement son médecin du travail et à déclarer sa grossesse à son employeur. Ce signalement permet de mettre en œuvre les mesures préventives adaptées.**

Guide pratique du dépistage du saturnisme HCSP 2018 – fiche M et P

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=643>

# COMMENT SE PROTÉGER ?

Pendant la grossesse, il convient de continuer à appliquer les gestes appropriés pour éviter son exposition au plomb pendant et après la séance de tir.

En outre,

Pendant le dernier trimestre, il est recommandé de ne pas exposer le fœtus à des bruits excessifs et répétés.

La raison : on estime que le système auditif de l'enfant est immature et altéré par des bruits de forte intensité (explosion, détonation) ou des basses fréquences de forte intensité (musique amplifiée)

C'est également le moment de vérifier si l'allaitement maternel reste conseillé en fonction du niveau de votre plombémie.

En général, une plombémie basse reste favorable à l'allaitement maternel car le bénéfice de l'allaitement est plus important que le risque lié au plomb.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Grandir avec les sons**  
Plaquette rédigée par le CIDB

<https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/grandir-avec-les-sons-cidb-2014.pdf>



Pour votre gynécologue, obstétricien ou sage femme ou médecin traitant, il existe un guide très complet sur le saturnisme avec des fiches spécifiques pour la grossesse

Fiches A et M,N,O et P

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=643>

**Besoin d'échanger ?**

**papep@fftir.org**  
**01 58 05 45 45**