

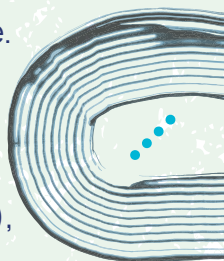


Le Cadmium : Comprendre pour mieux agir

Le cadmium est un **métal présent dans l'environnement**.
Une exposition prolongée peut avoir des **effets sur la santé**.

Où trouve-t-on du cadmium ?

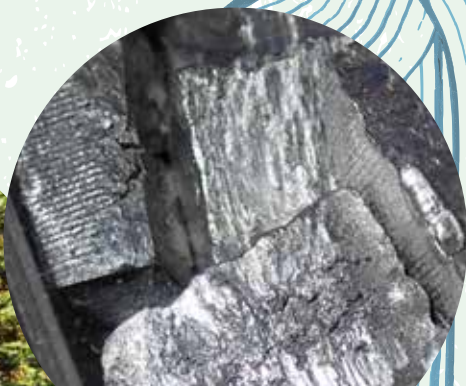
-  • **Tabac** : La fumée de cigarette est une source majeure.
-  • **Alimentation** : Certains aliments en contiennent naturellement (céréales complètes, pommes de terre, cacao, certains fruits de mer).
-  • **Environnement** : Sols agricoles (engrais phosphatés), industries (métallurgie, électronique, fabrication de pigments).



Pourquoi mesurer le cadmium ?

Un **test biologique** peut permettre :

-  • **D'évaluer** votre niveau d'exposition réel
-  • De **prévenir** certains effets sur la santé.



Altermnez,



et variez !



Comment se fait l'analyse ?

Le dosage peut être réalisé à partir :

- D'un échantillon d'urine.
- Pris en charge selon indications.

Conseils pratiques :

Comment limiter l'exposition ?

On ne peut pas éliminer totalement le cadmium de notre alimentation, mais on peut réduire son accumulation en variant les sources.

- **Féculents** : Alternez pommes de terre avec d'autres sources
 - **Légumes** : Variez entre légumes racines et légumes fruits (courgettes, tomates).
 - **Produits sensibles** : Alternez le chocolat avec d'autres sources de nutriments (fruits, oléagineux). Alternez fruits de mer avec d'autres poissons (sardines, maquereaux).
- + **La réduction ou l'arrêt du tabac** est le moyen le plus efficace de diminuer l'exposition.



Parlez-en à votre médecin

Votre médecin et votre biologiste peuvent vous orienter si un dosage est pertinent dans votre situation.

