Le cadmium, métal lourd, est cancérogène pour l'Homme. L'ensemble de la population y est exposé.

LES ORIGINES DE LA CONTAMINATION

Le cadmium peut être décelé :

A. en **zones géographiques* où des sites industriels n'ont pas été** totalement **dépollués** ou près des **sites industriels émetteurs (métallurgie),** la voie d'exposition sera aussi **respiratoire**

Source SPF Etude Esteban

Concernant **ces zones géographiques* polluées,** se référer aux recommandations de votre ARS (Agence Régionale de Santé)

Téléchargez la **fiche HAS** (Haute Autorité de Santé) **Sols pollués Usagers cadmium**

B. dans le **tabac (tabagisme actif et passif)**

C. et **principalement** dans **l'alimentation.**

L'agriculture intensive utilise des engrais phosphatés. Or, ces engrais contiennent des doses de cadmium variables selon les zones d'importation.

> ***« Le cadmium entre dans le sol et remonte dans la plante. Et nous la mangeons, »***
>
> alerte Dr SOUVET, cardiologue
> Président de l'ASEF (Association Santé Environnement France)

Une initiative des URPS MEDECINS LIBERAUX :
Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté, Bretagne, Centre-Val de Loire, Corse, Grand Est, Guadeloupe, Guyane, Martinique, Normandie, PACA, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Pays de la Loire, Océan Indien

© URPS ML Grand Est & ASEF

2025 Campagne de sensibilisation aux enjeux de santé publique liés au cadmium

LE CADMIUM
TOUS CONCERNÉS !

JE VARIE MON ALIMENTATION POUR LIMITER LES RISQUES

Conscients que la prévention de la contamination au cadmium ne doit pas reposer uniquement sur des mesures individuelles, un changement de cap en profondeur à l'échelle nationale doit s'opérer. En attendant,

nous vous éclairons
sur les premières mesures à prendre.

On ne supprime pas les aliments.
On réajuste le contenu de nos assiettes dès à présent !

CADMIUM
Des solutions pour limiter ma contamination

J'AGIS EN DIVERSIFIANT, EN ALLIANT LES ALIMENTS

J'atténue en diversifiant, et dans le mesure du possible : je privilégie le bio

Recommandations PNNS : Programme National Nutrition Santé

AUX REPAS JE DIMINUE

PETIT DÉJEUNER

- Céréales transformées pour petit déjeuner
- Pain au lait
- Brioches
- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites ...)
- Viennoiseries

DÉJEUNER/DÎNER

- Pâtes & riz blancs & dérivés
- Pain blanc, pain de mie
- Biscottes, buns
- Coquillages
- Mollusques
- Algues (sushis)
- Pommes de terres & dérivés : chips, gnocchis ...
- Pizzas
- Snacks salés, sucrés
- Arachides (cacahuètes ...) et huile
- Abats (foie, rognons) et charcuterie en contenant (pâtés, terrines ...)
- Epinards & champignons **en grande quantité**

source Plateforme SCA : Rapport 2023
Surveillance du cadmium dans la chaine alimentaire

GOÛTER-COLLATION

- Barre de céréales industrielles
- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites etc.)
- Snacks salés & sucrés
- Céréales transformées
- Biscuits

30 Zn Zinc 65.38

LE ZINC : est un anti-oxydant puissant.
Un bon statut en zinc contribue à limiter l'absorption intestinale & la toxicité du cadmium dans le corps.

source Revue Biomolécules avril 2025
Etude : Le zinc dans la santé et la maladie — 2e édition

AUX REPAS J'AJOUTE/J'AUGMENTE

PETIT DÉJEUNER

ENFANTS

En quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à son appétit :

- Pain complet, de préférence bio avec beurre, parfois de la confiture ou du miel
- Fruits frais, compote sans sucres ajoutés
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc et en cas de **fromage frais obligatoirement pasteurisé pour les moins de 5 ans**)

ADULTES

L'éventail de choix peut s'élargir avec :

- Oeufs
- Fruits coques (noix, amandes, noisettes...)
- Purée d'amande, noisettes ...
- Pain au levain ***avec modération***
- Flocon d'avoine ***avec modération***
- Produits laitiers **2 à 3 portions/jour**
- Pain de seigle, de maïs, quinoa, sarrasin
- Produits céréaliers **complets** issus de l'A.B., ***avec modération***

DÉJEUNER/DÎNER

- Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves, soja)
- Produits céréaliers **complets** ***avec modération*** ou *issus de l'A.B. de préférence*
- Légumes (issus de l'A.B. si possible)
- Œufs **au déjeuner**
- Maïs, polenta, quinoa, sarrasin,
- Patates douces **avec modération**
- Produits laitiers : **2 à 3 portions/jour**
- Fruits frais (issus de l'A.B. si possible)
- Huile d'olive, noix, colza

GOÛTER-COLLATION

- **Choix : se référer au petit déjeuner enfants**
  Laissez à disposition des aliments sains (corbeille de fruits...)
  Si vous avez un « petit creux », préférez un fruit, un morceau de pain et un petit morceau de fromage. *(SPF 2024 : guide alimentation des 4 à 11 ans)*

ASTUCE

- **Réduction ou sevrage du tabac**
- **Variété et diversité alimentaire**
- **Aliments complets riches en fibres de préférence issus de l'A.B.***
- **Intérêt du trempage la veille (porridge, avoine, légumes secs...)**

*Produits issus de l'agriculture biologique**