

# LES RÈGLES D'HYGIÈNE

Après chaque séance de tir :



Se laver les mains à l'eau savonneuse. Appliquer ensuite éventuellement une solution hydro-alcoolique

Ne pas consommer de nourriture, boissons, tabac, appliquer de produits cosmétiques

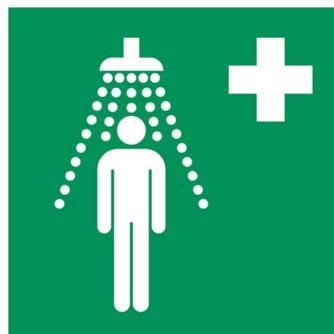


Prendre une douche et changer de vêtements

Lors de l'entretien du stand :



Porter un masque équipé de filtre de type P3 et des vêtements de protection adaptés, à jeter après usage

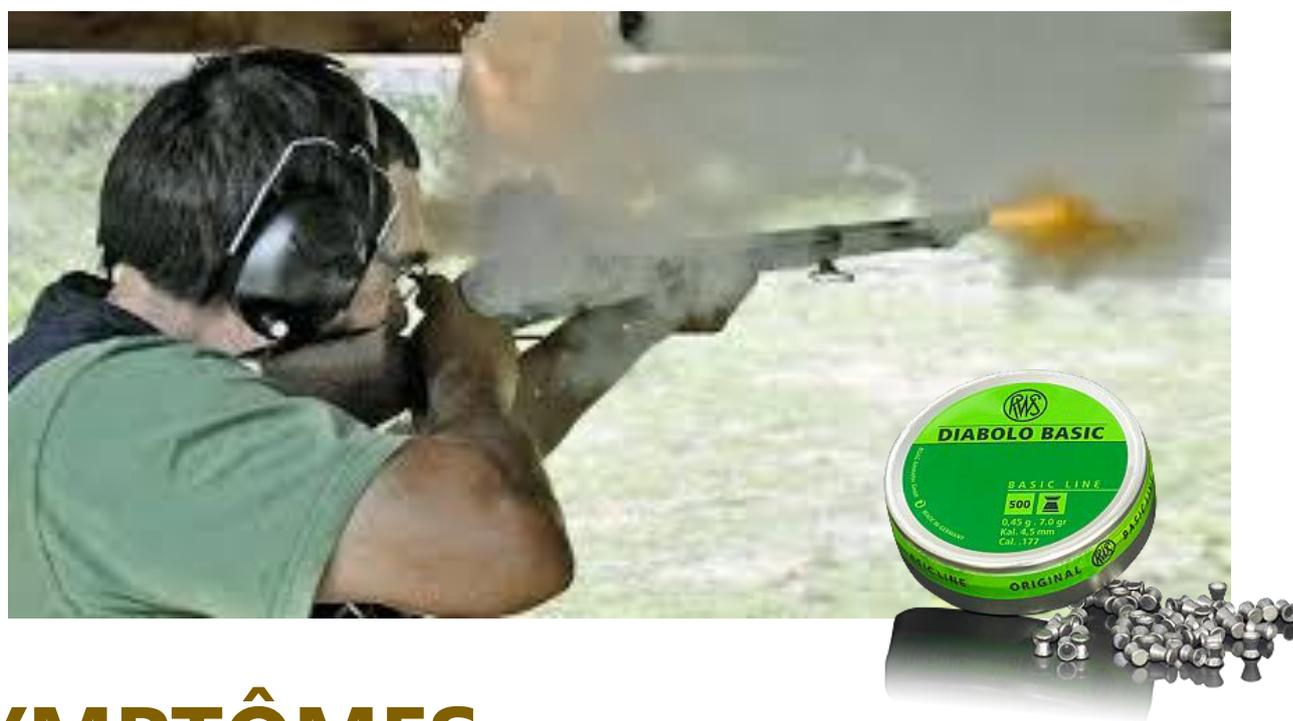


Prendre une douche et changer de vêtements

Ligue régionale de Tir de Franche-Comté - 36 rue des feuilles d'automne - 25000 BESANCON  
<https://www.liguetirfc.info> Tél : 09.54.15.22.00 - mail : president@liguetirfc.info

Document d'information non contractuel validé par l'Agence Régionale de Santé  
IPNS – ne pas jeter sur la voie publique

# Prévenir l'exposition au plomb pour les tireurs sportifs



**SYMPTÔMES**

**RÈGLES D'HYGIÈNE**

**QUI EST CONCERNÉ ?**

**LES DANGERS**

**LIMITER LES RISQUES**



# LES DANGERS DU SATURNISME

Le plomb est connu comme étant toxique pour l'homme depuis l'Antiquité.

Il pénètre dans le corps **par le nez** (poussières, fumées) ou **la bouche** (mains sales, aliments souillés). Il provoque des maladies graves, en venant se fixer dans les os, le foie, les reins et le cerveau.

**Il s'élimine très lentement.**



## Les effets du plomb :

- Au niveau du **système nerveux** : troubles de l'humeur et de la mémoire, détérioration des capacités intellectuelles, atteinte des nerfs moteurs.
- Au niveau des **reins** : perturbation des fonctions d'élimination, insuffisance rénale
- Au niveau du **sang** : diminution du nombre de globules rouge (anémie)
- Au niveau du **système digestif** : coliques de plomb (douleurs abdominales)
- Au niveau du **système reproducteur** : altération de la production de spermatozoïdes, effets sur la grossesse (malformations, avortements)



**Il n'existe pas de seuil sous lequel l'exposition au plomb est sans danger**

## LES SYMPTÔMES

En dehors des signes d'intoxication aigue se traduisant par des **douleurs abdominales** intenses et des manifestations neurologiques (paralysie, encéphalite), le plomb peut être à l'origine de **nombreuses affections qui ne lui sont pas souvent rattachées** : anémie, troubles digestifs variés, hypertension, troubles du sommeil, de la mémoire, de la concentration, faiblesse des muscles extenseurs...

*Dans tous les cas, lorsqu'un tireur se plaint de troubles médicaux dont la nature n'est pas évidente, il doit **parler de ses pratiques sportives à son médecin** et éventuellement lui demander une **analyse du taux de plomb dans le sang**.*

# SYMPTÔMES D'INTOXICATION AU PLOMB

- Crampes, douleurs abdominales
- Nausée, vomissements
- Selles noires
- Maux de tête
- Confusion, Stupeur
- Diminution soudaine de la quantité d'urine
- Jaunisse de la peau et des yeux
- Troubles neurologiques



La manipulation répétée des projectiles est source de contamination



Dans des conditions de ventilation peu efficaces

