



## JE PEUX LIMITER MON EXPOSITION PAR QUELQUES GESTES SIMPLES

Si j'ai un jardin ou si j'éleve des animaux, je peux demander une analyse de sol gratuite auprès de l'IREPS et bénéficier de conseils adaptés.

Contact IREPS - programme Jafa : 0590 95 41 17

Si je pêche, je respecte les zones d'interdiction de pêche (<https://daaf.guadeloupe.agriculture.gouv.fr/Chlordecone>). Je m'informe pour réduire mon exposition à la chlordécone via les produits de la pêche sur le site du programme TITIRI de l'IREPS (<https://titiri.ireps.gp/sante/alimentation/>).

Lorsque je fais mes courses, je me pose deux questions

### 1 LE PRODUIT QUE J'ACHÈTE EST-IL SENSIBLE À LA CHLORDÉCONE ?

Les aliments les plus sensibles sont les œufs, les poissons, les crustacés d'eau douce (ouassous), la volaille et les racines et tubercules. En revanche, les fruits, légumes et féculents aériens comme, par exemple, les bananes, les pois, les christophines, les tomates ou encore les fruits à pain peuvent être consommés sans risque.

### 2 A QUI J'ACHÈTE ?

Je favorise l'approvisionnement directement auprès d'agriculteurs et pêcheurs professionnels ou je m'approvisionne au sein de circuits commerciaux contrôlés par les services de l'état (poissonneries, primeurs, marchés ou supermarchés).

©ARSGuadeloupe - Novembre 2021

### Je consomme autrement :



Pas plus de 4 fois par semaine des poissons et crustacés marins issus de circuits non contrôlés.



Pas plus de 2 fois par semaine les légumes racines issus de circuits non contrôlés.



Je ne consomme pas l'eau des sources de bord de route car elle n'est pas potable.



Les poissons et crustacés d'eaux douces sont interdits à la consommation hors élevage contrôlé.

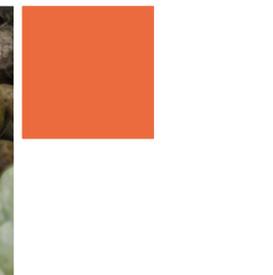


Je lave les légumes racines, les épluche généreusement (0,5 cm d'épaisseur) et les lave à nouveau.

# CHLORDÉCONÉMIE

## 1 Test

## Des recommandations





## QU'EST-CE QUE LA CHLORDÉCONÉMIE ?

C'est un dosage sanguin permettant de mesurer votre taux de chlordécone au moment de la prise de sang.



## POURQUOI FAIRE LE TEST ?

La valeur de ce dosage traduit une exposition récente à la chlordécone ou pouvant avoir eu lieu au cours des deux ou trois dernières années. Ce test permet donc d'évaluer votre exposition et ainsi la réduire si nécessaire.



## UN TEST GRATUIT, POUR QUI ?

Le dosage de la chlordécone dans le sang est ouvert à l'ensemble des adultes volontaires guadeloupéens.



## COMMENT Y PARTICIPER ?

- 1 Je me rends chez mon médecin/ma sage-femme pour faire établir la prescription. Un bilan sanguin de routine (glycémie, cholestérolémie,...) peut être proposé au volontaire ainsi qu'une participation au projet de recherche sur le sujet.
- 2 Je m'adresse au laboratoire de biologie médicale le plus proche de chez moi pour effectuer le prélèvement en lui remettant la prescription.
- 3 Le laboratoire me transmet mon résultat d'analyse. Il communique aussi ce résultat à mon médecin/ma sage-femme.



## COMMENT INTERPRÉTER LE RÉSULTAT ?

Je prends rendez-vous auprès de mon médecin pour m'aider à interpréter les résultats. Si j'ai été exposé, je peux contacter mon médecin/ma sage-femme et l'ARS pour bénéficier d'un accompagnement gratuit et de recommandations pour réduire mon exposition à la chlordécone. La présence de chlordécone dans le sang ne signifie pas que vous êtes ou risquez d'être malade : c'est un signal d'exposition au moment du prélèvement qui doit vous conduire à agir pour la réduire.



## ET APRÈS, COMMENT RÉDUIRE CETTE EXPOSITION ?

L'exposition se fait principalement par l'alimentation. À l'heure actuelle, on sait que si l'on stoppe l'exposition à la chlordécone, il faut un délai de 2 à 6 mois pour diviser par 2 la quantité dans le sang. Des ateliers collectifs sont proposés gratuitement pour vous accompagner dans cette démarche.

**Pour bénéficier du programme d'accompagnement spécifique, prenez contact avec le professionnel de santé qui vous a prescrit le dosage (médecin/sage-femme) ou l'ARS Guadeloupe**

**0590 99 14 79 / [ars971-chlordecone@ars.sante.fr](mailto:ars971-chlordecone@ars.sante.fr)**