

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

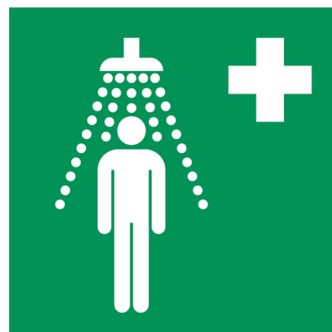


Prendre une douche et changer de vêtements

Lors de l'entretien du stand :



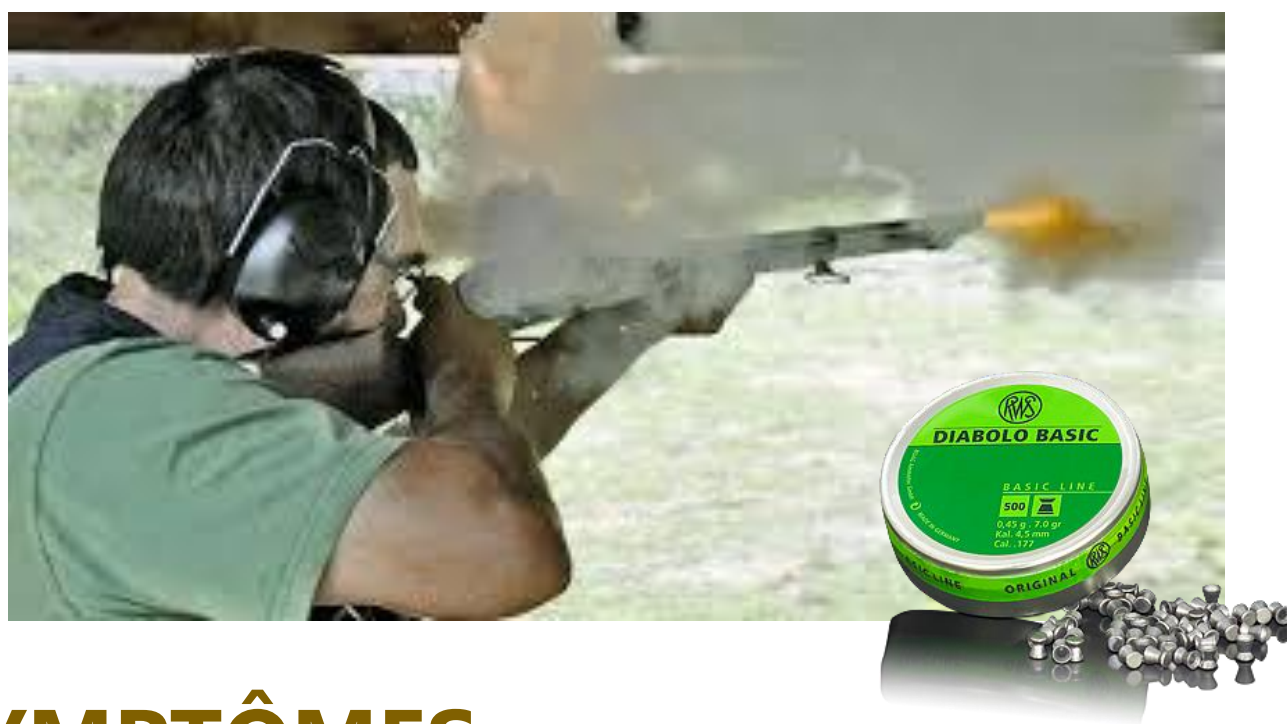
Porter un masque équipé de filtre de type P3 et des vêtements de protection adaptés, à jeter après usage



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

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

