

## Le cadmium : tous concernés !

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) a publié fin mars 2026, une étude qui fait apparaître que **près de la moitié des adultes (47 %) ont dans leur organisme des taux de cadmium supérieurs aux seuils critiques – et un enfant sur cinq.** « *Il y a urgence à agir* » concluent les experts.

### Qu'est-ce que le cadmium et d'où vient-il ?

Le cadmium est un métal naturellement présent dans l'écorce terrestre, mais ses niveaux environnementaux ont explosé à cause des activités humaines (industrie minière, utilisation d'engrais phosphatés, recyclage de batteries). Classé parmi les dix polluants les plus préoccupants par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), ce métal lourd n'a aucune fonction biologique connue chez l'humain. En clair : notre corps n'en a pas besoin, mais il est particulièrement doué pour le stocker.

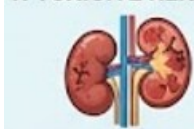
### Les principales sources d'exposition pour la population générale sont :

- **L'alimentation** : C'est la source n° 1 pour les non-fumeurs. Les végétaux absorbent le cadmium présent dans les sols pollués par les engrais phosphatés.
- **Le tabagisme** : La plante de tabac concentre le cadmium. Un fumeur double pratiquement son exposition quotidienne par rapport à un non-fumeur.
- **L'air** : Principalement à proximité des zones industrielles (incinérateurs, fonderies).

### Les risques pour la santé :

Le principal problème du cadmium est qu'une fois entré dans notre organisme, il met entre **10 et 30 ans** à en ressortir. Il s'accumule silencieusement dans notre corps.

#### 1. TOXICITÉ RÉNALE



Le rein est l'organe cible principal. Le cadmium s'accumule dans les unités de filtrage du rein. À long terme, cela provoque une insuffisance rénale progressive. Le corps commence alors à laisser s'échapper dans les urines des protéines et des minéraux essentiels.

#### 2. FRAGILITÉ OSSEUSE



En perturbant le métabolisme du calcium et de la vitamine D, le cadmium fragilise les os. Cela peut mener à l'ostéoporose ou à des fractures spontanées.

#### 3. EFFET CANCÉROGÈNE



Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) classe le cadmium dans le **Groupe 1** (cancérogène pour l'homme). Il est principalement lié aux cancers du poumon (par inhalation), mais aussi potentiellement de la prostate et du rein.

# LES ECO-GESTES DE LA PAROISSE SAINT-PIERRE

Avril — Mai — Juin 2026

## Comment limiter les risques ?

Surtout pas de panique !

On ne supprime pas des aliments mais on réajuste son assiette dès à présent.  
Et si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin.

**CADMIUM**  
Des solutions  
pour limiter ma  
contamination

### J'AGIS EN DIVERSIFIANT, EN ALLIANT LES ALIMENTS

*J'atténue en diversifiant, et dans la 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 (cacaahuètes ...) 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 chaîne 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** **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\*

Source : Association Santé Environnement France

Autres ressources :

UFC Que Choisir : Que peut-on manger ? <https://www.youtube.com/watch?v=ZTwOGcSrbys>

