



DPH CT PROGRAMME DE PRÉVENTION DU SATURNISME

\*DPH CT (Département de la santé publique du Connecticut)

# FICHE D'INFORMATION

## Une bonne alimentation aide à lutter contre le saturnisme

Le plomb fait croire à l'organisme qu'il s'agit de fer, de calcium ou de zinc. Une alimentation saine peut aider à empêcher le plomb de rester dans l'organisme.

Don't let your child go through the day on an empty stomach!

### Cinq groupes d'aliments de base

- Pains, céréales et graines
- Légumes
- Fruits
- Lait et produits laitiers
- Viande, poulet, poisson, noix et haricots



### Aliments riches en calcium

- Lait
- Yaourt
- Fromage (*pour les en-cas, dans les plats tels que les macaronis au fromage, les pizzas, les tortillas, les légumes*)
- Aliments à base de lait (*pudding, soupe, crème glacée, crème anglaise*)
- Sardines ou saumon en conserve (*avec les arêtes*)
- Légumes verts (*chou frisé, chou vert, brocoli*)



### Aliments riches en zinc

- Poulet ou dinde
- Viande maigre
- Poisson
- Lait et fromage
- Palourdes, huîtres, moules, crabe
- Haricots secs et lentilles
- Œufs



---

## Aliments riches en fer

- Viande rouge maigre, poulet, dinde et poisson
- Céréales chaudes et froides enrichies en fer
- Palourdes, huîtres ou moules (*à utiliser en conserve pour faire de la soupe ou de la sauce pour les pâtes*)
- Légumes à feuilles vertes foncées
- Haricots secs, pois cassés et autres haricots (*pinto, rouges, blancs, ordinaires, pois chiche*)
- Œufs
- Fruits secs



*Le fer contenu dans les légumes, les céréales, les haricots, les noix et les œufs peut être mieux utilisé par l'organisme si l'on consomme au même repas un aliment riche en vitamine C. Les oranges, les pamplemousses, les fraises, le cantaloup, les poivrons verts, le chou-fleur, le brocoli et les pommes de terre sont des aliments riches en vitamine C.*

---

### Conseils santé :

- Ne faites pas frire les aliments. Faites-les plutôt cuire au four ou au gril.
- Essayez de ne pas manger d'aliments riches en matières grasses. Lorsque vous en consommez, faites-le en petites portions.
- La vitamine C aide l'organisme à absorber le fer.
- Les enfants de moins de 2 ans doivent consommer du lait entier lorsqu'ils ne boivent plus de lait maternisé ou de lait maternel. La plupart des enfants de 2 ans et plus peuvent consommer du lait à faible teneur en matières grasses. Les enfants allergiques au lait peuvent consommer du tofu, des légumes verts à feuilles, des sardines ou du saumon en conserve pour combler leurs besoins en calcium.
- Les jeunes enfants ont besoin de plus petites portions que les enfants plus âgés ou les adultes. Les personnes plus actives ont besoin d'un plus grand nombre de portions de chacun des cinq groupes alimentaires.

---

**Programme de prévention du saturnisme dans le Connecticut**

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

