

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 son exposition et ainsi la réduire si nécessaire.

UN TEST GRATUIT POUR QUI ?

L'ensemble de la population peut bénéficier d'un dosage de chlordéconémie.

QUELLE DÉMARCHE ?

Le dosage est réalisé gratuitement de préférence avec une prescription médicale dans l'ensemble des laboratoires de biologie médicale du territoire.

COMMENT INTERPRÉTER LE RÉSULTAT ?

Vous êtes invité à prendre rendez-vous auprès de votre médecin pour vous aider à interpréter les résultats. 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 à la chlordécone qui doit vous conduire à agir pour la réduire.

ET APRÈS, COMMENT RÉDUIRE MON EXPOSITION ?

L'exposition se fait principalement par l'alimentation. A l'heure actuelle, on sait que si l'on stoppe l'exposition à la chlordécone, il faut entre 2 et 6 mois pour diviser par 2 la teneur dans le sang.

Des ateliers collectifs sont proposés gratuitement pour vous accompagner dans cette démarche.

Dans tous les cas, prenez contact avec l'IREPS de Martinique, l'instance régionale de promotion de la santé, pour un accompagnement adapté de vos habitudes de consommation.

Numéro tél. : 0596 53 28 50

Courriel : jafa@ireps-martinique.fr



SCANNEZ-MOI POUR
ACCÉDER AU SITE
JAFAMATINIK.MQ

CHLORDÉCONE 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 du programme JAJA et bénéficier de conseils adaptés pour produire des aliments sains en cas de sol pollué

FREDON
Tél. : 0596 73 58 88
contact@fredon972.org



Si j'ai un doute sur la qualité des produits que l'on me donne :

- > J'évite de les consommer sinon je limite la fréquence de consommation.
- > J'explique la possibilité de faire une analyse de sol gratuite aux racines, tubercules, viandes ou œufs.

Si je pêche, je respecte les zones d'interdiction de pêche :
urlr.me/1Y3QS

LA PÊCHE EN EAU DOUCE EST INTERDITE



Lorsque je fais mes courses, je me pose deux questions :

Le produit que j'achète est-il sensible à la chlordécone ?

Tous les produits n'ont pas la même sensibilité.

Ainsi, 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.

A qui j'achète ?

Il faut favoriser l'approvisionnement directement auprès d'agriculteurs et pêcheurs professionnels (respectueux des zones définies) ou s'approvisionner au sein de circuits commerciaux contrôlés par les services de l'état¹.

Je consomme autrement :



- > Pas plus de 4 fois par semaine des poissons et crustacés marins issus de circuits non contrôlés.
- > Les poissons et crustacés d'eaux douces sont interdits à la consommation hors élevage contrôlé.
- > Pas plus de 2 fois par semaine les légumes racines issus de circuits non contrôlés.
- > Je lave les légumes racines, les épiluche généreusement (0,5 cm d'épaisseur) et les lave à nouveau.
- > Je ne consomme pas l'eau des sources de bord de route car elle est non potable.

¹ Circuits commerciaux contrôlés : Poissonneries, primeurs, marchés ou supermarchés / Circuits commerciaux non contrôlés : aliments achetés au bord de la route ou donnés par des connaissances