

BIO SOL

BIOmonitoring humain et SOLs contaminés

Recommandations pour limiter les risques d'exposition aux métaux

Afin de limiter au maximum l'exposition aux métaux via l'ingestion de poussières et de particules de sol, il est recommandé de suivre les actions suivantes :

A la maison

- Eviter d'apporter de la terre dans l'habitat en laissant vêtements et chaussures de jardin à l'extérieur de la maison.
- Brosser régulièrement les animaux domestiques à l'extérieur.
- Aspirer et nettoyer à l'eau les sols de la maison, minimum une fois par semaine.

Dans son jardin

- Couvrir son sol à l'aide d'un couvert végétal d'origine naturelle (semis d'herbe, écorces de bois, paille...), d'engrais verts ou de cultures couvre-sol. En plus de limiter la dispersion des poussières et la remise en suspension des particules de terre pouvant contenir des métaux, ils permettront d'améliorer la qualité de votre sol. En revanche, l'épandage de cendres de bois, d'engrais azoté ou de bouillie bordelaise est à éviter car ils constituent une nouvelle source de contamination de votre sol.
- Eviter le plus possible les contacts directs avec la terre et privilégier l'usage de gant de jardinage. Eviter de porter ses mains souillées à sa bouche.

- Se laver soigneusement mains et visage après chaque activité de jardinage et se couper régulièrement les ongles.

Pour les enfants

Les enfants présentent des risques d'exposition plus importants aux métaux des sols, notamment par leurs comportements mains-bouche plus fréquents. Pour des raisons physiologiques, ils sont également plus sensibles aux polluants. Une attention toute particulière doit être apportée à leurs comportements vis-à-vis des sols, on veillera donc à :

- Encourager les enfants à jouer sur des surfaces enherbées ou couvertes plutôt que sur des sols nus et les sensibiliser au lavage fréquent des mains.
- Eviter qu'ils ne portent leurs mains souillées ou tout objet trainant dans la terre à leur bouche.
- Systématiser le port des gants lors des activités dans le jardin.
- Leur laver les mains et le visage après chaque activité dans le jardin.
- Leur couper régulièrement les ongles.

Afin de limiter au maximum l'exposition aux métaux via l'ingestion de légumes du potager, il est recommandé de suivre les actions suivantes :

- Varier les types et les variétés de légumes cultivés. Les légumes-fruits (tomates, aubergines, courgettes, concombre, potirons, courges...) ont moins tendance à accumuler les polluants présents dans les sols à l'inverse des légumes-feuilles (salade, choux, épinards...), des légumes-racines (radis, carottes, navets...) ou des aromates (persil, basilic, thym, menthe...). Pour plus d'informations sur les légumes à privilégier en terrains contaminés ou sur les méthodes de cultures potagères, vous pouvez consulter les brochures suivantes : [Mon sol, mon potager et moi](#) et [Culture potagère en sol pollué ? Avec SANISOL, c'est possible.](#)
- Laver soigneusement tous les fruits/légumes provenant du potager avant de les consommer.

- Eplucher les tubercules et les légumes-racines.
- Eliminer les parties extérieures flétries ou abimées des légumes feuilles et des choux.
- Privilégier la culture potagère « hors-sol ». Il est conseillé d'utiliser des bacs en bois isolés du sol par un géotextile et de s'assurer que les terres utilisées sont dépourvues de polluants.

En cas de contaminations élevées des sols en Pb et Cd, des analyses complémentaires pour les fruits et légumes peuvent être effectuées pour vérifier la qualité de votre production. Pour obtenir des informations sur les laboratoires d'analyse de légumes en région wallonne ainsi que des recommandations de production et de consommation personnalisées selon les concentrations mesurées dans votre sol, vous pouvez vous rendre sur l'outil-web SANISOL (hyperlien : [SANISOL](#)).