



# Les métaux lourds autour de nous

Ces éléments chimiques, présents dans la nature mais surtout générés par les activités humaines, peuvent être toxiques.

Par **Anne-Sophie Stamane**  
Illustration **Guillaume Reynard**

## CEUX À SURVEILLER

**ARSENIC** Présent à la surface de la terre, il provient aussi de l'industrie. Nous y sommes exposés via l'eau, le lait, le riz et la chair de poisson. Le risque est possible pour les gros consommateurs. Il est cancérogène avéré et perturbateur endocrinien probable.

**CHROME** Il y a deux sortes de chrome, et seul le chrome VI est toxique. Présent naturellement dans l'environnement, il est aussi rejeté par les stations d'épuration. On le retrouve dans notre alimentation, sans qu'on sache mesurer le risque. C'est un cancérogène avéré.

**ÉTAIN** Il peut être utilisé en plomberie et entre dans la composition des boîtes métalliques alimentaires. On en retrouve dans les fruits cuits, les compotes et les fromages. Le risque est difficile à quantifier.

**TELLURE** Sous-produit du raffinage du cuivre, il est détecté dans le beurre et le fromage. En l'absence de seuil de toxicité, le risque n'est pas défini.

**THALLIUM** Utilisé pour éliminer les rongeurs (rats, souris...), il est très nocif et potentiellement mortel pour l'humain, par contact ou ingestion.

## CEUX À CONNAÎTRE

**ANTIMOINE** Cancérogène et perturbateur endocrinien possible, il sert à fabriquer le plastique PET des bouteilles d'eau. Notre exposition est inférieure aux seuils de toxicité.

**CUIVRE** Indispensable à l'organisme, il est cependant toxique à hautes doses, rarement atteintes. On en trouve dans les pâtes, le café, le chocolat, etc.

**NICKEL** Il est cancérogène mais surtout chez les travailleurs. On en trouve dans le chocolat, les fruits secs, les oléagineux, l'alcool, etc. L'exposition est trop faible pour entraîner un risque.

**SÉLÉNIUM** Il peut être en excès dans l'eau du robinet. Les valeurs toxiques sont toutefois rarement atteintes. Pour limiter le risque, mieux vaut éviter la supplémentation.

## LES PLUS PROBLÉMATIQUES

**CADMIUM** Issu des activités industrielles et des fertilisants agricoles, le cadmium est absorbé par les végétaux et se retrouve dans les céréales et l'eau potable. Le tabac en contient également. Cancérogène, mutagène et reprotoxique, il fragilise les reins, mais aussi les os.

**MERCURE** Rejeté par les incinérateurs, centrales à charbon et chercheurs d'or, le mercure est un contaminant majeur. Nous y sommes exposés en mangeant des poissons comme le thon ou l'espadon, et via les « plombages » dentaires. C'est avant tout un neurotoxique, qui s'accumule dans le cerveau et les reins.

**PLOMB** À cause de la pollution industrielle, le plomb est présent dans le lait, la viande et le poisson. Les vraies intoxications sont rares et surtout liées à l'ingestion d'écaillies de peintures anciennes par des enfants, chez qui ils sont responsables de retards mentaux. Cancérogène probable, il a aussi des effets cardiovasculaires et rénaux chez l'adulte.

