



Cd

Le Scandale Silencieux du Cadmium

Comment un métal lourd s'est invité dans l'assiette des Français, et comment s'en protéger.

Une contamination à l'échelle nationale

+40 %

Bond de l'imprégnation
au cadmium dans la
population française
en seulement 10 ans.

1 sur 2

Près d'un adulte sur
deux dépasse
désormais le seuil
critique d'imprégnation
sanitaire.

x3 à x4

Les niveaux observés
en France sont trois à
quatre fois supérieurs
à la moyenne de nos
voisins européens

De la roche à l'assiette : l'itinéraire d'un poison persistant



Roches naturelles

Le cadmium est un métal lourd naturellement présent dans les roches, notamment en Afrique du Nord.

Engrais phosphatés

Utilisés massivement par les agriculteurs pour le phosphore, ces engrais sont naturellement riches en cadmium.

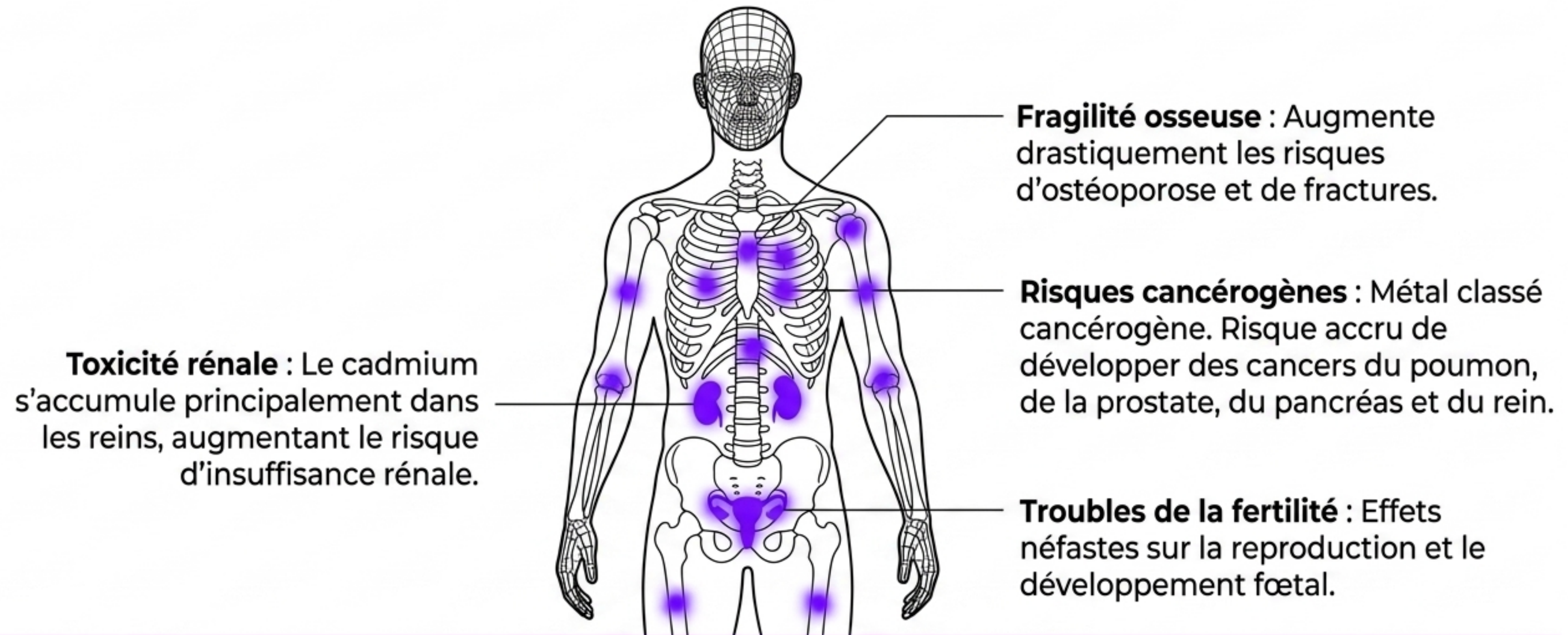
Sols et Cultures

Le cadmium ne se dégrade pas. Il s'accumule dans la terre et est absorbé par les racines (blé, riz, pommes de terre).

Consommation

Les humains et les animaux ingèrent ces cultures contaminées, accumulant le métal dans leur organisme.

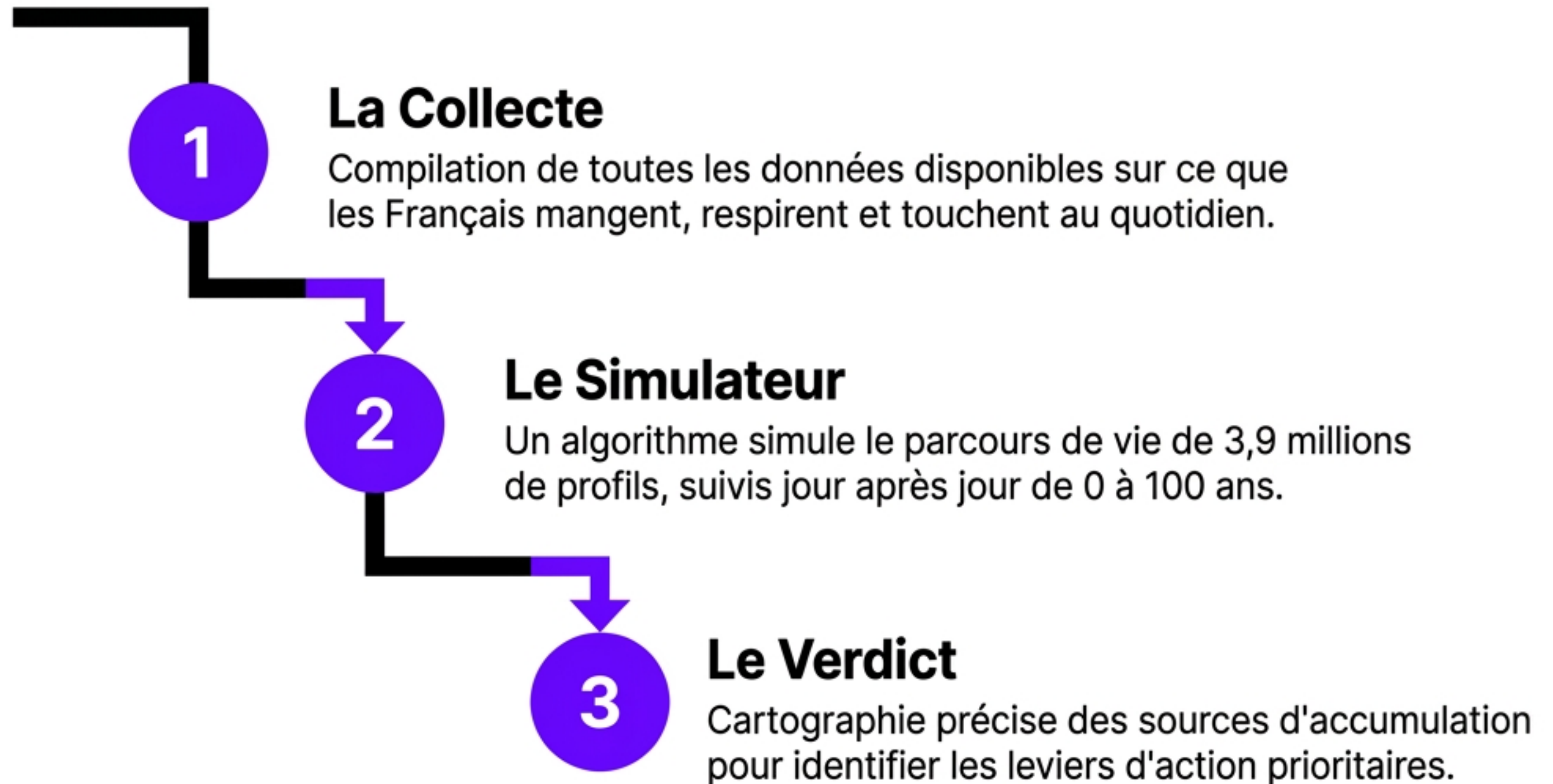
Une accumulation silencieuse et destructrice



La Demi-Vie du Cadmium : 10 à 30 ans. L'organisme élimine ce métal extrêmement lentement. Il faut des décennies pour en évacuer la moitié.

L'enquête de l'Anses : 3,9 millions de vies simulées

Jusqu'à présent, les autorités regardaient ce qu'il y avait dans nos assiettes. Cette fois, l'Anses a calculé notre exposition « agrégée » sur toute une vie.



Les 4 portes d'entrée du Cadmium

Alimentation (Jusqu'à 98 %)

La source écrasante d'exposition pour les non-fumeurs. Présent dans les céréales et légumes.

Le Tabac (L'Éponge)

La plante de tabac concentre le cadmium. Inhalé directement dans les poumons, il double l'exposition.

L'Air (< 2 %)

Rejets industriels, gaz d'échappement, et poussières domestiques. Une part très marginale pour les adultes.

La Peau (Négligeable)

Résidus dans les cosmétiques (rouges à lèvres, fonds de teint).

Inutile de jeter votre rouge à lèvres à la poubelle :
le problème se trouve dans votre assiette et dans la cigarette.

Le paradoxe de l'assiette saine (Non-Fumeurs)

Même avec une alimentation saine, le cadmium s'invite à table à travers des aliments du quotidien qui l'accumulent particulièrement :

98%

Part de l'alimentation dans l'imprégnation totale d'un non-fumeur.

Les Céréales

Le blé, les pâtes, le riz et le pain.

Les Tubercules

Principalement les pommes de terre.

Les Légumes Feuilles

Comme les épinards ou la salade.

Les Abats

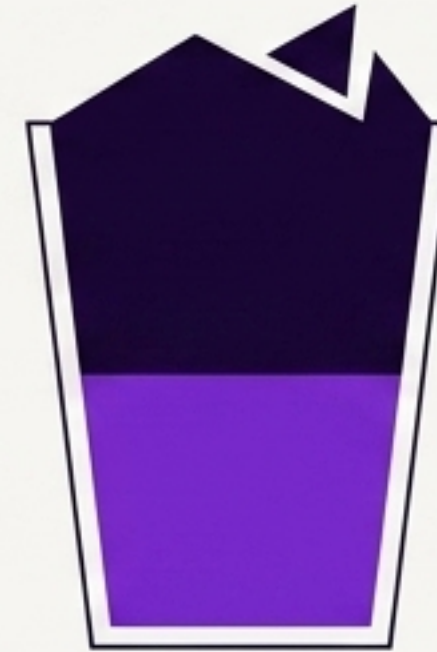
Le foie et les reins des animaux, où le cadmium se stocke.

La "double peine" des fumeurs



Le verre à moitié plein (Non-Fumeur)

Votre alimentation vous expose exactement autant qu'un fumeur, créant un niveau de base.

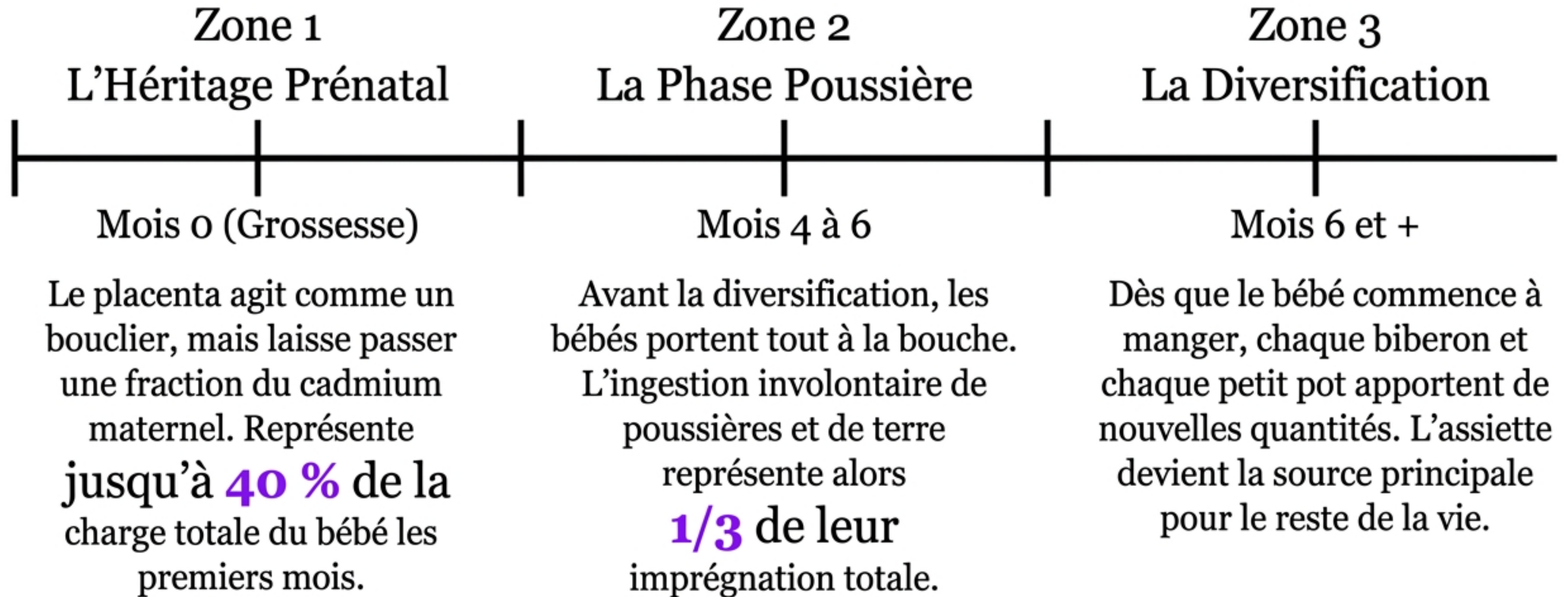


Le verre qui déborde (Fumeur)

Le plant de tabac est une véritable « **éponge à cadmium** ». À chaque bouffée, le métal part directement dans les poumons.

À partir de 45 ans, le cadmium apporté par la cigarette devient aussi important que celui de l'alimentation. Les fumeurs ont un niveau d'imprégnation presque deux fois plus élevé.

La chronologie de vulnérabilité des tout-petits



L'exception française : un cadre légal permissif

Pourquoi la France est-elle 3 à 4 fois plus contaminée que ses voisins européens ?
La réponse est législative et économique.

20 $\mu\text{g}/\text{kg}$
Le seuil de sécurité préconisé par l'Anses depuis 2019, et déjà adopté par plusieurs pays de l'UE (Slovaquie, Finlande, Hongrie).



90 $\mu\text{g}/\text{kg}$
La limite actuellement autorisée par la législation française pour les engrais phosphatés.

La France s'approvisionne massivement en phosphates d'Afrique du Nord, une ressource moins coûteuse mais naturellement très concentrée en cadmium.

Une transition politique au ralenti

Le gouvernement souhaite préserver la compétitivité agricole en abaissant les seuils très progressivement, étalant la transition sur plus d'une décennie.

2027

Abaissement du seuil à 60 µg/kg.

2030

Abaissement du seuil à 40 µg/kg.

2038

Objectif final d'alignement sur l'Europe à 20 µg/kg.

LE TEMPS DE LA TERRE : L'Anses prévient que même avec des seuils abaissés immédiatement, il faudra encore des dizaines d'années pour que la contamination des sols baisse réellement.

Le Protocole Individuel : Que faire dès aujourd'hui ?

Impossible d'éliminer totalement le cadmium.

La stratégie de l'Anses repose sur une règle absolue : **varier au maximum son alimentation.**

À LIMITER



- Réduire drastiquement la consommation d'abats (foie, reins), véritables éponges à métaux lourds.
- Éviter la consommation quotidienne exclusive de pâtes traditionnelles à base de blé ou de riz.

À PRIVILÉGIER



- **Le Switch Légumineuses** : Remplacez régulièrement vos pâtes aux céréales par des lentilles, pois chiches, ou pois cassés.
- **L'Avantage** : Selon l'Anses, ces légumineuses sont 10 fois moins contaminées que les céréales classiques.

Le changement commence dans l'assiette.