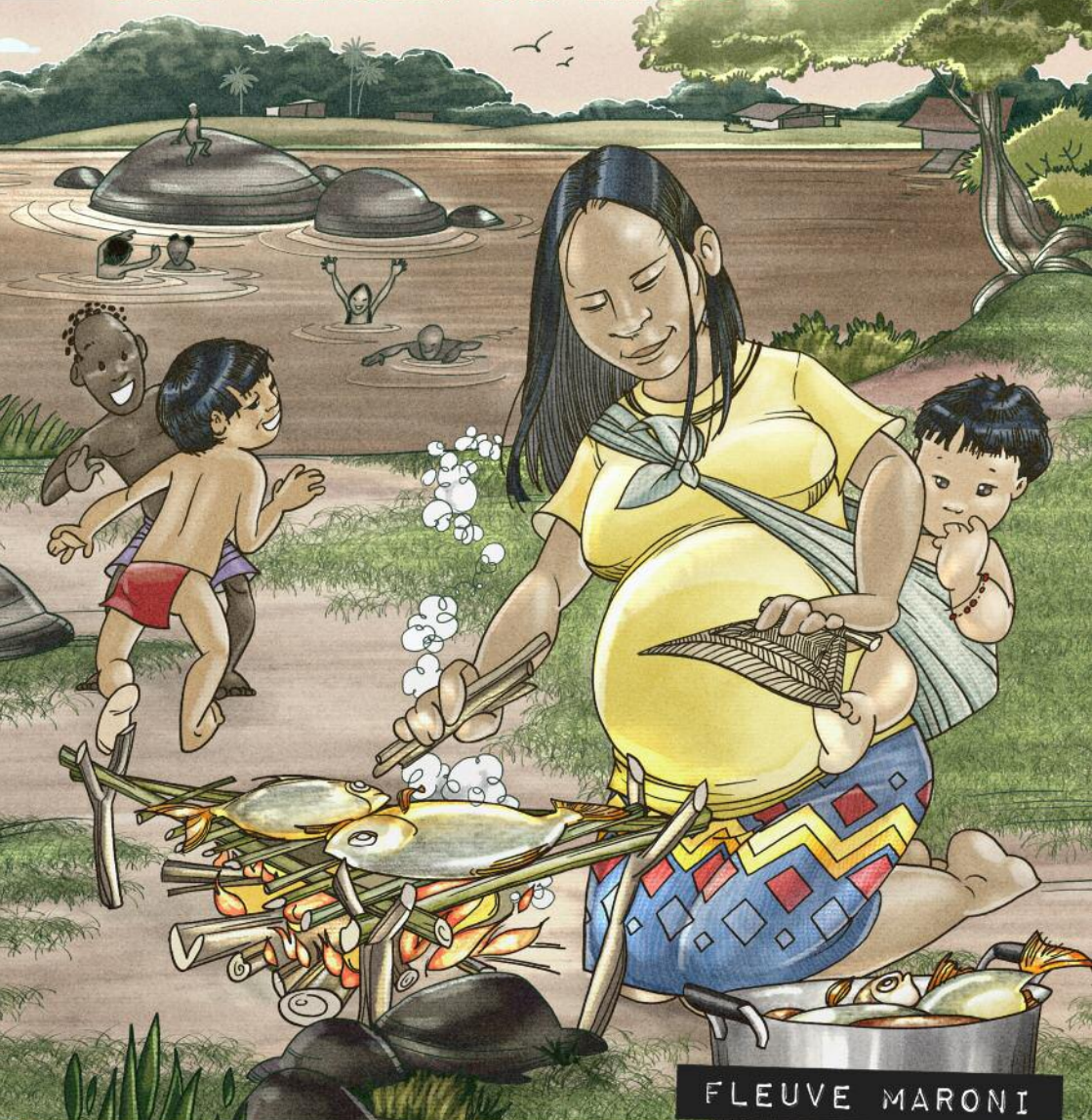


GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Comment protéger son enfant du mercure ?



FLEUVE MARONI

Version février 2013

Ce livret
est offert à :

Protéger son enfant du mercure

Le mercure contenu dans certains poissons est dangereux !

Le mercure est une substance toxique pouvant s'accumuler dans la chair de certains poissons des rivières de Guyane.

En mangeant souvent ces poissons-là, les femmes enceintes et les mères qui allaitent peuvent intoxiquer leurs bébés. Les jeunes enfants également doivent éviter d'en consommer.

Les effets possibles du mercure chez l'enfant sont : troubles visuels, moindre habileté manuelle, troubles cognitifs, difficultés de coordination... Ces effets sont irréversibles.

Vous pouvez manger du poisson, mais pas n'importe lesquels !

Dès que vous souhaitez une grossesse, durant toute sa durée, et tant que vous allaitez, les conseils suivants vous aideront à protéger votre enfant :

- 1 La consommation quotidienne de fruits est recommandée
- 2 Le gibier (sauf le caïman) et les œufs peuvent être mangés sans crainte
- 3 Les poissons contenant peu de mercure peuvent être mangés régulièrement
- 4 Les poissons riches en mercure doivent être évités ou consommés très occasionnellement : pas plus de deux fois par mois pour vous, pas plus d'une fois par mois pour votre jeune enfant.

Une analyse de cheveux permet de mesurer le risque d'intoxication

L'analyse d'une mèche de cheveux permet d'évaluer la quantité de mercure accumulée dans votre corps. Des conseils personnalisés vous aideront à mieux adapter votre alimentation afin de limiter les risques pour votre futur enfant ou l'enfant que vous allaitez.



Votre sage-femme ou votre médecin vous proposera deux analyses gratuites d'une mèche de cheveux : une au début de la grossesse, l'autre lors de l'accouchement. Ce test est simple, sans danger, précis et validé. Il n'est pas obligatoire et vous pouvez le refuser.



N° D'ANONYMAT :

SUIVI DES ANALYSES DE CHEVEUX

(A REMPLIR PAR LE MEDECIN)

Date de déclaration de grossesse : / / 201....

Date du prélèvement

..... / / 201....

..... / / 201....

..... / / 201....

Nom du médecin

Terme de la grossesse
(en semaines d'aménorrhées)

Taux de mercure
(en g/g de cheveux)

Date de l'accouchement : / / 201....

Sur le Maroni, ces poissons contiennent du mercure, **N'EN
MANGEZ
PAS!**



Ėkėmu^w - Bata wi^c



Huluwi^w - Wi, lowi^A - Spigri kati^s -
Torch tig^c



Mitala^w - Paypay^A -
Jammengoute^c



Mitala^w - Paypay^A - Jammengoute^c



Aimala^W - Anjoémara^S -
Aimara^C



Patakasi^W - Pataka^A
Patagaye^C



Peone^W - Pireng^S - Piraye de nuit^C



Matawalé^W

W>Wayana S>Sranan tongo A>Aluku C>Créole

Sur le Maroni,
ces poissons contiennent
du mercure.

**N'EN MANGEZ
PAS!**



Liku^W - Kaweli^A - Katvis^S
Pakira^C



Lokamo^W - Stonweti^S -
Asina Siba^A - Yaya Nez Cassé^C



Halataway^W - Zadoe^S - Petit dent chien^C



Haikané^W - Adjeni^S

Ces poissons ne contiennent pas de mercure,

MANGEZ-LES SANS CRAINTE !



Watau jaiké^W - Pacou^C



Asitau^W - Weti koemaloe^S
Koumarou^C



Pasina^W - Pakoesi^S - Pacoussine^C



Pasina^W - Pakoesi^S - Pacoussine^C

W>Wayana S>Sranan tongo A>Aluku C>Créole

Ces poissons ne contiennent pas de mercure.

MANGEZ-LES SANS CRAINTE !



Laku^W - Apinpélé^A - Stone fisi^S - Pakousi^C



Kaounali^W - Karakoe^S - Karp jonn^C



Kalanale^W - Nāmesi-fisi^A - Karp reyé^C



Walak^W - Karp blé^C



Pélé^W - Pataede wawa^A - Goré so^C



Mapalaine^W - Wawa, koko^A
Wara wara^S - Goré rivier^C



Mili^A - Gangou^A - Goré djab^C



Kawawa^W - Wawa, koko^A

W>Wayana S>Sranan tongo A>Aluku C>Créole

Ces poissons ne contiennent pas de mercure

MANGEZ-LES SANS CRAINTE!



Walé walé^W - Kwasimama^A - Parasi So^C



Épui^W - Apaolobi^A - Djogoe^S
Banan, Parizien^C



Alumasi^W - koumata^A - Coulilata^C



Kulumata^W - koumata^A - Coulilata (peni)^C



Molokoïme^W - Maloko^A - Moloko Blanc^C



Kulijasek^W - Prapra soleil^C



Wiwi^W - Tanga baba^A - Yaya Sardin^C



Hawa hawa^W

W>Wayana S>Sranan tongo A>Aluku C>Créole



Photos : PY Le Bail (droits réservés)