

Mercur

Qu'est-ce que le mercure ?

Le mercure élémentaire a une brillance argentée et est le seul métal liquide à température ambiante. Il existe 3 formes de mercure qui ont chacune des propriétés, des utilisations et une toxicité différentes : (1) mercure élémentaire (ou métallique), (2) les composés organiques du mercure et (3) les composés inorganiques du mercure. Quand il est chauffé, il se transforme en gaz incolore et inodore.

D'où provient-il ?

On trouve le mercure à l'état naturel. Il peut aussi être libéré dans l'environnement par différents processus naturels, comme par exemple des incendies de forêts, des inondations et des événements météorologiques. Les sources anthropiques de mercure sont l'incinération des déchets, la combustion des combustibles fossiles et certains processus industriels. Le mercure peut également se propager dans l'environnement en éliminant de façon inappropriée des produits contenant du mercure (tels que les anciens thermomètres à mercure, les baromètres et les lampes à économie d'énergie). Dans l'eau, les composés organiques de mercure peuvent alors se concentrer dans la chaîne alimentaire, notamment dans les poissons.



Biomonitoring humain du mercure

Le mercure est souvent analysé à partir d'échantillons de sang, d'urine ou de cheveux. Les prélèvements de sang sont réalisés pour déterminer l'impact du mercure organique et les prélèvements d'urine pour déterminer l'impact du mercure inorganique. Les analyses des cheveux sont plus appropriées pour déterminer l'historique de l'exposition au mercure, par exemple par la consommation de poissons (puisque le mercure s'accumule dans le cheveu au cours de sa croissance).

Lorsqu'une concentration de mercure mesurable dans des prélèvements de sang, d'urine ou de cheveux peut être déterminée, cela ne doit pas être obligatoirement assimilé à un effet négatif sur la santé.

Sources possibles d'exposition au mercure

Chacun d'entre nous est exposé à de très faibles quantités de mercure dans l'air, l'eau et l'alimentation. Beaucoup de gens sont potentiellement exposés au mercure élémentaire (ou métallique) provenant des amalgames dentaires, bien que les quantités libérées soient minimes. Lorsque les thermomètres à mercure, les baromètres ou les lampes à basse énergie se brisent, du mercure élémentaire se répand et peut exposer les personnes se trouvant à proximité aux vapeurs de mercure.

Manger du poisson est une source connue d'exposition aux composés organiques du mercure. Pratiquement tous les poissons contiennent des traces de mercure. Pour la plupart des poissons, cela ne pose pas de problème. Cependant, certains poissons prédateurs, tels que le requin, le marlin, l'espadon et le thon, contiennent des taux relativement élevés de mercure.

Toxicité

Des expositions chroniques au mercure peuvent être associées à des effets néfastes sur le système nerveux central, les reins et l'estomac. Elles peuvent aussi influencer le système immunitaire, la tension artérielle et causer des troubles du comportement. Durant la grossesse, comme les composés du mercure peuvent traverser le placenta, ils peuvent affecter le développement du fœtus et provoquer des anomalies de son développement neurologique.

Comment réduire l'exposition ?

- Consommer deux portions de poissons par semaine, dont une portion de poisson gras est généralement recommandée à des fins nutritionnelles. Cela vaut également pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les enfants, à condition d'éviter les poissons prédateurs tels que le requin, l'espadon, le marlin, et, dans une moindre mesure, le thon, qui contiennent des taux élevés de contaminants dont le mercure.

- Eliminer de manière appropriée les thermomètres au mercure, les lampes à économie d'énergie et autres produits contenant du mercure.

- Pour plus d'informations sur l'alimentation saine et l'élimination appropriée des produits contenant du mercure, veuillez consulter les liens sur notre site web www.nehap.be

