

Centre de ressources Meilleur départ –  
Programme d'éducation prénatale

# Exposition aux facteurs environnementaux



**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

# Créer des milieux sains

Alcool

Fumée  
secondaire

Plomb

Produits de  
nettoyage

Médicaments et  
drogues

Expositions au  
travail

Tabac

Qualité de  
l'air

Produits d'hygiène  
et de beauté

Plastiques

Peinture

Mercure

Pesticides

# Tabac



# Tabac

## Avantages de cesser de fumer :

- Meilleure chance d'accoucher d'un bébé qui a un poids santé
- Meilleure chance d'accoucher à terme
- Risque moindre d'avoir un cancer et une maladie du cœur
- Risque moins élevé de mort subite du nourrisson, de problèmes respiratoires, d'allergies et d'infections de l'oreille moyenne
- Plus d'énergie et moins de problèmes de santé pour la mère
- Production adéquate de lait maternel
- Économise de l'argent

# Fumée secondaire

Associée à :

- Naissances prématurées
- Fausses couches



# Si je fume, devrais-je quand même allaiter?



# Vidéo

**MANUEL DE FORMATION**

**Vidéo – Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?**

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Un environnement sans  
fumée pour vos enfants.  
Comment y parvenir?

# Cannabis

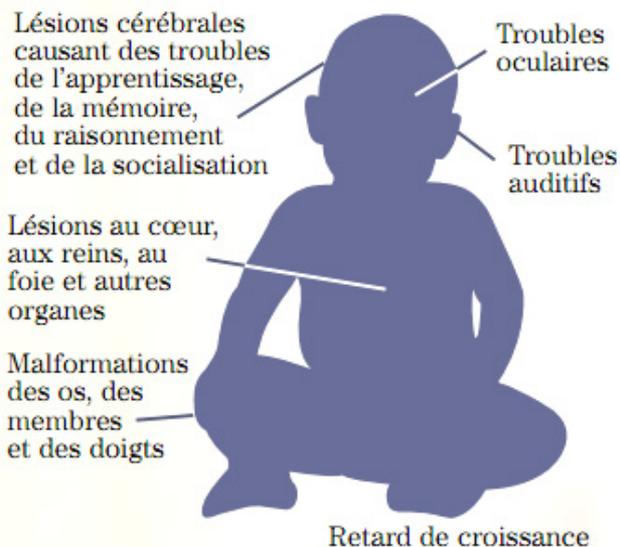
Les risques du cannabis sur  
la fertilité, la grossesse,  
l'allaitement et le rôle parental



best start  
meilleur départ  
Resource Centre/Centre de ressources  
by/par health **nexus** santé

- Légal ne signifie pas sécuritaire
- Contient plus de 700 produits chimiques, incluant le THC et le CBD
- Peut avoir des effets nocifs sur la grossesse, le fœtus et l'allaitement
- La précaution est suggérée

# Alcool



Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse

- *La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales à votre bébé.*



Tous les types d'alcool peuvent nuire à votre bébé.

- *La décision la plus sage est de ne pas boire du tout pendant la grossesse.*
- *Il est même préférable d'arrêter de boire avant de devenir enceinte.*

# Cocktails sans alcool pour maman



**Cocktails sans alcool pour maman**

Ne prenez aucun risque :  
Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé



# Alcool et allaitement

## La consommation d'alcool et l'allaitement

Brochure pour les mères  
et leur partenaire



### L'importance de l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment naturel pour les nouveau-nés. Il contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin. L'Agence de la santé publique du Canada, les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada s'entendent pour dire que :

- ✓ Durant les six premiers mois, les bébés ont besoin de lait maternel seulement.
- ✓ À six mois, les bébés commencent à manger des aliments solides et continuent à être allaités jusqu'à l'âge de deux ans et plus.

### Est-ce correct de boire quelques verres d'alcool lors d'une occasion spéciale?

- ✓ Si vous prévoyez devenir enceinte, êtes enceinte ou allaitez, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool. Choisissez plutôt une boisson sans alcool.

### Quel effet l'alcool a-t-il sur la production de lait?

- ✓ L'alcool diminue la descente du lait, qui peut réduire la quantité de lait bu par le bébé durant les tétées.
- ✓ La consommation d'alcool n'augmente pas la production de lait. En fait, boire trop d'alcool peut diminuer la production de lait.

### Quel effet le lait maternel contenant de l'alcool peut-il avoir sur un bébé?

- ✓ Les bébés peuvent être dérangés par du lait maternel contenant de l'alcool. Le bébé pourrait boire moins de lait.
- ✓ Plus le bébé est jeune, plus son organisme est immature et plus il lui est difficile d'éliminer l'alcool de son corps. Limitez la consommation d'alcool, surtout durant les trois premiers mois de vie du bébé.
- ✓ Les mères qui boivent beaucoup d'alcool durant l'allaitement exposent leur bébé à des risques : augmentation insuffisante de poids, faible croissance et possibles retards dans le développement.

*Les mères et leur partenaire peuvent recevoir des conseils contradictoires de leur famille, de leurs amis et de leurs prestataires de soins de santé au sujet de la prise d'alcool et de l'allaitement. Prenez une décision éclairée quant à votre consommation d'alcool lorsque vous allaitez. L'allaitement est la meilleure façon de nourrir votre bébé, et c'est également bon pour votre santé.*

Nous remercions la LCBO de nous avoir aidés à développer et à produire ce document. Révisé en 2016

# Médicaments et drogues



- Puis-je prendre ce médicament en toute sécurité pendant ma grossesse?
- Quels en sont les bienfaits?
- Quels en sont les risques?
- Ai-je d'autres options?

# Dangers cachés



# Exposition aux substances nocives

- Plastiques
- Peintures et décapants
- Plomb
- Produits nettoyants
- Pesticides



# Conseils pour minimiser les risques dans la maison

- Aérer les nouveaux articles en plastique
- Épousseter et nettoyer souvent
- Enlever vos chaussures
- Utiliser des produits sans plomb
- Aérer la maison



# Produits de soins personnels

## Produits à surveiller:

- Produits de bronzage
- Vernis à ongles et dissolvant
- Laques et teintures pour cheveux
- Produits pour la peau
- Cosmétiques
- Insectifuges
- Produits de santé naturels ou produits à base de plantes



# Mercure



- Privilégier le poisson à faible teneur en mercure
- Choisir du thon « léger »
- Éviter les plombages dentaires contenant du mercure
- Ne pas faire retirer les plombages dentaires contenant du mercure pendant la grossesse

# Qualité de l'air

- Réduire les activités vigoureuses quand la qualité de l'air n'est pas bonne
- Épousseter la maison
- Bien aérer les pièces
- Entretien l'équipement de chauffage à combustion
- Limiter l'usage d'aérosol



# Exposition sur le lieu de travail

- L'exposition à des substances nocives peut être plus élevée au travail qu'à la maison
- L'exposition peut avoir lieu dans plusieurs environnements de travail
- Les couples peuvent faire attention de ne pas apporter de contaminants à la maison



# Vidéo sur les expositions environnementales



# Que pouvez-vous faire?



# Pour en savoir plus

- Agent de santé et de sécurité au travail
- Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) (en anglais seulement)
- Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)
- Pregnets [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org) (en anglais seulement)
- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique local
- Téléassistance pour fumeurs [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)
- Workers Health and Safety Centre [www.whsc.on.ca](http://www.whsc.on.ca) (en anglais seulement)

**Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.**



**L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.**

**[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)**

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé