

Exposition aux facteurs environnementaux



Notes pour l'animatrice :

REMARQUE : Veuillez vous reporter au sommaire du module où vous trouverez le but, les objectifs et le déroulement du module, le matériel particulier à utiliser, la documentation à distribuer et la bibliographie.

S'il s'agit du premier cours :

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes.
- Régie interne : toilettes, pauses, longueur de la séance, règles de base, respect.
- Demandez aux couples (ou individus) de se joindre à un autre couple (ou individu) et de se présenter mutuellement (nom, date d'accouchement prévue, nom du prestataire de soins de santé, ce qu'elles aimeraient mentionner au sujet de la grossesse). Ensuite, demandez aux couples (ou individus) de présenter l'autre couple (ou individu) au groupe.
- Donnez un sommaire des sujets qui seront abordés.
- Distribuez le document *Partir du bon pied* ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi* à chacune des femmes enceintes.
- Fournissez une liste des ressources locales.
- Lors de la première session, il est préférable d'aviser les participants que vous avez l'obligation de signaler toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant la sécurité ou le bien-être d'un enfant (incluant être témoin d'un mauvais traitement à la mère) au service de protection de l'enfance. (Ceci s'applique seulement s'il y a déjà des enfants dans la famille.)

Activité suggérée : Demander aux participants s'ils ont des questions relatives à l'exposition aux substances dangereuses

Matériel: Tableau à feuilles (*flipchart*) et marqueurs.

Instructions: Énumérez la liste offerte par les participants et assurez-vous que tous les items ont été abordés durant la session.



Notes pour l'animatrice :

- De nombreux facteurs, comme le tabagisme, l'exposition à la fumée de cigarette et la consommation d'alcool ou de cannabis, peuvent avoir des effets nocifs sur notre corps, notre santé et la santé du fœtus et de l'enfant.
- Une approche préventive est conseillée relativement à l'exposition à certaines substances dans nos maisons, nos lieux de travail et notre environnement. Nous ne sommes pas sûrs, la science est encore incomplète, et de nombreux effets n'ont pas été, ou ne peuvent pas être, mesurés pour connaître l'effet sur les femmes pendant la grossesse.
- Les fœtus en développement, les bébés et les enfants sont plus vulnérables aux effets nocifs de certaines substances. Le fœtus reste le plus vulnérable et court le plus grand risque. Les bébés et les enfants sont également à risque, car leur organisme en développement constant n'est pas encore tout à fait capable de transformer et d'éliminer les diverses substances adéquatement.
- Nous savons que la femme enceinte s'efforce de favoriser le sain développement de son bébé en adoptant diverses habitudes. Par exemple, elle fait attention de bien s'alimenter, de faire de l'exercice et d'avoir suffisamment de repos. Elle évite également la fumée de cigarette, l'alcool et les médicaments sans ordonnance et essaie autant que possible de réduire son niveau de stress. Elle peut également prévenir les risques potentiels pour son bébé en évitant de s'exposer à des substances environnementales nocives pendant la grossesse.

(Source : Ne prenons pas de risque : *Stratégies à l'intention des fournisseurs de services en vue de réduire les risques environnementaux avant et pendant la grossesse et durant l'enfance.*

http://www.meilleurdepart.org/resources/environ/pdf/BSM_rev_2013.pdf)

Tabac

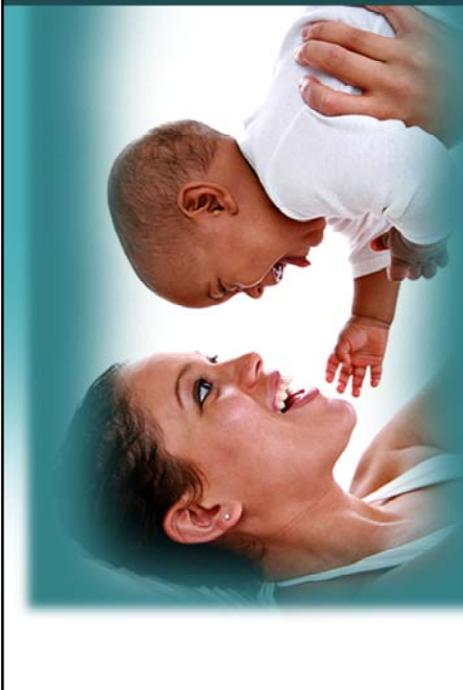


Notes pour l'animatrice :

- La grossesse offre une occasion unique d'effectuer des changements positifs dans vos choix de vie. Arrêter de fumer et limiter votre exposition à la fumée secondaire sont des choix santé pour vous et votre bébé.
- La fumée de cigarette contient des milliers de produits chimiques comme le monoxyde de carbone, la nicotine et le formaldéhyde qui peuvent nuire au développement du bébé et du placenta. Lorsqu'une femme enceinte fume, son taux d'oxygène baisse tandis que celui de la nicotine et du monoxyde de carbone augmente. Or, elle a besoin d'oxygène pour le bon fonctionnement de son organisme et le développement adéquat de son bébé.
- Le tabagisme nuit à votre santé et celle de votre fœtus. La cigarette peut causer des complications durant votre grossesse. Elle peut entraîner une naissance prématurée ou un poids insuffisant à votre fœtus. Si votre bébé naît avant terme ou avec un poids insuffisant, il sera plus susceptible de souffrir de graves problèmes de santé. Si vous fumez durant votre grossesse, le risque de syndrome de mort subite du nourrisson sera plus élevé chez votre bébé.
- Plus vous fumez, plus les risques pour votre santé et celle de votre bébé sont élevés. Arrêter de fumer avant la grossesse, ou le plus tôt possible pendant la grossesse, vous aidera, ainsi que votre bébé. Pendant votre grossesse, il est préférable pour votre santé et celle de votre bébé de ne pas fumer du tout. Il est mieux d'arrêter de fumer si vous tombez enceinte. Si cela n'est pas possible pour vous, essayez de fumer moins de cigarettes par jour. Cela diminuera les effets néfastes de la cigarette pour vous et votre bébé.

(Suite sur la diapositive suivante)

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

best start
meilleur départ
魁北克健康中心
Quebec Health Centre

(Suite de la diapositive précédente)

Les avantages de cesser de fumer :

- Meilleure chance d'accoucher d'un bébé ayant un poids santé.
- Réduction du risque de cancer et de maladie du cœur pour le bébé et la mère.
- Risque moins élevé du syndrome de mort subite du nourrisson, de problèmes respiratoires, comme l'asthme, d'allergies et d'infections de l'oreille moyenne pour le bébé.
- Plus d'énergie et moins de problèmes de santé pour la mère.
- Bonne production de lait maternel (les femmes qui fument peuvent produire jusqu'à 30 % moins de lait).
- Bon moyen de faire des économies.

Il importe de comprendre que l'abandon du tabac est un processus. Il est utile d'avoir de l'aide quand on essaie d'arrêter de fumer. Demandez de l'aide auprès de votre famille ou de vos amis. S'ils fument, demandez-leur d'arrêter de fumer en même temps que vous. Si vous avez de la difficulté à arrêter de fumer, ou si vous avez de fortes envies de fumer après avoir arrêté, consultez votre prestataire de soins de santé. Il existe des services pour les femmes et leur famille qui souhaitent arrêter de fumer (voir la section « Pour en savoir plus »). Pour en savoir plus, visitez <http://teleassistancepourfumeurs.ca/>

Consulter votre prestataire de soins de santé avant d'utiliser des produits de thérapie de substitution de la nicotine (TSN). Il existe de nombreux produits, comme les pastilles, les gommes, les inhalateurs et les timbres transdermiques qui contiennent de la nicotine et qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Il existe des groupes d'entraide, des services d'assistance téléphonique et des services de soutien en ligne. Il y a aussi des services individuels pour les femmes enceintes qui souhaitent arrêter de fumer. Si vous n'y arrivez pas malgré ces ressources, discutez avec votre prestataire de soins de santé. Il peut vous aider à décider si une thérapie de substitution de la nicotine est un bon choix pour vous. Les cigarettes électroniques peuvent entraîner des problèmes de santé et leur utilisation n'a pas été testée durant une grossesse.

Fumée secondaire

Associée à :

- Naissances prématurées
- Fausses couches



best start
meilleur départ
NORX HEALTH SYSTEMS

- La fumée secondaire est un mélange de la fumée que le fumeur expire et de celle que produit la cigarette, la pipe ou le cigare. Les scientifiques ont recensé plus de 4 000 produits chimiques dans la fumée secondaire dont, entre autres, la nicotine, le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le formaldéhyde, des dioxines et du furane. La plupart de ces produits proviennent de la combustion du tabac.
- Si l'on compare la fumée inhalée par le fumeur à la fumée secondaire, on constate que cette dernière contient un taux plus concentré de certains produits chimiques nuisibles. Cela s'explique par le fait que la fumée secondaire brûle à un degré plus bas.
- Les produits chimiques dans la fumée de tabac peuvent se transmettre du sang de la mère au sang du bébé.
- La nicotine accélère le rythme cardiaque du bébé et ralentit le développement des poumons et des voies respiratoires.
- Le monoxyde de carbone peut réduire l'apport en oxygène au fœtus, augmentant le risque de mettre au monde un bébé de faible poids.
- On a fait le lien entre la fumée secondaire et les naissances prématurées et les fausses couches.
- Au cours du dernier trimestre, le fœtus commence à s'entraîner à la respiration en préparation pour la naissance. Il est donc normal de voir les muscles de son thorax se contracter (comme si le bébé respirait) alors qu'il est encore dans le ventre de la mère. On a remarqué qu'un bébé pouvait cesser cet entraînement pendant de longues périodes de temps à peine quelques secondes après avoir été exposé à la fumée secondaire.
- La fumée tertiaire est constituée des produits chimiques qui restent sur les vêtements, la peau, les tapis, les meubles et autres objets exposés à la fumée.

Si je fume, devrais-je quand même allaiter?



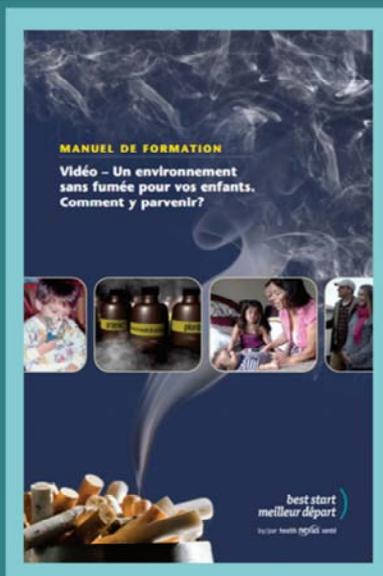
Notes pour l'animatrice :

L'allaitement maternel est le meilleur moyen de nourrir les bébés, même si la mère fume. Les avantages de l'allaitement maternel l'emportent sur les effets nocifs du tabac sur la santé du bébé. L'allaitement peut également être relaxant pour la mère.

L'une des choses les plus importantes que la femme peut faire est d'allaiter son bébé. Pour protéger le bébé contre les effets nocifs du tabagisme, les femmes et leurs partenaires peuvent également:

- Avoir une maison sans fumée et une voiture sans fumée.
- Réduire le nombre de cigarettes qu'ils fument.
- Changer les vêtements extérieurs avant l'allaitement s'ils ont fumé.
- Se laver les mains avant d'allaiter si elles ont fumé.

Vidéo



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

best start
meilleur départ
Centre de santé communautaire
1000 route de la santé 10000 Québec

Vidéo

Faire jouer la vidéo *Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?* et répondre aux questions, au besoin.

Faire de votre maison un environnement sans fumée pour vous et votre bébé.

La fumée secondaire et tertiaire est nocive, surtout pour les femmes enceintes et les jeunes enfants. Pour la santé des femmes enceintes, parents, bébés et enfants, il est préférable de vivre dans des espaces non-fumeurs. Avoir une voiture et une maison non-fumeurs permet de réduire les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Évitez d'exposer votre bébé à la fumée. Il aura moins de risques de souffrir d'otites et de problèmes respiratoires (comme la bronchite ou l'asthme).

Voici quelques conseils pour réduire l'exposition à la fumée secondaire et tertiaire :

- Interdisez de fumer dans la voiture ou dans la maison.
- Demandez qu'on ne fume pas près de vous ou de votre bébé ou enfant.
- Fermez les portes et les fenêtres quand vous ou quelqu'un fumez à l'extérieur.
- Les fumeurs doivent toujours se laver les mains après avoir fumé et avant de prendre votre bébé dans les bras.
- Les fumeurs doivent changer leurs couches extérieures de vêtements après avoir fumé.

Cannabis

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



best start
meilleur départ
www.health.nsw.gov.au

- 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

best start
meilleur départ
www.health.nsw.gov.au

Notes pour l'animatrice :

La légalisation du cannabis ne rend pas son usage sécuritaire pour autant. L'usage du cannabis peut avoir des effets sur la santé, l'apprentissage, les relations interpersonnelles, la fertilité, la grossesse et les enfants. Il y a plus de 700 composés chimiques dans un plant de cannabis. Le Tétrahydrocannabinol (THC) est le produit chimique qui procure l'effet euphorisant, le *high*. Le Cannabidiol (CBD) est connu pour ses qualités médicinales pour réduire la douleur, l'inflammation et l'anxiété. À l'opposé du THC, le CBD ne procure pas autant d'euphorie.

Effets sur la grossesse :

Des études ont démontré que l'usage du cannabis peut avoir des effets négatifs sur la grossesse. Chez les grandes consommatrices de cannabis faisant aussi usage du tabac, le cannabis peut augmenter les risques d'accouchement prématuré. Le cannabis est souvent consommé en même temps que d'autres drogues telles que l'alcool. L'alcool et le tabac ont des effets nocifs très importants sur la grossesse, ainsi que sur la santé du fœtus. Certaines femmes disent bénéficier de l'usage du cannabis pour contrer les nausées matinales durant la grossesse. Cependant, en raison des dangers potentiels sur la grossesse, le fœtus et la mère, des traitements plus sécuritaires devraient être discutés avec un professionnel de la santé.

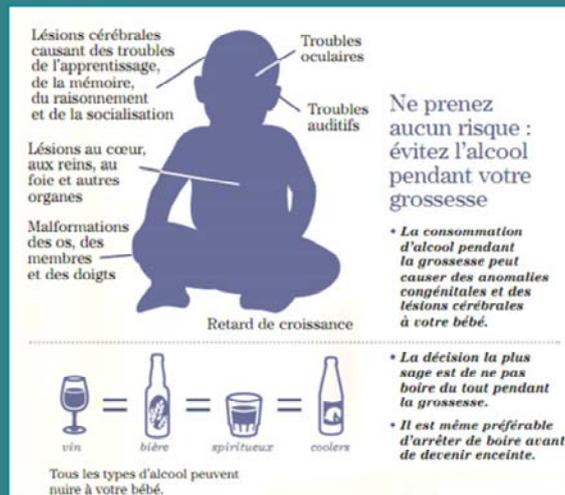
Effets sur le fœtus :

La fumée du cannabis contient plusieurs des mêmes composés chimiques nocifs que la fumée de cigarette. Fumer du cannabis peut réduire l'apport d'oxygène et de nutriments au fœtus. Des études ont démontré les effets suivants sur un nouveau-né tels qu'un faible poids à la naissance, moins d'éveil et une croissance plus lente. Il n'a pas été démontré que le cannabis cause des malformations congénitales. Cependant, les effets sur le développement du cerveau peuvent durer sur une longue période : de la petite enfance à l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte.

Effets sur l'allaitement :

Lorsqu'une mère qui allaite consomme du cannabis, le THC se retrouve dans son lait et, par le fait même, dans les cellules adipeuses et nerveuses du bébé. Le THC peut être présent pendant des semaines. D'autres études sont nécessaires pour déterminer l'effet réel de l'exposition au cannabis par le lait maternel. Allaiter est toujours le meilleur choix pour votre bébé.

Alcool



best start
meilleur départ
Ontario Centre for Addiction & Mental Health
1-800-387-5858

Notes pour l'animatrice :

Le choix le plus sûr est d'éviter complètement l'alcool si vous êtes enceinte ou voulez l'être.

Quand une femme enceinte boit de l'alcool, celui-ci pénètre dans le système sanguin du bébé. Le bébé peut alors être amené à développer des problèmes de comportement, d'apprentissage ou des problèmes physiques.

Il est préférable de ne pas boire d'alcool si vous êtes enceinte ou voulez l'être, car :

- On ne sait pas quelle quantité d'alcool est inoffensive durant la grossesse.
- Il n'existe aucun type d'alcool sans risque durant la grossesse.
- Il n'existe aucun moment favorable à la prise d'alcool durant la grossesse.
- Plus l'absorption d'alcool est importante chez la femme enceinte, et plus il y a de risques pour l'enfant à naître.

Si vous avez bu de l'alcool avant de savoir que vous étiez enceinte, parlez à votre prestataire de soins de santé, ou appelez Motherisk au 1-877-327-4346 (certains services sont offerts en anglais seulement).

Demandez à vous faire aider si vous voulez arrêter de boire.

Votre partenaire, votre famille ou vos amis peuvent être une bonne base de soutien. Si vous avez des problèmes pour arrêter, parlez à votre prestataire de soins de santé. Il existe des services d'aide pour les femmes enceintes et leur famille qui veulent arrêter de boire (voir la section En savoir davantage pour trouver de l'aide).

Appelez la Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool, au 1-800-565-8603 pour obtenir de l'information gratuitement et en toute confidentialité sur les services d'aide à la dépendance aux drogues ou à l'alcool en Ontario.

Cocktails sans alcool pour maman



Il existe de nombreuses boissons non alcoolisées rafraîchissantes et savoureuses pour la femme enceinte. Le dépliant *Cocktails sans alcool pour maman* contient de bonnes recettes délicieuses.

Activité suggérée : Cocktails sans alcool pour maman

But : Pour montrer qu'il existe des breuvages sans alcool qui peuvent être bus au lieu des breuvages alcoolisés.

Matériel : Un pot de boisson non alcoolisée à partir d'une des recettes du dépliant *Cocktails sans alcool pour maman*, préparé avant la classe.

Instructions : Offrez aux personnes participantes un échantillon du breuvage sans alcool et remettez un exemplaire du dépliant *Cocktails sans alcool pour maman*, tout en continuant à animer la séance ou pendant la pause.

Alcool et allaitement



best start
meilleur départ
Services de santé de la Communauté
1-877-947-2243

Notes pour l'animatrice :

Les avantages de l'allaitement compensent les risques liés à une légère consommation occasionnelle d'alcool.

Lorsque vous buvez de l'alcool, celui-ci passe dans le lait maternel. L'alcool présent dans le lait maternel peut avoir des effets sur la santé de votre bébé. Si vous souhaitez réduire la quantité d'alcool à laquelle votre bébé sera exposé :

- Consommez juste après l'allaitement, et non avant.
- Limitez votre consommation à une ou deux prises de verre standard par événement. Un verre standard consiste en :
 - Bière (5 % d'alcool) – 341 ml (12 oz).
 - Vin (12 % d'alcool) – 142 ml (5 oz).
 - Spiritueux (40 % d'alcool) – 43 ml (1,5 oz).
- Laissez suffisamment de temps avant la prochaine séance d'allaitement pour que votre organisme élimine l'alcool. En général, il peut falloir deux heures pour éliminer une boisson alcoolisée.

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?

Notes pour l'animatrice :

Parlez à votre prestataire de soins de santé des médicaments que vous prenez, que vous pensez prendre ou que vous pensez arrêter durant votre grossesse ou l'allaitement.

Les médicaments peuvent atteindre votre bébé par le placenta ou votre lait. Les effets nocifs potentiels des médicaments pour les femmes enceintes ou les bébés ne sont pas toujours connus ou étudiés. Il est important de parler à votre prestataire de soins de santé de tous les médicaments que vous prenez quand vous planifiez votre grossesse, ou le plus tôt possible.

Posez à votre prestataire de soins de santé les questions suivantes sur l'usage des médicaments durant la grossesse :

- Est-il sûr de prendre ce médicament durant la grossesse?
- Quels en sont les bienfaits?
- Quels en sont les risques?
- Y a-t-il d'autres options que ce médicament?

Si vous devez prendre des médicaments alors que vous allaitez, demandez à votre prestataire de soins de santé s'il est sûr d'allaiter pendant que vous prenez ce médicament, ou s'il existe d'autres options plus sûres. La plupart des médicaments ne sont pas dangereux à prendre durant l'allaitement.

Les drogues à usage récréatif ou de la rue sont dangereuses pour vous et votre bébé si vous en consommez durant la grossesse ou l'allaitement.

Parlez avec votre prestataire de soins de santé de toute drogue à usage récréatif ou de la rue que vous consommez, avant votre grossesse ou le plus tôt possible. Il est plus sûr de ne consommer aucune drogue durant la grossesse ou pendant que vous allaitez. Si vous pensez arrêter de consommer des drogues au cours de votre grossesse, discutez avec votre prestataire de soins de santé de la meilleure manière à suivre.

Les bébés dont la mère a consommé des drogues peuvent :

- Naître trop tôt et être plus petit que la moyenne.
- Avoir des problèmes de santé.
- Souffrir de symptômes de sevrage si leur mère consomme des drogues avant l'accouchement.
- Avoir des difficultés d'apprentissage.

Parlez à votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'aide ou communiquez avec Motherisk au 1-877-327-4636. (en anglais)

Dangers cachés



best start
meilleur départ
魁北克健康中心
Centre de santé de Québec

Activité suggérée : Détecter les dangers cachés

But : Détecter les dangers cachés des produits.

Matériel : Aucun

Instructions :

1. Demandez aux personnes participantes de nommer les photos qui représentent un danger potentiel d'exposition pour une femme enceinte et son bébé.
2. Une fois les réponses fournies, dites-leur que *toutes* les photos peuvent représenter un danger potentiel. On est exposé à une substance nocive si on la respire, la touche ou l'avale.
3. Faites remarquer qu'il est impossible de tout contrôler dans son environnement, mais qu'il est quand même possible de poser des gestes pour limiter les dangers potentiels. Ces gestes auront une influence positive sur la sécurité de la femme enceinte et de son bébé.

Exposition aux substances nocives

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



best start
meilleur départ
Mieux grandir, mieux vivre

Notes pour l'animatrice :

L'exposition à des produits chimiques ou à des polluants avant et pendant votre grossesse peut nuire à votre santé et à celle de de votre bébé à naître.

Vous pouvez prendre de simples précautions pour réduire les risques d'exposition des substances nocives souvent présents à la maison. Les femmes enceintes ne devraient pas faire de rénovations domiciliaires.

Réduisez l'utilisation des objets ou produits suivants, ou manipulez-les avec prudence :

- Contenants en plastique ou jouets avec du BPA (bisphénol A), ou du PVC (polychlorure de vinyle).
- Décapants et peintures à base d'huile.
- Plomb, provenant d'ancienne tuyauterie ou de peinture au plomb (parfois révélée par des projets de rénovation).
- Produits nettoyants contenant de l'ammoniaque, du javellisant ou de la térébenthine.
- Pesticides.
- Fragrances (par ex.: produits de buanderie et de soins personnels, « assainisseurs » d'air).

Vous pouvez les remplacer par :

- Contenants en verre ou produits en plastique sans BPA.
- Jouets sans BPA ou sans PVC et qui n'émanent pas une odeur chimique lorsque neufs.
- Peintures au latex et peintures à faible teneur en COV (composé organovolatil), ou sans COV, en prenant soin d'aérer les surface peintes avant d'entrer.
- Bicarbonate de soude ou vinaigre dilué à l'eau comme agent nettoyant.

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



best start
meilleur départ
Centre de Santé de la Famille
1000 Health 1000 Santé

Notes pour l'animatrice :

Voici des conseils pour réduire les risques d'exposition à des substances nocives à la maison :

- Aérer les nouveaux articles en plastique avant l'emploi.
- Épousseter ou nettoyer souvent votre maison pour réduire le niveau de produits chimiques qui s'intègrent à la poussière.
- Utiliser des produits sans plomb pour les loisirs, comme bricoler avec de la peinture, du vitrail ou de la céramique vernissée.
- Enlever les chaussures à l'entrée.
- Utiliser un service de nettoyage à sec sans solvants.
- Aérer la maison au moment de nettoyer ou de peindre.
- Réduire les activités à l'extérieur en fonction des avis sur la qualité de l'air.

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

best start
meilleur départ
1-877-947-2233

Notes pour l'animatrice :

La nourriture peut être une autre source d'exposition à des substances nocives. Les pesticides (voir diapo 13) en sont une et le mercure en est une autre. Le mercure est un métal que l'on retrouve dans la nature et qui est très toxique pour le cerveau en développement. Il est libéré à partir de certains processus industriels et dans les centrales électriques alimentées au charbon. On retrouve le mercure dans certains produits, comme les anciens thermomètres de verre et les plombages. L'exposition au mercure est nocive pendant le développement du fœtus et du bébé parce que ce métal peut causer des dommages permanents au cerveau et au système nerveux.

Certains types de poisson peuvent avoir un taux élevé de mercure. Trop de mercure peut être nocif pour votre bébé qui grandit.

- Choisissez du poisson à faible teneur en mercure et à teneur élevée en acide gras oméga-3, comme le maquereau, l'omble chevalier (arctic char), le hareng, la truite arc-en-ciel, le saumon sauvage ou en conserve, les sardines et les anchois. Dans son *Guide alimentaire canadien*, Santé Canada recommande de consommer au moins deux portions de 75 grammes (1/2 tasse) de poisson à faible teneur en mercure chaque semaine.
- Avant de manger du poisson des rivières ou lacs locaux, consultez le *Guide pour la consommation du poisson gibier de l'Ontario* (voir la liste de ressources).
- Si vous mangez du thon en conserve, choisissez plus souvent la version « légère » plutôt que le thon blanc. Les variétés dites « légères » ont une plus faible teneur en mercure.
- Évitez de manger ou ne mangez que très rarement les poissons à forte teneur en mercure, comme l'escolar, le makaire, l'hoplostète orange (orange roughy), le bar, le requin, l'espadon et le thon en steak.

Autres suggestions :

- Remplacez les thermomètres en verre.
- Évitez les plombages dentaires qui contiennent du plomb et ne faites pas retirer vos anciens plombages pendant la grossesse. Demandez à votre dentiste d'utiliser un autre alliage, comme la résine.

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



best start
meilleur départ
Healthy Start Program

Notes pour l'animatrice :

Le smog est une importante composante de la pollution atmosphérique. Il se forme quand la chaleur et le soleil réagissent avec les gaz et les fines particules en suspension dans l'air. Les polluants dans le smog proviennent principalement de la combustion des combustibles fossiles, comme le gaz et le charbon qui servent à alimenter les maisons, les véhicules et les centrales électriques. Dans certaines régions, et à certaines périodes de l'année, le smog peut aussi être causé par les feux de forêt. L'air à l'intérieur des bâtiments peut être aussi pollué, voire plus pollué, que l'air extérieur. Étant donné que les Canadiens passent la majeure partie de leur temps à l'intérieur, la qualité de l'air à l'intérieur comme à l'extérieur est un facteur qui influe de façon importante sur leur santé.

L'air **extérieur** contient de nombreux polluants qui, sous certaines conditions (par ex., la fumée ou le smog), peuvent s'avérer dangereux pour l'enfant à naître. Le smog est lié à un plus grand risque d'anomalie du tube neural et d'insuffisance pondérale à la naissance.

L'air **intérieur** contient également de nombreux polluants.

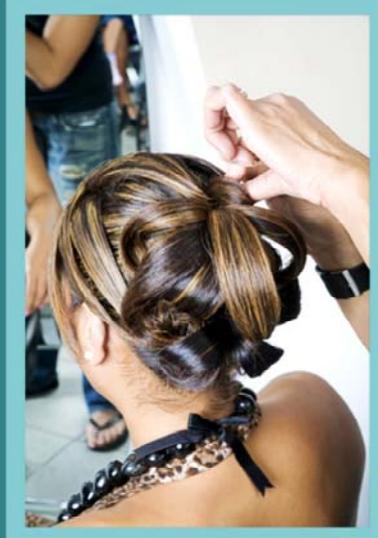
Recommandations

Afin de diminuer les risques associés à une mauvaise qualité de l'air, il faut encourager les femmes enceintes à :

- Consulter coteairsante.ca pour une mise à jour sur les consignes relatives à la qualité de l'air.
- Réduire les activités à l'extérieur en fonction des avis sur la qualité de l'air.
- Veiller à bien épousseter la maison.
- Veiller à bien aérer la maison.
- Veiller à ce que les appareils à combustion soient bien entretenus et vérifiés chaque année.
- Limiter l'usage d'aérosols et de produits parfumés à l'intérieur.

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



best start
meilleur départ
Ontario Centre for Excellence in Women's Health
Centre de santé femmes

Notes pour l'animatrice :

- L'exposition à des substances nocives est souvent plus élevée au travail qu'à la maison. Si vous êtes enceinte et que vous êtes exposée à des produits chimiques dangereux ou à des métaux lourds au travail, il est particulièrement important de suivre les directives sur la santé et la sécurité au travail, d'utiliser l'équipement de sécurité adéquat et de vous laver les mains avant de manger. Au besoin, pour éviter toute exposition, demandez un transfert à un poste de travail plus sécuritaire. Le fœtus est très vulnérable aux effets nocifs potentiels des produits chimiques et métaux toxiques.
- L'exposition aux produits chimiques toxiques peut être un problème dans différents lieux de travail, y compris les industries, les salons de coiffure et de soins des ongles, les nettoyeurs à sec, les emplois dans les domaines du transport, de la construction et de l'agriculture (y compris les soins aux animaux – p. ex., toxoplasmose) et dans certains bureaux ou commerces au détail.
- Les membres du couple qui travaillent avec des produits chimiques doivent faire attention de ne pas rapporter des contaminants à la maison sur leurs souliers, leurs vêtements et leur équipement.

Si l'exposition à des produits chimiques vous préoccupe sur votre lieu de travail, communiquez avec les personnes suivantes :

- Agent de santé et sécurité au travail
- Prestataire de soins de santé
- Motherisk – Hospital for Sick Children au 416-813-6780 ou www.motherisk.org (en anglais seulement)
- Workers Health and Safety Centre au 416-441-1939 ou www.whsc.on.ca (en anglais seulement)

Adapté de *Le travail et la grossesse peuvent aller de pair.*

Vidéo sur les expositions environnementales



best start
meilleur départ
Healthy Environment Centre for Children
Centre de santé pour les enfants

Remarque à la personne qui anime la formation :

Si le document n'a pas déjà été distribué aux personnes participantes, remettez-leur le dépliant *Créer un environnement sain pour les enfants*, du Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. Le dépliant contient des idées de mesures simples à prendre pour réduire le risque de l'exposition aux contaminants environnementaux.

Visionner la vidéo correspondante « *Créer un environnement sain pour les enfants : Les 5 conseils prioritaires* ». La vidéo renforce les messages clés du module (par ex., pourquoi la réduction des expositions pendant le développement foetal est particulièrement importante) et décrit 5 conseils simples et peu coûteux pour réduire les toxines communes dans la maison. Disponible en anglais, en français et en ojibwé à :

www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/ressources/créer-un-environnement-familial-sain-pour-les-enfants-les-5-conseils-prioritaires

Que pouvez-vous faire?



best start
meilleur départ
Centre de santé de la femme
1-800-387-0838

Notes pour l'animatrice :

- Vous pouvez vous sentir dépassée par la quantité de dangers potentiels dans votre environnement.
- Essayez de penser aux mesures que vous pouvez prendre de façon réaliste pour réduire les risques pour vous et vos enfants : qu'est-ce qui aurait le plus d'impact?
- Assurez-vous de réduire votre exposition aux facteurs environnementaux non seulement pendant la grossesse, mais tout au long de votre vie. Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreux produits que l'on peut utiliser en toute sécurité et qui peuvent réduire les risques pour la santé.

Activité suggérée : Fait ou fiction - Risques environnementaux avant et pendant la grossesse

Durée : 10 minutes

But : Examiner les risques environnementaux communs et clarifier les mythes versus la réalité.

Matériel : Des assiettes en papier avec les mots «vrai» écrits d'un côté et «faux» de l'autre. Vous pouvez attacher une poignée si désiré (bâton de popsicle, etc.).

Instructions :

L'animatrice pose les questions suivantes pour examiner les risques environnementaux communs et les participants décident s'ils pensent que c'est vrai ou faux. L'animatrice peut alors clarifier les informations complémentaires pour toute question que les participantes n'auraient pas devinée correctement. Voir le sommaire du module pour des exemples de questions.

Source : Adapté avec permission de l'Institute of Childbirth Educators.

Pour en savoir plus

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

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

© 2018

by/par health **nexus** santé