

### Exposition aux facteurs environnementaux

#### But

Accroître les connaissances sur les effets de l'exposition aux substances nocives et aux facteurs environnementaux pour la femme enceinte et le bébé en croissance.

#### Objectifs

À la fin du module, les personnes participantes seront en mesure de décrire :

- Pourquoi il est important de limiter son exposition aux substances toxiques pendant la grossesse.
- Les risques liés au tabagisme, à la fumée secondaire, au cannabis et à la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments et de produits à base d'herbes médicinales pendant la grossesse.
- Les facteurs environnementaux qui peuvent nuire à la femme enceinte et au fœtus.
- Au moins cinq moyens simples de minimiser l'exposition aux dangers potentiels.

#### Déroulement du module (de 60 à 70 minutes)

- 1) Présentations et régie interne
- 2) Substances et grossesse
- 3) Dangers cachés et conseils pratiques
- 4) Exposition sur le lieu de travail
- 5) Pour en savoir plus

#### Matériel particulier

- Ordinateur/portable et projecteur, haut-parleurs pour vidéos.
- Ingrédients, pichet à eau et verres pour faire une des recettes de «mocktail» que l'on trouve dans le dépliant *Cocktails sans alcool pour maman\**
- Illustration du développement du fœtus (Fetal Development Chart), Childbirth Graphics (optionnel) (en anglais seulement).
- Assiettes de papier et bâtons de popsicle si l'activité Fait ou fiction - Risques environnementaux avant et pendant la grossesse est effectuée (optionnel).

#### Documentation à distribuer

- *Partir du bon pied*, 5e édition OU *Un départ en santé pour mon bébé et moi'* (2016) par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario*, par le Centre de ressources Meilleur départ :
  - Alcool - [www.educationprenataleontario.ca/alcool](http://www.educationprenataleontario.ca/alcool)
  - Alimentation saine et prise de poids - [www.educationprenataleontario.ca/alimentation-saine](http://www.educationprenataleontario.ca/alimentation-saine)
  - Médicaments et drogues - [www.educationprenataleontario.ca/medicaments-drogues](http://www.educationprenataleontario.ca/medicaments-drogues)
  - Mesures de précaution - [www.educationprenataleontario.ca/mesures-de-precaution](http://www.educationprenataleontario.ca/mesures-de-precaution)
  - Tabagisme - [www.educationprenataleontario.ca/tabagisme](http://www.educationprenataleontario.ca/tabagisme)
- *Cocktails sans alcool pour maman*, 2011, par le Centre de ressources Meilleur départ

\* Si ceci n'a pas déjà été distribué aux participantes.

### Exposition aux facteurs environnementaux

- *La consommation d'alcool et l'allaitement* (2016), par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Le travail et la grossesse peuvent aller de pair* (2007), par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental* (2017), par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse* (2012), par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Renseignements sur la fumée secondaire et tertiaire*, 2010, par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?* (2010), par le Centre de ressources Meilleur départ
- *Hidden Exposures : Informing pregnant women and families about harmful environmental exposures* (2009) (en anglais seulement) par le Bureau de santé publique de Toronto
- *Créer un environnement sain pour les enfants* (2011), par le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement
- *Ne prenons pas de risques : Les parfums* (2013), par le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement

### Sites Web

- Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement [www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)
- Téléassistance pour fumeurs [www.teleassistatncepourfumeurs.ca](http://www.teleassistatncepourfumeurs.ca)
- Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) (en anglais)
- Pregnets [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org) (en anglais)
- Workers Health and Safety Centre [www.whsc.on.ca](http://www.whsc.on.ca) (en anglais)

### Applications

- OMama. Registre et Réseau des Bons Résultats dès la naissance (BORN), Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), CyberSanté Ontario.  
[www.omama.com/fr/index.asp](http://www.omama.com/fr/index.asp)
- Mom and Baby to Be (en anglais seulement)
  - iTunes : <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>
  - Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.omama.mobileapp>

### Vidéos suggérées

- *Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?* (2010) par le Centre de ressources Meilleur départ  
[www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=N02-F](http://www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=N02-F)  
[www.youtube.com/watch?v=FXQ6XMutwsE](http://www.youtube.com/watch?v=FXQ6XMutwsE)
- *Créer un environnement sain pour les enfants : Les 5 conseils prioritaires.* (2012), par le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement

[www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/ressources/créer-un-environnement-familial-sain-pour-les-enfants-les-5-conseils-prioritaires](http://www.healthyenvironmentforkids.ca/fr/ressources/créer-un-environnement-familial-sain-pour-les-enfants-les-5-conseils-prioritaires)

### Bibliographie

Bureau de santé publique de Toronto. (2009). *Hidden Exposures: Informing pregnant women and families about harmful environmental exposures*. Toronto, Canada: Auteur.

Centre de ressources Meilleur départ. (2017). *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario*. Toronto, Canada: Auteur.

Gue, L. (2010). *Ce qui importe le plus, c'est le contenu : Sondage sur les ingrédients toxiques contenus dans nos produits cosmétiques*. Vancouver, Canada: Fondation David Suzuki.

La Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada & Centre de ressources Meilleur départ. (2017). *Partir du bon pied : de la préconception à la naissance de votre bébé (5<sup>e</sup> édition)*. Mississauga, Canada: Wiley.

La Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada (2010), *Directive clinique de consensus sur la consommation d'alcool et la grossesse*. Ottawa, Canada: Auteur.

Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. (2011). *Créer un environnement sain pour les enfants*. Ottawa, Canada: Auteur.

Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. (2010). *Avancer la santé environnementale en milieu de garde à l'enfance: Liste de vérification à l'usage des éducateurs en garderie et des inspecteurs de la santé publique*. Ottawa, Canada: Auteur.

Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement (2010). *Point de mire sur le bisphénol A - Déclaration des organisations de protection de la santé et de l'environnement sur les perturbateurs endocriniens*. Ottawa, Canada: Auteur.