



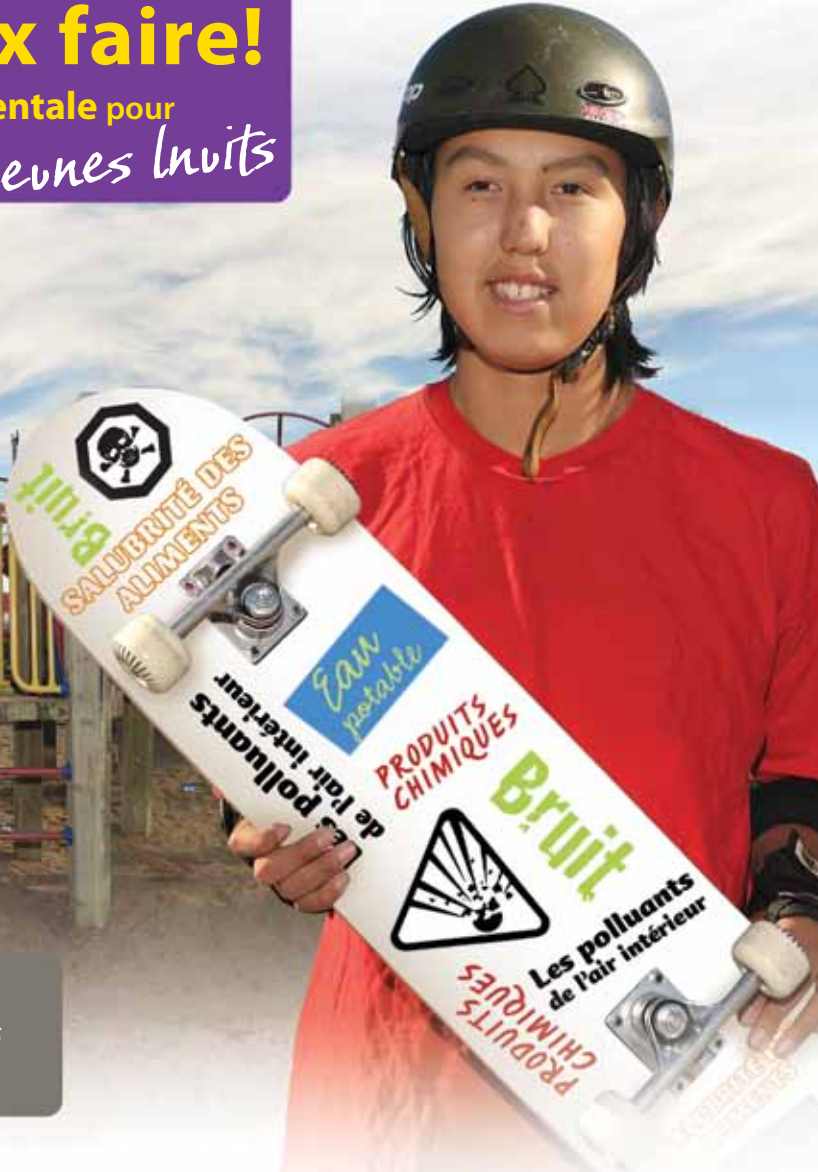
Vivre, jouer et apprendre.

Ce que tu peux faire!

Guide sur la santé environnementale pour
les jeunes Inuits



Information sur la santé environnementale
et conseils utiles pour faire des changements
à la maison.



L'air intérieur

L'eau potable

SALUBRITÉ DES ALIMENTS

PRODUITS CHIMIQUES

Le bruit

Démasquer les risques pour la santé



Gouvernement du Canada / Government of Canada

Canada





Vivre, jouer et apprendre.

La maison est l'endroit où nous passons du temps avec notre famille et nos amis. En raison de tout le temps qu'on y passe, la maison, c'est aussi la santé.

Lorsqu'on parle d'environnement, la plupart d'entre-nous pensons à la nature, mais en fait, l'environnement c'est tout ce qui se trouve autour de toi. C'est l'endroit où tu vis, où tu joues et où tu apprends. Ton environnement est à l'intérieur, à l'extérieur et même sous ton lit!

Certaines choses dans l'environnement peuvent parfois être mauvaises pour toi. Des choses comme les produits chimiques et la moisissure peuvent se retrouver dans l'air, dans ta nourriture, dans ton eau et même dans les endroits où tu joues. Si cela se produit, tu pourrais tomber malade. Heureusement, il y a beaucoup de gestes que tu peux poser pour t'assurer que ta maison soit un milieu sain pour toi et ta famille.

Ce guide t'aidera à comprendre les contaminants environnementaux et leurs effets possibles sur ta santé. En plus, ce guide contient beaucoup de conseils utiles pour faire des changements à la maison!



Pour en savoir davantage sur les questions de santé environnementale et pour obtenir plus de conseils pour faire des changements dans ta maison, consulte le **Guide sur la santé environnementale pour les Inuits – Votre santé à la maison.**

Découvre ce que tu peux faire à propos des éléments suivants :

L'air intérieur

L'eau potable

LES PRODUITS CHIMIQUES

Le bruit

LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Démasquer les risques pour la santé

L'air intérieur

Qu'est-ce qu'un polluant de l'air intérieur?

Lorsque les gens pensent à la pollution de l'air, ils pensent habituellement au smog et aux autres types de pollution de l'air extérieur. Mais la pollution de l'air peut aussi se produire à l'intérieur, comme dans la maison et à l'école.

Durant l'hiver, on garde les portes et les fenêtres fermées pour conserver la chaleur à l'intérieur, mais cela signifie aussi que des produits chimiques peuvent s'accumuler et polluer l'air intérieur. Ces produits chimiques peuvent provenir de la fumée de tabac, de particules de poussière et des spores de moisissures. Ils peuvent également provenir d'objets qui se trouvent dans la maison, comme les tapis, le contreplaqué, la peinture et la colle.



Comment les polluants de l'air intérieur m'affectent-ils?

Nous apportons de l'oxygène à notre corps lorsque nous respirons. Si des produits chimiques et d'autres polluants circulent dans l'air, tu pourrais les respirer. Les effets sur la santé des polluants de l'air intérieur peuvent se manifester immédiatement ou après de nombreuses années de contact répété.

Parfois, l'air dans la maison peut avoir des effets comme la respiration sifflante, la toux et les éternuements. Tu peux également ressentir les effets suivants : une irritation des yeux, de l'écoulement nasal, des démangeaisons dans la gorge et même des crises d'asthme. Mais si l'air dans ta maison te rend malade, la bonne nouvelle, c'est que tu peux faire quelque chose pour remédier à la situation!

CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- L'un des moyens les plus faciles (et les meilleurs) de se débarrasser de l'air pollué est de laisser entrer un peu d'air frais. Demande à ta mère ou à ton père si tu peux ouvrir les fenêtres pour une courte période afin d'évacuer tout produit chimique nuisible qui pourrait se trouver dans l'air intérieur de ta maison.

Nous pouvons tous contribuer au contrôle de la qualité de notre air intérieur. Voici quelques polluants courants dans l'air intérieur et quelques trucs simples pour éviter les problèmes de santé qu'ils peuvent causer.

**SAVAIS-TU QUE
NOUS PASSONS
PRÈS DE 90 %
DE NOTRE TEMPS
À L'INTÉRIEUR!**



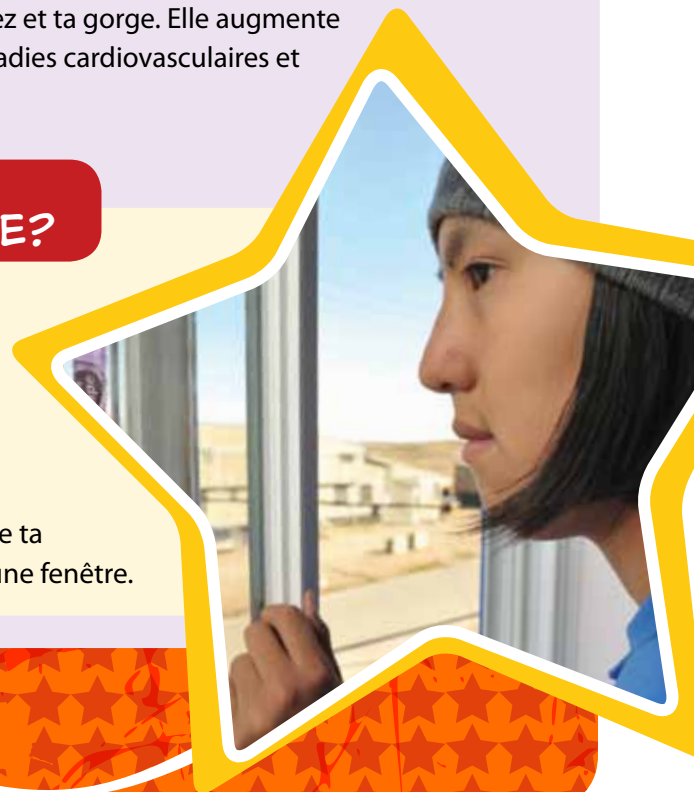
La fumée de tabac

La fumée de tabac est néfaste pour la santé de tous. Même si tu ne fumes pas, si d'autres fument près de toi, tu respireras la « fumée secondaire ». Elle peut s'infiltrer par les fissures sous les portes et autour d'elles. Ainsi, il n'y a aucun endroit dans ta maison ou ta voiture où tu es à l'abri de la fumée de tabac.

Les produits chimiques toxiques provenant du tabac peuvent demeurer dans l'air même une fois que la cigarette, le cigare ou la pipe sont éteints. C'est ce qu'on appelle la fumée tertiaire. La fumée de tabac est nocive pour tes yeux, tes oreilles, ton nez et ta gorge. Elle augmente le risque de cancer du poumon, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques.

CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

- Ne fume pas la cigarette.
- Demande aux fumeurs de fumer à l'extérieur, bien loin des portes et des fenêtres de ta maison.
- Si quelqu'un fume à l'intérieur de ta maison ou de ta voiture, ouvre une fenêtre.





Les moisissures

Les moisissures sont des champignons qui peuvent être de différentes couleurs et qui se développent dans les endroits humides de ta maison, ton école ou ta garderie.

Les moisissures peuvent croître sur pratiquement toutes les surfaces, lorsqu'il y a trop d'humidité, en raison de fuites d'eau, de la cuisson ou de la douche.

Elles peuvent avoir un effet sur l'air que tu respires en relâchant des spores qui peuvent causer des réactions allergiques, comme les éternuements, la toux et la respiration sifflante ainsi que de la sensibilité, des rougeurs ou des démangeaisons aux yeux, et la maladie.

CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- Inspecte ta maison à la recherche de signes de moisissures.
- Si tu as un ventilateur au-dessus de ta cuisinière, mets-le en marche lorsque tu fais bouillir de l'eau.
- Plutôt que de laisser tes vêtements par terre, suspends-les – surtout s'ils sont trempés ou humides.
- Demande l'aide de quelqu'un pour surélever ton lit du sol pour que l'air puisse circuler sous le matelas.





La poussière et les acariens

Il y a des acariens dans toutes les maisons, mais ils sont si petits qu'il est impossible de les voir à l'œil nu. Ils vivent dans les lits, les tapis, les meubles, les oreillers et les couvertures. La poussière peut aussi contenir des particules de produits chimiques ou de métaux provenant du sol et de l'environnement extérieur.

La poussière et les acariens peuvent causer des réactions allergiques et d'autres problèmes respiratoires comme l'asthme. Si tu es allergique aux acariens, tu peux avoir les symptômes suivants : éternuements, démangeaisons des yeux, larmoiements, écoulement nasal et oreilles bouchées.

CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- Aide les adultes de la maison à épousseter régulièrement, de haut en bas. Utilise un linge humide pour éviter que la poussière ne se propage dans l'air.
- Élimine le désordre le plus possible pour limiter les endroits où la poussière peut s'accumuler. De cette façon, le nettoyage et le ménage seront beaucoup plus rapides et faciles!
- Aide à passer l'aspirateur sur les tapis, les matelas et tout autre meuble couvert de tissu.



Le monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz nocif sans couleur, ni odeur, ni goût. Il est impossible de savoir qu'on en respire à moins d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone. Même en faibles quantités, le CO peut causer des problèmes respiratoires et des maux de tête.

Le monoxyde de carbone peut s'accumuler dans l'air si tu utilises des radiateurs à gaz ou au kérosène sans ventilation, un chauffe-eau à gaz, une cuisinière à gaz, un poêle à bois ou un foyer. Tout ce qui est alimenté par l'essence peut libérer du CO. Cela comprend les génératrices à essence et les tuyaux d'échappement des voitures et des motoneiges. Le monoxyde de carbone est aussi présent dans la fumée de tabac, alors assure-toi de suivre les conseils concernant la fumée de tabac.

CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

Rappelle aux adultes :

- D'installer au moins un détecteur de monoxyde de carbone avec alarme sonore dans ta maison.
- Que les voitures, les camions et les motoneiges ne devraient jamais être en marche près des fenêtres et des portes ouvertes.
- De ne jamais utiliser un barbecue ou un réchaud extérieur à l'intérieur.
- De ne pas de lampe à l'huile ou d'appareil de chauffage à l'intérieur à moins qu'ils ne soient conçus pour une utilisation intérieure.



L'eau potable

D'où provient mon eau potable?

L'eau du robinet peut provenir de l'eau d'un lac ou de la glace fondue (eau de surface). En général, dans le Nord, l'eau de surface est naturellement propre. Mais parfois, notre eau potable peut être contaminée par des bactéries et des produits chimiques. Même nos réservoirs d'eau ne sont pas toujours assez propres. Lorsque cela se produit, nous devons traiter l'eau avant de la boire pour ne pas être malade.

Comment l'eau potable peut-elle être nocive pour mon corps?

Si tu bois de l'eau contaminée, tu pourrais souffrir de problèmes d'estomac appelés infections gastro-intestinales. Tu pourrais aussi avoir des nausées et des vomissements.



CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- Si ta communauté reçoit un avis d'ébullition de l'eau, tu dois faire bouillir toute eau que tu utilises pour boire, cuisiner, faire des glaçons, laver les aliments et te brosser les dents. Tu dois faire bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins une minute. Rappelle aux jeunes enfants de ne pas boire l'eau lorsque ces avis sont émis.
- Utilise seulement de l'eau froide du robinet pour boire, faire la cuisine et mélanger de la préparation pour nourrissons, puisque l'eau chaude peut contenir davantage de plomb ou d'autres contaminants.
- Si tu prévois boire de l'eau provenant de la nature ou de la glace, demande des conseils à un aîné et suis les mesures de sécurité courantes, notamment :
 - Choisis un endroit propre pour recueillir la glace qui servira à l'obtention d'eau potable, loin des gaz d'échappement des motoneiges et des autres sources de pollution;
 - Retire la couche extérieure de glace et recueille la partie fraîche à l'intérieur;
 - Fais bouillir l'eau à gros bouillon pendant au moins une minute avant de l'utiliser;
 - Conserve l'eau dans des récipients propres;
 - Couvre l'eau pour la protéger des débris.

**TON CORPS
EST COMPOSÉ
DE 60% D'EAU.**

SALUBRITÉ DES ALIMENTS

De quelle façon la nourriture peut-elle être nocive pour moi?

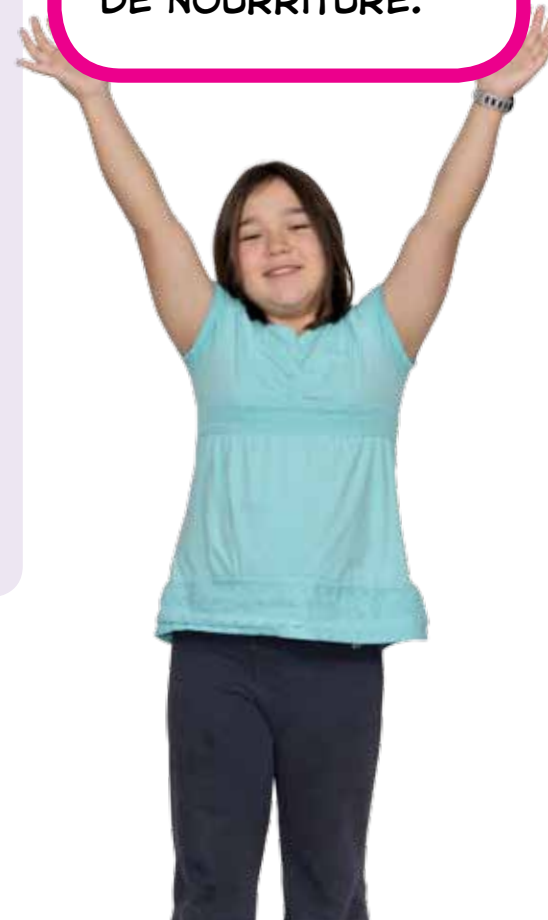
Tu peux tomber malade si tu manges des aliments contaminés par un micro-organisme indésirable, comme une bactérie, un virus ou un parasite. Ce type de maladie est appelée « intoxication alimentaire » et peut causer des crampes abdominales, la nausée, des vomissements, la diarrhée et de la fièvre. Nous avons tous un rôle important à jouer en s'assurant de manipuler la nourriture prudemment à la maison.



CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- Lave les fruits et les légumes frais sous l'eau froide du robinet avant de les manger ou de les cuire.
- Réfrigère ou congèle dans un délai de deux heures les aliments qui peuvent se gâter, les aliments cuits et les restes.
- Demande à un adulte de nettoyer les aliments traditionnels (poisson, caribou, cerf de Virginie, phoque, etc.) à l'extérieur, s'il ne fait pas trop froid. Des microorganismes qui peuvent causer des maladies se trouvent peut-être sur la peau ou la fourrure de l'animal.
- Si des aliments traditionnels sont nettoyés à l'intérieur, assure-toi que quelqu'un lave et désinfecte complètement les comptoirs, les planches à découper, les ulus et les couteaux une fois tout terminé. Assure-toi que tout le carton et le plastique utilisés pour le nettoyage de la viande sont jetés quand vous avez terminé. Fais fonctionner le ventilateur ou ouvre une fenêtre, si le temps le permet, pour assurer une bonne circulation d'air au besoin.
- Utilise deux planches à découper : une pour la viande crue et l'autre pour les légumes.

**LAVE-TOI TOUJOURS
LES MAINS À L'EAU
SAVONNEUSE
AVANT ET APRÈS
LA MANIPULATION
DE NOURRITURE.**



PRODUITS CHIMIQUES

Que sont les produits chimiques?

Ta maison est peut-être remplie de produits chimiques que tu ne crois pas être dangereux. Toutefois, les pots de peinture, les produits nettoyants pour la cuisine, les détergents et les javellisants sont tous constitués de produits chimiques qui peuvent être dangereux pour ta santé. On peut même trouver des produits chimiques dans les meubles, les tapis ou les jouets.

Quels sont les effets néfastes des produits chimiques sur mon corps?

Les produits chimiques peuvent pénétrer dans ton corps par la peau si tu les touches, par les poumons si tu les respires, ou encore, par la bouche lorsque tu manges ou bois.

L'exposition aux produits chimiques peut parfois entraîner une irritation de la peau et des yeux. Tu pourrais commencer à tousser ou à te sentir étourdi ou avoir des maux de tête. Tu pourrais même avoir mal au ventre. Certains produits chimiques peuvent même causer le cancer, mais il existe de nombreuses façons qui peuvent t'aider à vous protéger, toi et ta famille.



Sachez reconnaître ces symboles de danger

Tout le monde à la maison devrait connaître la signification des symboles suivants :



Poison – le contenu des produits portant ce symbole est poison s’il est ingéré, touché ou inhalé.



Corrosif – le contenu des produits portant ce symbole brûle la peau ou les yeux et peut aussi brûler l’estomac s’il est ingéré.



Inflammable – le contenu des produits portant ce symbole s’enflamme facilement en présence de chaleur, de flammes ou d’étincelles.



Explosif – les contenants portant ce symbole peuvent exploser s’ils sont chauffés ou perforés.

Chaque symbole de mise en garde est suivi de l'un des mots suivants :

ATTENTION – une mauvaise utilisation du produit peut causer des blessures temporaires. Un décès peut survenir en cas d'exposition extrême.

DANGER – le produit peut causer des blessures temporaires ou permanentes, voire un décès.

DANGER EXTRÊME – l'exposition à une très petite quantité peut causer un décès ou des blessures temporaires ou permanentes. Soyez extrêmement prudent.



CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

- Assure-toi que les produits chimiques comme les insectifuges sont entreposés de façon appropriée et hors de la portée des petits enfants.
- Apprends comment lire les symboles et les étiquettes des contenants. Demande de l'aide si tu ne comprends pas toutes les directives indiquées sur l'étiquette.
- Assure-toi que les carburants et l'huile ainsi que tout appareil contenant ces produits sont entreposés à l'extérieur de la maison.
- Vérifie que des contenants à l'épreuve des enfants sont utilisés pour l'entreposage des produits chimiques.
- Essaie d'utiliser un mélange de vinaigre et d'eau au lieu d'utiliser des produits chimiques pour nettoyer la maison.

UTILISE DU MATÉRIEL
D'ARTISANAT DESTINÉ
AUX ENFANTS.
CERTAINS MATÉRIAUX
POUR ADULTES
PEUVENT ÊTRE
DANGEREUX.



Le bruit

Qu'est-ce que tu dis?



Le son est ce que tu entends; le bruit peut être un son non désiré qui devient désagréable pour la personne qui l'entend. Un son agréable pour une personne peut être un bruit très agaçant, gênant ou dérangeant pour quelqu'un d'autre. Peu importe, les bruits ou sons forts peuvent endommager gravement l'ouïe en cas d'exposition prolongée.

Comment le bruit peut-il être nocif pour mon corps?

Le bruit intense peut causer une perte auditive temporaire ou permanente, de même qu'un sifflement ou un bourdonnement dans les oreilles (acouphène).

Le bruit peut t'empêcher d'avoir une conversation normale, de t'amuser ou d'avoir une bonne nuit de sommeil.



Quels sont les bruits forts qui peuvent être nocifs?

- Les appareils audio personnels (baladeurs) utilisés avec un casque d'écoute ou des mini-écouteurs.
- Les motoneiges ou les quatre-roues mal entretenus.
- Les armes à feu, à court comme à long terme.
- Les jouets, surtout les jouets bruyants qui peuvent être tenus trop près des oreilles d'un enfant ou qu'un enfant pourrait utiliser d'une manière autre que celle recommandée par le fabricant.

CONSEILS - QUE PEUX-TU FAIRE?

Comment puis-je éviter les effets nocifs du bruit environnemental?

- Garde le volume de ton lecteur de musique portatif à un niveau sonore satisfaisant, mais sécuritaire. Si une personne qui se trouve à une distance d'un mètre doit crier pour être comprise, le volume de ta musique est probablement supérieur à 85 décibels, ce qui peut être dangereux.
- Utilise de l'équipement de protection, comme des bouchons d'oreille, quand tu chasses.

ÉCOUTE TA MUSIQUE À UN NIVEAU SONORE SÉCURITAIRE. BAISSÉ LE VOLUME SI UNE PERSONNE À UN MÈTRE DE TOI DOIT CRIER POUR SE FAIRE ENTENDRE.



Ce que tu peux faire !

Voici quelques trucs simples que toi et ton équipe d'inspection de la maison pouvez utiliser pour faire de votre maison un environnement plus sain et plus sécuritaire.

L'air intérieur

Fumée de tabac

- Élimine la fumée dans la maison et la voiture.

Moisissure

- Recherche les signes de moisissure, particulièrement dans les endroits humides comme la salle de bain.
- Suspends tes vêtements au lieu de les laisser par terre.
- Si tu as un ventilateur au-dessus de ta cuisinière, mets-le en marche lorsque tu fais bouillir de l'eau.

Poussière, acariens et pollen

- Époussete et passe l'aspirateur régulièrement.

Monoxyde de carbone

- Demande à un adulte de la maison d'installer au moins un détecteur de monoxyde de carbone avec alarme sonore dans ta maison.

L'eau potable

- Si ta communauté reçoit un avis d'ébullition de l'eau, tu dois faire bouillir toute eau que tu utilises pour boire, cuisiner, faire des glaçons, laver les aliments et te brosser les dents pendant au moins une minute.

- Utilise seulement de l'eau froide du robinet pour boire, faire la cuisine et mélanger de la préparation pour nourrissons, puisque l'eau chaude peut contenir davantage de plomb ou d'autres contaminants.

SALUBRITÉ DES ALIMENTS

- Lave-toi les mains et nettoie les surfaces de cuisson, la vaisselle et les ustensiles avant et après avoir manipulé de la nourriture.
- Réfrigère ou congèle dans un délai de deux heures les aliments qui peuvent se gâter, les aliments cuits et les restes.

PRODUITS CHIMIQUES

- Apprends comment lire les symboles et les étiquettes des contenants. Demande de l'aide si tu ne comprends pas toutes les directives indiquées sur l'étiquette.
- Assure-toi que les carburants et l'huile ainsi que tout appareil contenant ces produits sont entreposés à l'extérieur de la maison.

Le bruit

- Porte des protecteurs d'oreilles si tu es exposé à une source de bruit intense (quand tu chasses par exemple).
- Ne fais pas jouer ta musique trop fort.



Ressources

Consultez les sites Web suivants pour obtenir un certain nombre des risques potentiels pour la santé décrits dans le présent guide :

- **Les moisissures et votre santé** de Santé Canada – www.santecanada.gc.ca/moisissure
- **Votre santé et vous** de Santé Canada – www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/index-eng.php
- **Sécurité des produits de consommation** de Santé Canada – www.santecanada.gc.ca/consommateur
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments – www.soyezprudentsaveclesaliments.ca
- Société canadienne d’hypothèques et de logement (SCHL) – **Entretien d’un logement** : www.cmhc.ca/fr/co/enlo/index.cfm
- Société canadienne d’hypothèques et de logement (SCHL) – **Programme sur la QAI** : www.iaq-qai.com





Pour en savoir davantage sur les questions de santé environnementale et pour obtenir des conseils pour faire des changements dans ta maison, rends-toi au **centre de santé local** ou visite **www.canadiensante.gc.ca/environnement**

Sa Majesté la Reine en droit du Canada,
représentée par le ministre de la Santé, 2011.

ISBN: 978-1-100-96621-2

Catalogue No.: H34-218/4-2011F

HC Publication No: 11026

This publication is also available in English under the title

Vivre, jouer et apprendre. Ce que tu peux faire!

Live, Play and Learn. What you can do! An Environmental Health Guide for Inuit Youth