



# Produits chimiques et polluants dans la maison :

## Conseils pour la grossesse et la préparation pour l'arrivée du bébé



FAITES-LE  
POUR...



UNE  
MAISON  
SAINE.

Suivez ces conseils pour vous aider à rester en santé avant, pendant et après la grossesse.



## Prendre soin de vous et de votre bébé

- 1** Suivez le [Guide alimentaire canadien](#).  
Lavez les fruits et les légumes frais.  
Utilisez de l'eau courante propre et potable.
  - Nous ne recommandons pas de laver les fruits et les légumes frais avec du savon, du chlore (eau de Javel) ou d'autres produits chimiques. Les fruits et les légumes frais sont poreux et peuvent absorber des produits chimiques que vous n'êtes pas censés manger.
- 2** Si vous êtes préoccupés par la présence de plomb ou d'autres métaux dans votre eau potable, **laissez couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit froide avant de l'utiliser pour boire, cuisiner ou préparer des aliments pour bébé**. Cela peut aider à réduire le risque d'exposition au plomb et à d'autres métaux contenus dans votre plomberie. Le plomb peut avoir de nombreux effets nocifs sur la santé, en particulier sur le cerveau, le système nerveux, le système sanguin et les reins. L'exposition au plomb, même à de faibles concentrations, présente le plus grand risque pour les enfants parce que leur corps est encore en développement.
- 3** Choisissez des poissons à faible concentration en mercure comme le saumon, la truite arc-en-ciel ou l'omble chevalier. Cela vous permet de profiter des bienfaits du poisson tout en minimisant les risques liés au mercure. Suivez les conseils de Santé Canada au sujet des poissons qui sont plus préoccupants en ce qui concerne le mercure. Ces poissons comprennent le thon frais et congelé, le thon blanc en conserve, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolier.
- 4** Évitez de boire de l'alcool, de fumer, de vapoter et de consommer des drogues à usage récréatif. Ces usages peuvent avoir une incidence malsaine sur la croissance et le développement de votre bébé.
- 5** Utilisez des contenants de verre, de céramique ou de plastique ainsi que des pellicules de plastique portant l'étiquette « va au micro-ondes ». Les contenants à usage unique, comme les récipients de margarine ou de yogourt, ont tendance à se déformer ou à fondre au micro-ondes et peuvent faire pénétrer des produits chimiques nocifs dans la nourriture.



**Se laver les mains souvent aide à prévenir l'infection et à réduire l'exposition aux substances nocives.**

- 6 Évitez de verser des liquides chauds** dans des contenants en plastique qui ne sont pas conçus pour contenir des aliments chauds. La chaleur peut faire pénétrer le plastique dans les aliments.
- 7 Conservez les aliments** dans des contenants de qualité alimentaire, comme le verre ou l'acier inoxydable.

- 8 Évitez d'inhaler des poudres libres** contenant du talc, car elles peuvent être nocives pour vos poumons. L'utilisation de produits contenant du talc dans la région génitale féminine peut causer le cancer de l'ovaire.



## Maintenir une maison saine

- 1 Lavez-vous les mains** avec du savon et de l'eau courante tiède pendant au moins 20 secondes avant et après tout contact avec des aliments et après avoir utilisé les toilettes, changé des couches ou touché, nourri ou nettoyé un animal de compagnie.
  - Se laver les mains souvent aide à prévenir l'infection et à réduire l'exposition aux substances nocives. Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin de savon antibactérien ou antimicrobien pour une hygiène des mains sûre et efficace.

- 2 Enlevez vos chaussures dans la maison.**  
Quand vous allez à l'extérieur, vos chaussures peuvent ramasser de la saleté et des produits chimiques nocifs que vous transportez ensuite dans la maison.



- 3 Lisez l'étiquette** et suivez toutes les instructions relatives à la sécurité, à l'utilisation et à l'élimination.
  - Ne mélangez jamais les produits chimiques ménagers. Certains mélanges, comme l'eau de Javel et l'ammoniaque, peuvent produire des gaz nocifs.
  - Repérez et comprenez les symboles de danger figurant sur le devant des produits chimiques ménagers.
  - Rangez les produits chimiques ménagers bien fermés dans leurs contenants d'origine. Gardez-les sous clé de façon sécuritaire et hors de la portée et de la vue des enfants et des animaux de compagnie.
  - Si vous soupçonnez qu'une personne a subi les effets nocifs d'un produit chimique ménager, appelez immédiatement un centre antipoison ou votre fournisseur de soins de santé.

**4 Éliminez la poussière et la saleté.** Nettoyez les planchers à revêtement dur et autres surfaces dures avec un chiffon ou une vadrouille humide pour enlever la poussière et la saleté. Passez l'aspirateur chaque semaine. Si possible, utilisez un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) pour y piéger toutes les petites particules en plus de la poussière.

- L'exposition à la poussière et aux acariens de la poussière peut causer des réactions allergiques et exacerber des problèmes de santé préexistants comme l'asthme.

**5 Ventilez toujours suffisamment votre maison** en ouvrant les fenêtres ou en faisant fonctionner le ventilateur d'extraction de la cuisine ou de la salle de bain à l'utilisation des produits chimiques ménagers.

**6 Réduisez l'utilisation de chandelles et d'encens,** car ils peuvent être une source de particules et d'autres polluants dans l'air intérieur. Les particules proviennent habituellement de la fumée ou de la suie, se retrouvent sous forme liquide ou solide dans les aérosols ou émanent de matières biologiques comme la moisissure, les bactéries, le pollen et les squames animales. Elles peuvent être nocives pour la santé si vous les inhalez.

**7 Faites le nécessaire pour que votre maison et votre véhicule soient sans fumée.** Votre bébé et vous inhalez des produits chimiques toxiques contenus dans la fumée du tabac et du cannabis lorsque vous respirez de la fumée secondaire. Les non-fumeurs exposés à la fumée secondaire présentent un risque accru de cancer du poumon, d'insuffisance coronaire et de maladies respiratoires. Le tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire pendant la grossesse entraînent des risques graves à la fois pour la personne enceinte et le fœtus.

**8 Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) certifiés.** Achetez des détecteurs de fumée et de CO portant une marque de certification canadienne comme CSA, cUL, ULC ou cETL directement sur le produit. Installez au moins un détecteur de CO, en particulier dans les couloirs près des chambres à coucher, de préférence un par étage. Testez régulièrement vos détecteurs de fumée et de CO. Remplacez les piles et le détecteur lui-même selon les recommandations du fabricant. L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air.

**9 Détectez le niveau de radon.** Le radon est un gaz radioactif qui provient de la décomposition de l'uranium dans le sol et la roche. Effectuez un test de radon à long terme pendant trois mois pour mesurer la concentration de radon dans votre maison. Les résultats vous aideront à déterminer si vous devez réduire la concentration de radon dans votre maison. Suivez les instructions du nécessaire de test pour placer le détecteur au niveau le plus bas dans votre maison (sous-sol ou rez-de-chaussée) où vous passez au moins quatre heures par jour. L'exposition au radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs.



**Votre bébé et vous inhalez des produits chimiques toxiques contenus dans la fumée du tabac et du cannabis lorsque vous respirez de la fumée secondaire.**



# Préparer un espace pour votre bébé

- 1** Il est préférable que vous ne soyez pas présents pendant les rénovations, qu'il s'agisse de peinture, de pose de papier peint ou de démolition complète dans une pièce. Si ce n'est pas possible, évitez l'endroit où les travaux sont effectués. Ne revenez pas dans cette zone tant qu'elle n'a pas été complètement nettoyée et que toutes les émanations n'ont pas disparu. Vous pourriez risquer davantage d'être exposés aux produits chimiques utilisés et libérés pendant les rénovations.
- 2** Si vous choisissez d'entreprendre vous-même un projet, assurez-vous de **porter l'équipement de protection individuelle recommandé**, comme des vêtements de protection, des gants, des lunettes de sécurité ainsi qu'un masque lorsque vous êtes à proximité de produits chimiques ou de la zone de rénovation.
- 3** Ouvrez les fenêtres ou utilisez des ventilateurs pour bien ventiler votre maison pendant et après les rénovations et d'autres travaux.
- 4** Utilisez des produits étiquetés « à faible émission » ou « à faible teneur en COV », qui peuvent donc dégager moins de composés organiques volatils (COV).
  - La peinture, le vernis et la colle dégagent souvent une odeur assez prononcée qui provient des émissions contenant des COV. Les COV peuvent causer des problèmes respiratoires, des maux de tête et l'irritation des yeux, du nez et de la gorge.
  - Choisissez des produits de bois composite qui respectent les limites d'émission établies de formaldéhyde. Ces produits portent l'étiquette « TSCA Title VI compliant/ conforme au titre VI de la TSCA ». Les produits en bois composite comprennent les meubles, les armoires, les comptoirs et les planchers. Le formaldéhyde est un COV courant.

**Pour plus d'informations sur  
le maintien d'une maison saine,  
veuillez visiter [Canada.ca/maison-saine](https://Canada.ca/maison-saine)**

  @CANenSante



**Il est préférable que vous ne soyez pas présents pendant les rénovations, qu'il s'agisse de peinture, de pose de papier peint ou de démolition complète dans une pièce.**