

#	Âge et stade	Thème	Titre
4	Grossesse	Exposition pendant la grossesse	Le saviez-vous? Les choses auxquelles vous êtes exposée pendant la grossesse peuvent avoir des effets sur le cerveau du bébé.

Le cerveau du bébé commence à se développer dès la conception. Vous êtes exposée à diverses substances tous les jours à la maison, au travail et dans l'environnement. Certains de ces produits peuvent être dangereux pour les femmes enceintes. En voici la liste :

- ◆ L'alcool. L'alcool peut être très dommageable pour les cellules du cerveau en développement. L'alcool peut causer l'ensemble des troubles de l'alcoolisation fœtale. Ceux-ci incluent des problèmes physiques, d'apprentissage et de développement. Les bébés ne peuvent pas éliminer l'alcool aussi vite que les adultes. Plus le bébé est jeune, plus son système est immature, plus il a de la difficulté à éliminer l'alcool de son système. Choisissez les boissons sans alcool.
- ◆ La fumée de tabac. La fumée de cigarette contient des milliers de produits chimiques qui peuvent nuire au développement de votre bébé. Il est préférable d'arrêter de fumer avant de devenir enceinte. Toutefois, peu importe le stade de grossesse, vous mettez les chances de votre côté et du côté de votre bébé si vous arrêtez de fumer ou fumez moins. Demandez aux personnes qui vous visitent ou aux membres de votre famille de fumer à l'extérieur. Indiquez clairement que personne n'a le droit de fumer dans votre maison et votre voiture. Rencontrez votre famille et vos amis dans des endroits où il est interdit de fumer.
- ◆ Médicaments. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel de Motherisk de tous les médicaments sur ordonnance que vous prenez. De nombreux médicaments très connus ne sont pas recommandés pendant la grossesse. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé, votre pharmacien ou le personnel de Motherisk.
- ◆ Drogues. Pendant la grossesse, les drogues (marijuana, cocaïne, etc.) peuvent avoir un effet sur la croissance et le développement du bébé. Si vous prenez de la drogue, votre bébé risque de naître trop petit. Les drogues peuvent également nuire au développement de son cerveau.
- ◆ Pollution de l'air. Un taux élevé de pollution peut nuire au développement du bébé. Réduisez vos activités physiques rigoureuses quand la qualité de l'air n'est pas bonne. Passez l'aspirateur ou une vadrouille humide et époussetez régulièrement avec un linge humide. N'époussetez pas avec un linge sec, vous ne faites que redistribuer la poussière dans l'air. N'utilisez pas de produits parfumés comme les assainisseurs d'air (y compris ceux que l'on branche dans une prise électrique), la lessive et les assouplisseurs de tissus en feuilles pour la sècheuse. Utilisez le moins souvent possible de la peinture, de la colle, des marqueurs, du vernis à ongles et des aérosols.
- ◆ Nettoyage de la maison. N'utilisez pas les produits qui contiennent de l'ammoniac, de l'eau de Javel, de l'alcool et de la térébenthine. N'utilisez pas non plus de désinfectants ni de savons antibactériens. Ne changez pas la litière du chat vous-même.
- ◆ Plomb. Le plomb peut endommager les neurones du cerveau ou les empêcher de se développer. Faites attention à la vieille peinture qui s'écaille. N'essayez pas de l'enlever en la sablant ou en la brûlant. Évitez de faire des travaux pour lesquels vous devez utiliser du plomb, comme la peinture à l'huile, le glaçage pour la poterie et le vitrail.

#4

suite

- ◆ Mercure. Choisissez des poissons qui contiennent très peu de mercure : saumon, truite arc-en-ciel, maquereau, thon léger, aiglefin, sole. Évitez de vous faire plomber les dents au mercure. Ne faites pas retirer de plombage au mercure pendant que vous êtes enceinte.
- ◆ Peinture. Évitez de peindre, de revernir les meubles ou d'utiliser du diluant ou décapant pour peinture pendant que vous êtes enceinte ou allaitez.
- ◆ Produits de soins personnels. Réduisez votre utilisation des produits de soins personnels suivants : parfums, eau de Cologne, lotions parfumées, poudres, déodorants et produits pour cheveux (shampooing, fixatif, gels, mousses). Achetez des produits qui n'ont pas de « parfum » ou « fragrance » dans la liste d'ingrédients.
- ◆ Pesticides. Éloignez-vous de l'endroit où on vaporise des pesticides. Lavez bien les fruits et les légumes. Si vous utilisez un chasse-moustiques, choisissez celui qui contient 10 % ou moins de DEET.
- ◆ Plastique. N'utilisez pas de contenant en plastique dans le micro-ondes. Évitez d'acheter des produits (couvre-matelas, rideau de douche, jouets gonflables, revêtement de plancher) faits de vinyle. Le vinyle, aussi connu sous le nom de PVC, dégage des vapeurs très fortes quand il est neuf. Le vinyle finit par libérer des phtalates. On a fait le lien entre les phtalates et la perturbation du système hormonal.
- ◆ Exposition au travail. Suivez les lignes directrices de votre lieu de travail. Utilisez l'équipement de sécurité adéquat. Lavez-vous les mains avant de manger. Si nécessaire, pour éviter toute exposition, demandez un transfert à un poste de travail plus sécuritaire.
- ◆ Rénovations à la maison. Évitez de faire des rénovations si vous êtes enceinte ou si vous avez des enfants en bas âge. Si vous devez faire des travaux de rénovation, prenez les arrangements nécessaires pour ne pas être à la maison pendant les travaux. Retournez-y seulement quand toute la poussière aura été enlevée et que toutes les vapeurs nocives seront dissipées.

La grossesse est le temps idéal pour que tous les membres de la famille soient en aussi bonne santé que possible. Les deux parents peuvent contribuer à créer un milieu sain à la maison.

Liens

- ◆ Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement.
www.environnementsainpourenfants.ca
- ◆ *Hidden Exposures – Informing pregnant women and families about harmful environmental exposures.* Toronto Public Health. www.yumpu.com/en/document/view/11302978/hidden-exposures-informing-pregnant-women-and-city-of-toronto (en anglais)
- ◆ Motherisk. 1-877-439-2744. www.motherisk.org (en anglais)